

## **Teil II Was macht glücklich?**

*„Gelebte Selbst-Transzendenz! Denn wirklich glücklich werden wir eigentlich nur im selbstvergessenen Hingebensein an einen Partner oder im selbstvergessenen Aufgehen in einer Sache.“* Viktor E. Frankl (1976)

Kaum eine existenzielle Menschheitsfrage wurde (und wird) kontroverser beantwortet. Glücklich macht Lust, sagte der Philosoph Aristipp, während Pseudo Symeon riet, sich in eine Zelle zurückzuziehen, auf Atem und Herzschlag zu achten, um so grenzenlos glücklich zu werden (Thomä, 1996, 187).

Was Menschen beglückt, lässt sich empirisch erfragen. Furnham und Cheng (2000) legten 230 Personen einen Fragebogen vor, der neben dem Oxford-Glücksinventar (vgl. Kap. 2.3.2) Items wie folgende enthielt: „Menschen neigen dazu, glücklich zu sein ... – wenn sie mit ‚glücklichen Genen‘ geboren wurden; – wenn sie enge Freunde und Vertraute haben;“ etc. Die 38 Items wurden einer Faktorenanalyse unterzogen, die sechs Glücksfaktoren zu Tage brachte: Persönlichkeitseigenschaften (gesellig sein), persönliche Vorzüge (intelligenter und attraktiver sein), Leistungsfähigkeit und Freiheit, soziale Unterstützung (von anderen geliebt werden), (finanzielle) Sicherheit sowie Optimismus und Zufriedenheit.

Die Laientheorien zu den Glücksfaktoren decken sich im Großen und Ganzen mit Ergebnissen der Glückspsychologie. Dem Glück besonders förderlich seien – so die Befragten – die Personen des sozialen Nahbereichs (für Frauen noch wichtiger), Arbeit, Leistung, Optimismus; weniger relevant hingegen Geld, Sicherheit und persönliche Vorteile, etwa gute Bildung oder attraktives Aussehen. Für wenig wichtig hielten sie die „glücklichen Gene“, die aber das Ausmaß an Glück beträchtlich bestimmen (Lykken, 1999; vgl. Kap. 3.1). Diese Glücksfaktoren korrelieren nur schwach mit subjektiv eingeschätztem Glück ( $r < .20$ ). Ob Menschen glücklich sind, hängt weniger von ihren Glückstheorien ab (auch einsame Unglückliche wissen, wie sehr ein Partner beglücken könnte), als vielmehr von Persönlichkeitseigenschaften, speziell Extraversion und Optimismus.

Ganze vier Kapitel widmen sich der Frage, was Menschen beglückt. Kapitel 3 erörtert biologische, speziell genetische Faktoren, aber auch die neuropsychologischen Korrelate des Glückserlebens. Was über den (geringen) Einfluss von soziodemografischen Variablen auf das Glück bekannt ist, wird das anschließende Kapitel 4 skizzieren, während das fünfte auf erklärungskräftigere Glücksfaktoren eingeht, speziell soziale Nahbeziehungen (Liebe, Ehe, Familie) und unsere Tätigkeiten in Beruf und Freizeit. Kapitel 6 erörtert, ob Religiosität/Spiritualität Menschen glücklich macht, und zwar hier auf Erden und nicht erst im Jenseits, auf dessen Glückseligkeit die Kirchen oft vertrösteten.

# 3 Glücksfaktoren I: Biologische, genetische und persönlichkeitspsychologische Aspekte

*„Die Natur hat dafür gesorgt, dass es, um glücklich zu sein, keines großen Aufwandes bedarf.“ Seneca*

Die genetische Lotterie beim Verschmelzen der Keimzellen entscheidet vieles: Geschlecht, Haarfarbe, Anfälligkeit für Stoffwechselkrankheiten. Auch wie glücklich sich der Gezeugte fühlen wird? Zwillingsstudien wiesen nach: Zu 50 Prozent (vgl. Kap. 3.1). In einem vergleichbaren Ausmaß genetisch festgelegt sind auch die stabilen Persönlichkeitseigenschaften, von denen Extraversion Glück begünstigt, Neurotizismus hingegen schwächt (vgl. Kap. 3.2). Wie alles menschliche Verhalten und Erleben hat auch Glück neuropsychologische Korrelate, die in den letzten Jahren mit bildgebenden Verfahren der Gehirnaktivität intensiv untersucht wurden, selbst während der Ejakulation (vgl. Kap. 3.3). Viele Menschen sehen in der Gesundheit eine notwendige Voraussetzung für Glück – liegen sie richtig? (vgl. Kap. 3.4).

