

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2023-01

Welche guten Vorsätze lohnen sich am ehesten für unser Lebensglück?

Bernd Raffelhüschen, Timon Renz

München, 01. Januar 2023

Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik

2023 steht vor der Tür und wie immer nehmen sich die Deutschen gute Vorsätze für das neue Jahr vor. Sich gesünder ernähren, Sport treiben oder mehr Zeit mit der Familie, gehören laut einer Umfrage aus dem November 2022 zu den wichtigsten Vorsätzen für 2023.¹ Der SKL Glücksatlas hat sich mithilfe der Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) die Effekte der guten Vorsätze auf unsere allgemeine Lebenszufriedenheit angeschaut. Dabei stand im Zentrum: Werden wir glücklicher, wenn wir die guten Vorsätze umsetzen? Die Antwort: Ja, aber die Unterschiede zwischen den Vorsätzen sind groß. Abbildung 1 gibt Antworten:

Am meisten Glück bringt der Vorsatz: **gesünder ernähren**. Wenn wir im neuen Jahr stark auf unsere Ernährung achten und dies vorher gar nicht getan hatten, erhöht sich die Lebenszufriedenheit um 0,15 Punkte – auf der Skala zwischen 0 und 10. Das entspricht dem Glückszuwachs einer normalen Gehaltserhöhung. Weniger Zucker und Fett, mehr Obst und Gemüse verbessern unser Wohlbefinden also nachhaltig. Wir leben gesünder und spüren das auch, wir werden leistungsstärker, aufmerksamer und sind weniger träge.

An zweiter Stelle steht der Vorsatz: **weniger Fernsehen**. Wer statt täglichem Fernsehkonsum nur noch ein- oder zweimal pro Woche den Fernseher anschaltet, ist um 0,11 Punkte glücklicher. Ein guter Film kann durchaus die Lebensfreude erhöhen, das gesellige Beisammensein vor dem Fernsehen («aktives Schauen») erhöht sogar das Wohlbefinden.² Problematisch ist das dauerhafte, passive »Glotzen«.

Mehr Sport (regelmäßig einmal pro Woche) bringt im Vergleich zu gar keinem Sport 0,09 Glückspunkte. Bereits eine Stunde Yoga oder Gymnastik pro Woche schlagen sich positiv auf dem Glückskonto nieder. Am besten mit weniger Fernsehen und gesunder Ernährung kombinieren.

Besonders beliebt ist der Vorsatz, **abnehmen** zu wollen. Für das Jahr 2023 nehmen sich dies 36 Prozent der Deutschen vor.¹ Einfach nur Körpergewicht zu verlieren erhöht unser Wohlbefinden kaum, wenn wir nicht zeitgleich Dinge finden, die Freude machen. Gesundes Essen schmeckt oft auch besser, durch Sport fühlen wir uns fitter. Wer „nur“ abnimmt, leidet an Hungerattacken. Allerdings bringt der Blick auf die Waage nach dem Abnehmen 0,07 Punkte.

Der gute Vorsatz, **mit dem Rauchen aufzuhören**, ist zwar löblich, aber für die Lebenszufriedenheit bringt er nicht viel, nur 0,04 Punkte. Das dürfte damit zu tun haben, dass der Nikotinentzug ziemlich leidvoll ist. Viele neuen Nichtraucher kompensieren das Rauchen dann und essen zuviel. Wer mit dem Rauchen aufhört, verliert auch eine Möglichkeit, sich zu »belohnen« und Stress zu reduzieren.

Besonders abgeschlagen ist der Vorsatz, **weniger Alkohol**. Wer statt wöchentlich nur noch monatlich Alkohol zu sich nimmt, gewinnt nichts an Lebensglück hinzu. Zwar verbessert sich der Gesundheitszustand durch weniger Alkoholkonsum (und damit steigt die Lebenszufriedenheit), allerdings verringert sich auch die Anzahl an sozialen Kontakten. In Deutschland ist Alkoholkonsum und Geselligkeit nach wie vor miteinander verbunden. Wer es schafft, auf Alkohol zu verzichten und gleichzeitig weiterhin gleich oft Freunde zu treffen, gewinnt an Lebensglück hinzu.

¹ Quelle: GCS Holiday Special 2022, Daten abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsuetzen/> am 21.12.2022.

² Chadi, A.; Hoffmann, M. (2021): Television, Health, and Happiness: A Natural Experiment in West Germany. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research, No. 1148, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin.

