

Respekt und Anerkennung verheißen ein glückliches Leben



Geld macht nicht glücklich – soziale Anerkennung sehr wohl

Dass Glück sich nicht erkaufen lässt, ist eine Binsenweisheit. Jetzt geben Ergebnisse einer amerikanischen Studie Hinweise darauf, was uns tatsächlich glücklich macht: Anerkennung durch unser soziales Umfeld scheint demnach die wichtigste Voraussetzung dafür zu sein, dass wir uns gut fühlen.

Wie glücklich wir durch Leben gehen, hängt unter anderem von unserer Stellung in der Gesellschaft ab. Einen hohen gesellschaftlichen Status kann man jedoch an ganz unterschiedlichen Faktoren festmachen: Während für die einen vor allem zählt, wie viel Geld jemand auf dem Konto angehäuft hat, kommt es für die anderen eher auf die Wertschätzung durch Freunde und Kollegen an.

Psychologen um Cameron Anderson von der University of California stellten nun die Hypothese auf, dass ein hoher soziometrischer Status, den jemand durch Anerkennung von Seiten seiner Mitmenschen erreicht, mehr zum subjektiven Wohlbefinden beiträgt, als ein durch materiellen Reichtum bedingter hoher sozioökonomischer Status.

Um diese Hypothese zu testen, befragten die Wissenschaftler zunächst 80 Studenten aus zwölf verschiedenen Gruppen an mehreren Universitäten. Im weiteren Verlauf der Studie bezogen die Psychologen auch andere Bevölkerungsgruppen mit ein. Die Ergebnisse ließen einen klaren Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und dem Maß an Anerkennung erkennen, das die Probanden in ihren persönlichen Beziehungen empfanden. Dieser Zusammenhang fiel besonders stark aus, als die Versuchsleiter in einem weiteren Experiment bei ihren Testpersonen die Selbsteinschätzung ihres sozialen Status manipulierten. Dies bewirkten sie durch die Aufforderung, sich mit auf der sozialen Leiter ganz oben oder ganz unten stehenden Leuten zu vergleichen.

Im nächsten Schritt verfolgten Anderson und Kollegen, wie sich das subjektive Wohlbefinden von Teilnehmern eines MBA-Programmes in der Abschlussphase und nach dem Ende ihres Aufbaustudiums veränderte. Auch hier konnten sie beobachten, wie stark Veränderungen in der sozialen Hierarchie der Studienteilnehmer deren persönliches Glücksempfinden beeinflussten. Veränderungen in den Einkommensverhältnissen brachten dagegen wesentlich geringere psychische Auswirkungen mit sich. Die Gemütszustände der Probanden erwiesen sich jedoch keineswegs als stabil: „Ich war überrascht zu sehen, wie stark veränderlich die Effekte waren, die wir beobachteten“, sagt Anderson. „Wenn jemand auf der sozialen Leiter auf- oder abstieg, spiegelte sich dies sogar über neun Monate hinweg in dessen subjektivem Wohlbefinden.“

Die Forscher haben auch eine mögliche Erklärung dafür, warum materieller Reichtum im Vergleich zu sozialen Faktoren einen verhältnismäßig geringen Einfluss auf unser psychisches Wohlergehen hat: „Einer der Gründe, warum Glück nicht käuflich ist, besteht darin, dass Menschen sich sehr schnell an neue Einkommens- oder Vermögensverhältnisse gewöhnen“, erläutert Anderson. „Lottogewinner zum Beispiel sind anfangs glücklich, fallen dann aber sehr schnell auf ihren psychischen Ausgangszustand zurück.“ Dieser Gewöhnungseffekt sei in Bezug auf das unmittelbare soziale Umfeld nicht zu beobachten: „Es ist vorstellbar, dass Respekt, Einfluss und soziale Integration schlichtweg zeitlos sind.“

Cameron Anderson (University of California, Berkeley) et al.:
[Psychological Science](https://doi.org/10.1177/0956797611434537), doi:10.1177/0956797611434537

© wissenschaft.de –Maren Emmerich