## 3.1 Ist Glück genetisch festgelegt?

Ein befreundetes Ehepaar hat zwei Kinder. Das Mädchen, zehn Jahre alt, macht meist einen nachdenklichen Eindruck, lacht zwar herzlich, aber selten, wirkt zurückgezogen, ruhig. Sie sei, so die Eltern, schon immer so gewesen. Anders hingegen der Sohn, sechs Jahre jünger, quirlig, strahlend, oft lachend und völlig unbekümmert auf andere zugehend. Schon als Säugling war er ein Sonnenschein.

**Zwillingsforschung.** Entscheidet sich das Ausmaß des Glückserlebens bei der genetischen Lotterie, wenn Samen und Eizelle verschmelzen? Empirisch ist dies am angemessensten an Zwillingen zu untersuchen, was Lykken (1999) und seine Mitarbeiter in den weltbekannten Minnesota-Zwillingsstudien geleistet haben. Lykken und Tellegen (1996) legten mono- und bizygotischen Zwillingen, teils gemeinsam, teils getrennt in unterschiedlichen Milieus aufgewachsen, die Wohlbefindenskala aus dem Multidimensionalen Persönlichkeitsfragebogen von Tellegen und Wallner (1994) vor. Faktoren wie Bildungsstand, Einkommen, Geschlecht und Zivilstand erklären fünf Prozent der Glücksvarianz. Anders hingegen die Gene: Bei eineiigen, gemeinsam aufgewachsenen Zwillingen erklären sie 44 Prozent, im Falle getrennter Kindheit 52 Prozent. Bei zweieiigen Zwillingen hingegen, die ihre Kinderjahre gemeinsam verbrachten, sind es acht Prozent, im

Falle früh erfolgter Trennung besteht keine Korrelation. Lykken und Tellegen (1996) wiederholten nach zehn Jahren an zwei kleineren Stichproben die Messung und fanden frappierende Zusammenhänge bei monozygotischen Zwillingen, unabhängig, ob sie gemeinsam oder getrennt aufgewachsen waren. Demnach ließe sich zu 50 Prozent genau voraussagen, wie glücklich sich eine Münchenerin fühlt, die Mitte dreißig ist, halbtags in einer Buchhandlung arbeitet, mit zwei Kindern und ihrem netten Mann in einer Eigentumswohnung lebt – wenn eine eineiige Zwillingsschwester, schon zehn Jahre zuvor, gefragt worden wäre, wie glücklich sie sich fühlt. Die stabile Komponente Wohlbefinden sei zu 80 Prozent genetisch fixiert, sodass das Streben eines Menschen, glücklicher zu werden, ebenso vergeblich sei, wie zehn Zentimeter wachsen zu wollen.

**Das Glücksgen.** Hamer (1996), ein amerikanischer Molekularbiologe, knüpfte an diese Zwillingstudien an und fragte, ob die hohen Übereinstimmungen im Wohlbefinden eineiiger Zwillinge auf ein Glücksgen zurückzuführen sind. Als Kandidaten schlug er das Gen D 4 vor, einen Dopaminrezeptor. Dopaminmangel verursacht träge Müdigkeit, schlimmstenfalls Depression. Israelische Genforscher fanden signifikante Zusammenhänge zwischen D4 Polymorphismus, Extraversion und positiver Emotionalität, wie mit dem Item „Manchmal sprudle ich über vor Glück“ gemessen (Benjamin et al., 1996). Hamer (1996) ist hinsichtlich der genetischen Determiniertheit des Glücks nicht so pessimistisch wie Lykken und Tellegen (1996); die Gene erklärten den *durchschnittlichen* Glücksrichtwert, der aber bei freudigen Vorkommnissen überschritten, bei traurigen Ereignissen unterschritten wird.

Lykken (1999) ist inzwischen von seiner ursprünglich streng deterministischen Position abgerückt. Auch wenn unser Glücksrichtwert beträchtlich genetisch festgelegt sei, bedeute das nicht, dass wir wie Marionetten an den Fäden unserer Gene hängen. Zum einen sei es möglich, dass Menschen unter ihren an sich möglichen Glückswert fallen, weil sie üble Gewohnheiten, für Lykken (1999, 60) „Glückskiller“, nicht ablegen. Zum anderen können sie sich über diesen Richtwert hinaufschwingen, weniger durch Änderung der Lebensumstände (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a), weil diese nur wenige Prozente der Glücksvarianz erklären (Myers & Diener, 1995), als vielmehr durch Veränderung im Verhalten, wofür Lykken (1999) praktische Ratschläge gibt, auch erzieherische: Nur wenig kann Babys so beglücken, wie oft geschaukelt oder in die Höhe geworfen und sicher abgefangen zu werden.

**Das Glücksempfinden von Menschen.** Dass es zu 50 Prozent genetisch fixiert ist, scheint sich als Konsens durchzusetzen (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Lyubomirsky (2007, 31) legt dar, dass das Glücksempfinden von hundert Klonen nicht wie ihre Gene identisch wäre, sondern sich zu maximal 50 Prozent unterscheiden würde, sowohl inter- als auch intraindividuell. Der Glücksrichtwert ist – anders als von Vertretern einer radikalen Adaptionstheorie behauptet (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978) – veränderbar, wenngleich nicht beliebig.

Auch Persönlichkeitseigenschaften sind zu 50 Prozent genetisch festgelegt (Tellegen et al., 1988; Loehlin et al., 1998). Ihrem Effekt auf Glück geht das folgende Kapitel nach.

### 3.2 (Angeborene) Persönlichkeitseigenschaften und Glück

Wir alle waren schon auf Partys und sahen, dass einige Gäste im Abseits standen, andere sogleich Mittelpunkt wurden, lachten und Schwung brachten. Letztere, üblicherweise als extravertiert bezeichnet, werden spontan für glücklicher gehalten, was hundertfach bestätigt wurde (Argyle, 2001, 148ff.; DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Lucas, 1999; Francis et al., 1997).

**Von den Typen zu den Dimensionen.** Seit der Antike wird versucht, Menschen zu typologisieren, unter anderem, um ihr Verhalten in bestimmten Situationen zu prognostizieren. Galen, der große Arzt der Antike, beschrieb, auf der Basis der klassischen Säftelehre, den Choleriker (schweres Blut), Phlegmatiker (zähflüssiges Blut), Sanguiniker (leichtes Blut) und den Melancholiker (schwarze Galle). Besonders populär wurde im 20. Jahrhundert die Typenlehre von Kretschmer (1977), wonach pyknische Menschen, um den Bauch und die Hüften herum breit, gemütlich seien, Leptosome hingegen, mit hagerem Gesicht und dünn, introvertiert und pedantisch, und Athletiker sportlich stark, aber kognitiv wenig flexibel. Solche Typen förderten Stereotype und werden in der Persönlichkeitspsychologie heute nicht mehr vertreten (Friedman u. a., 2004). Seit den wegweisenden Arbeiten von Eysenck, Catell und Guilford in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts dominiert die Untersuchung von Persönlichkeitsdimensionen, wobei sich die „Big Five“ fest etabliert haben (Lang & Lüdtker, 2005).

#### Die „Big Five“ der Persönlichkeitsmerkmale nach Goldberg (1990)

- ▶ **Verträglichkeit:** „Ich bin jemand, der rücksichtsvoll und freundlich mit anderen umgeht“;
- ▶ **Extraversion:** „Ich bin jemand, der aus sich heraus geht, gesellig ist“;
- ▶ **Gewissenhaftigkeit:** „Ich bin jemand, der bis zum Ende einer Aufgabe durchhält“;
- ▶ **Neurotizismus:** „Ich bin jemand, der leicht nervös wird“;
- ▶ **Offenheit für neue Erfahrungen:** „Ich bin jemand, der eine lebhaftere Phantasie, Vorstellung hat“.

Diese Persönlichkeitseigenschaften sind „traits“ und im Lebenslauf außerordentlich stabil. Wie sie sich auf Wohlbefinden und Glück auswirken, wurde in hundert Studien, an unterschiedlichsten Stichproben sowie im internationalen Vergleich untersucht. Dabei bestätigte sich in aller Regel die Definition von „Glück“, wie sie Eysenck (1983, 87) formuliert hat: „Eine Sache, die als dauer-

# 5 Glücksfaktoren 3: Soziale Nahbeziehungen und Tätigkeit

„Unser Glück ist unmöglich ohne das Glück der anderen.“ Nikolai Gawrilowitsch

Am stärksten wird unser Leben durch unsere Nächsten geprägt, gefolgt von Arbeit und Freizeit. Kapitel 5.1 fragt nach der Glücksrelevanz der engsten Sozialbeziehungen. Dargelegt wird u. a., wie viele Tage Alleinstehende häufiger in Krankenhäusern verbringen als Verliebte und Verheiratete (soviel sei schon veraten: ein Mehrfaches!). Wenig Glück ohne Freunde und ohne Freizeit, wird sich in Kapitel 5.2 zeigen, ebenfalls, dass ein ehrenamtlicher Chauffeur bei Essen auf Rädern mit hoher Wahrscheinlichkeit überdurchschnittlich glücklich ist. Kapitel 5.3 befasst sich mit etwas, das viele als das Gegenteil von Spaß auffassen: Arbeit, die aber enorm beglücken kann, wenn sie als Flow erlebt wird, was bedeutet, dass wir mit unseren Tätigkeiten oder Werkzeugen verschmelzen.

## 5.1 Beglücken Liebe, Ehe und Familie?

### 5.1.1 Das rauschhafte Glück der Verliebten

Kaum etwas beglückt Menschen mehr, als wenn ihnen das Geschenk des Verliebtseins zufällt, das nicht erzwungen werden kann, aber in den Körpern der Beschenkten ähnlich heftige Reaktionen auslöst wie Ekstasy oder Heroin (Brizendine, 2007, 112). Eine Frau erinnert sich: „Eine Liebe, die unerwartet erwidert wurde, ein unglaubliches Glücksgefühl mit jemandem, den man sehr schätzt, viel und vor allem intensiver Zeit zu verbringen und zu erkennen, dass es dem Gegenüber genauso geht.“

Die Augen leuchten und die Lider sind gehoben, wenn Verliebte, stets das Antlitz des Geliebten vor sich, weniger durch die Welt schreiten als vielmehr schweben. Anders als gelegentlich behauptet, ist romantische Liebe eine anthropologische Universalie, die in 147 von 166 diesbezüglich untersuchten Kulturen nachgewiesen wurde (Fisher, Aron & Brown, 2006, 2174). Wenn Menschen bis über beide Ohren verliebt sind, verfügen sie über mehr Energie, ihre Aufmerksamkeit ist auf die Geliebte bzw. den Geliebten fokussiert, alle Fehler und Unzulänglichkeiten des Anderen (beispielsweise eine Warze über den Augenbrauen) werden übersehen, alles Sinnen und Trachten richtet sich darauf, bei ihr/ihm zu sein und ihre/seine Zuneigung zu gewinnen, sei es in der Form eines wohlwol-

lenden Blicks oder dass sie/er bei körperlichen Berührungen den Arm nicht zurückzieht, sondern ihn leicht vorstreckt.

**Wirkung wie Kokain.** Fisher, Aron und Brown (2006) legten 17 jungen Männern und Frauen, die frisch, aber heftig verliebt waren, ein Porträt des Geliebten vor und untersuchten mit der funktionalen Magnetresonanztomografie, was sich in ihren Gehirnen abspielt. Sie registrierten eine erhöhte Tätigkeit im ventralen Tegmentum, einem Areal im Mittelhirn, unmittelbar neben der schwarzen Substanz und dem roten Nucleus gelegen, das ein Teil des Belohnungssystems ist und aus Dopaminen, GABA (ein wichtiger Neurotransmitter im Zentralnervensystem) und Glutamatneuronen besteht. Intensiviert sich seine Aktivität, erleben Menschen intensivstes Glück, gesteigerte Aufmerksamkeit und Erregung – dies ebenso massiv wie nach dem Konsum von Psychostimulanzien, speziell Kokain. Bei Verliebten werden fast die gleichen Gehirnschaltungen aktiviert wie bei Drogen süchtigen, die verzweifelt der nächsten Spritze entgegenfiebern, sodass gefragt wurde, ob Verliebtsein eine Suchtstörung sei (Insel, 2003); auch der Volksmund spricht von „liebeskrank“. Zudem werden weitere Neurotransmitter freigesetzt, unter anderem Norepinephrine, die den Appetit dämpfen und das Einschlafen erschweren, aber auch den Herzschlag erhöhen, das Schwitzen erleichtern und die körpereigene Energie steigern.

**Mehr als Sex.** Verliebtsein, mit dem dopaminergischen Belohnungssystem des Gehirns assoziiert, ist mit dem Sexualtrieb nicht völlig identisch (Fisher, 2004). Dieser verdankt sich primär dem Testosteron, von dem Frauen mehr in ihrem Organismus haben, wenn der Eisprung erfolgt (Van Goozen et al., 1997). Auch sind im sexuellen Begehren andere Gehirnregionen aktiver, bei Männern limbische und paralimbische Strukturen, speziell rechte Amygdala und Hypothalamus, bei den Frauen hingegen der Hypothalamus, wobei zu bedenken ist, dass Frauen durch die in den jeweiligen Experimenten gezeigten erotischen, erst recht pornografischen Filmausschnitte weniger sexuell erregt werden (Karama et al., 2002).

Diese neuropsychologischen Differenzen zwischen romantischer Liebe und Sexualtrieb zeigen sich auch im Erleben. Sexualtrieb kann sich auf viele mögliche Partner erstrecken, Verliebte denken nur an die eine oder den einen. Ist der Sexualtrieb befriedigt, fallen Personen oft in eine Leere („Post coitum Gallus non cantat“); Verliebte hingegen bleiben auf ihren Glückswolken, oft über Monate und Jahre. Viele haben mit Partnerinnen bzw. Partnern geschlafen, ohne sie zu lieben, und viele waren und sind verliebt, ohne sexuell verkehrt zu haben.

**Haut als Glücksorgan.** Verliebte sind besonders glücklich, wenn sie sich umarmen, berühren und streicheln. Dauert eine Umarmung länger als 20 Sekunden, wird Oxytocin ausgeschüttet, senkt sich der Blutdruck (Light et al., 2005) und wird die Bindung besiegelt, indem im Gehirn die Vertrauensmechanismen in Gang gesetzt werden (Brizendine, 2007, 115). Die Haut ist ein Organ des Glücks. Im Schnitt hat ein erwachsener Mensch um die 1,7 m<sup>2</sup> Haut, sie enthält gigantisch viele Nerven, pro cm<sup>2</sup> über fünf Millionen Nervenenden sowie 3.000 Haut-

sinneszellen (Baur & Schmid-Bode 2004). Gestreichelt zu werden, aber auch das Streicheln selber bewirkt nicht nur, dass Oxytocin ausgeschüttet wird, sondern auch körpereigene Endorphine – wenn wir mit den Fingerkuppen über einen 500-Euro-Schein tasten, geschieht dies nicht.

**Herzschmerz.** Die Quelle intensivsten Glücks kann aber auch in tiefstes Unglück hinunterreißen: Wenn ein Partner verlassen wird. Männer reagieren mit höherer Wahrscheinlichkeit aggressiv, oft gegen sich selbst; Frauen hingegen mögen nicht essen, können nicht schlafen, weinen häufig und ziehen sich zurück, denken oft an Selbstmord, den sie aber seltener begehen (Brizendine, 2007, 125). „Liebeschmerz“ und „gebrochenes Herz“ galten üblicherweise als poetische Metaphern für die Nachtseite des Verliebtseins; aber neuere Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren zeigten, dass im Liebeskummer die gleichen Gehirnschaltkreise aktiviert werden, die auch Schmerzempfindungen auslösen (Eisenberger & Lieberman, 2004). Von einem geliebten Partner verlassen zu werden, ist für das Gehirn ebenso alarmierend wie Schmerzen in den Herzkranzgefäßen. Verständlich, dass die meisten Kulturen Lebensformen entwickelten, um Intimität auf Dauer zu stellen, speziell die Ehe.

### 5.1.2 Glück in der Ehe bzw. in fester Partnerschaft

„Besser gut gehängt als schlecht verheiratet“, stellte Sören Kierkegaard als Motto seinen „Philosophischen Bissen“ voran. Es ist ein ganz anderes Leben, ob jemand am morgen am liebsten allein aufwachen würde oder als Erstes den danebenliegenden Menschen umarmt und wach küsst. Die Qualität von Ehe/Partnerschaft entscheidet maßgeblich über unser Lebensglück (Ruvolo, 1998).

**Verheiratete sind glücklicher.** Dies belegen konsistent Studien aus allen Kontinenten (Argyle 2001, 77ff.; Hornung, 2005a, 117ff.; Myers, 1999; Waite, 1995). Gemäß einer der größten dazu befragten Stichprobe (N = 163.000) sind Eheleute zu 80 Prozent mit ihrem Leben zufrieden, Singles zu 74 Prozent, Verwitwete zu 71 Prozent, Geschiedene zu 65 Prozent (Inglehart, 1990). Veroff, Douvan & Kulka (1993) berichten, dass sich amerikanische verheiratete Frauen zu 42 Prozent als „sehr glücklich“ einschätzen, Singles zu 26 Prozent, Geschiedene zu 16 Prozent; bei den Männern sind es 35 Prozent und je 19 Prozent (Singles, Geschiedene). Auch in der Bundesrepublik kam man zu ähnlichen Ergebnissen: Am glücklichsten bilanzierten ihr Leben die Ehepaare und die im Konkubinat Lebenden, weit vor den Ledigen, Verwitweten und Geschiedenen (Weick, 2004, 543). Stack & Eshleman (1998) analysierten Daten der Welt-Wertestudie aus 17 Nationen und fanden, dass in 16 Ländern Verheiratete signifikant glücklicher waren, dies umso mehr, wenn sie mit ihrer finanziellen Lage und ihrer Gesundheit zufrieden waren, was durch die eheliche Lebensform begünstigt wird (Dienert et al., 2000).

**Verheiratete sind gesünder.** Wenn Sie (gut) verheiratet sind, verbringen Sie – im statistischen Schnitt – fünfmal weniger Zeit in einer Klinik. Pro 100.000 Einwohner lagen verheiratete Briten 260 Tage in einer Klinik, Singles knapp dreimal mehr (770), Verwitwete 980, Geschiedene 1437 (Hornung, 2005a, 117). Die bessere Gesundheit von Eheleuten erklärt auch, warum sie eine niedrigere Mortalitätsrate haben als Menschen in losen sozialen Netzen. Berkman & Smyne (1979) fanden in einer bekannten Längsschnittstudie (9 Jahre) mit 7.000 Amerikanern: Bei Männern zwischen 60 und 70 Jahren betrug die Sterblichkeitsrate 22 Prozent, wenn sie in einer Ehe lebten, aber 39 Prozent, wenn die sozialen Netzwerke locker waren; bei den Frauen waren es 10 Prozent versus 29 Prozent. Manzoli et al. (2007) präsentieren die bisher aufwändigste Metaanalyse, in die Angaben von mehr als 250.000 älteren Personen eingingen: Verheiratete hatten mit 0.88 ein geringeres Mortalitätsrisiko als Verwitwete (1.11), Geschiedene/Getrennte (1.16) sowie Unverheiratete (1.11). Wer verheiratet ist, gleitet auch seltener in depressive Verstimmung ab. Myers (1999, 379) berichtet von repräsentativen Daten aus den USA: Die jährliche Depressionsrate von Verheirateten beträgt 1,5 Prozent, bei Ledigen 2,2 Prozent, einmal Geschiedenen 4 Prozent und nach zweimaliger Scheidung 6 Prozent.

Warum aber hält Ehe – eine Lebensform, in der häufiger körperlich geschlagen wird als am Arbeitsplatz – gesund, und warum macht sie glücklich? Eine mögliche Erklärung ist ein gesünderer Lebensstil: Wenn der Partner gebeten wird, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, das Rauchen aufzugeben, mit Nordic-Walking zu beginnen, nicht immer fette Schweinsstelzen zu essen etc. (Stack & Eshleman, 1998, 528). Hinzu kommt, dass Verheiratete in der Regel über mehr finanzielle Ressourcen verfügen als Geschiedene, die aufgrund des Zerbrechens der Ehe oft in finanzielle Not geraten (Bundesministerium für Familie, 1999, 78f.). Regelmäßiger, bestenfalls zärtlicher Körperkontakt begünstigt die Ausschüttung von Oxytocin und reduziert das Stresshormon Kortisol. Und nicht zuletzt spenden sich gut verheiratete Paare auch Halt und emotionale Sicherheit.

**Glücklichere heiraten wahrscheinlicher.** Sind Verheiratete glücklicher aufgrund der Heirat, oder sind sie in den Hafen der Ehe eingelaufen, weil sie zuvor schon glücklicher – und risikofreudiger – waren? (Stutzer & Frey, 2005) Gesellige Menschen, die einen möglichen attraktiven Partner ungeniert ansprechen, ihn anlächeln, dabei die Augenbrauen hebend, haben bessere Chancen auf dem Heiratsmarkt als Schüchterne, die auf die Schuhspitzen schauen (Veenhoven, 1989). Mastekaasa (1992) befragte mehr als 9.000 junge Norweger und fand, dass diejenigen, die in jungen Jahren glücklicher waren, wahrscheinlicher zum Standesamt schritten – ein Indiz für die Selektionstheorie. Auch Stutzer & Frey (2005) fragten, ob Heirat glücklich macht oder ob glückliche Menschen eher heiraten. Die Daten des längsschnittlichen Deutschen Sozioökonomischen Panels (N = 15.268) sprechen für Letzteres: Im Alter von 20 Jahren waren jene, die sich in den folgenden Jahren verheirateten, deutlich glücklicher als jene, die Singles blieben.

Erhöht der Hochzeitstag, obschon ihn die meisten Paare zu den glücklichsten Tagen ihres Lebens zählen, Glück also doch nicht nachhaltig? Empirisch gut gesichert ist der Honeymoon, der im Schnitt schon ein Jahr vor der Trauung beginnt – bei Paaren im Konkubinat weniger stark – und ein Jahr danach abzufallen beginnt (Shields, 2004; Zimmermann & Easterlin, 2006), allerdings nicht mehr ganz zurück zum ursprünglichen Glücksrichtwert. Doch die längerfristige Steigerung der Lebenszufriedenheit nach der Hochzeit ist bescheiden: 0.12 Punkte auf einer Skala von 0 bis 10, was ein Prozent der Varianz erklärt (Lucas et al., 2003, 532) und Lucas & Clark (2006) zur Schlussfolgerung veranlasste, Heirat verbessere die Befindlichkeit nicht nennenswert. Beträchtlich ist jedoch die Standardabweichung: Heiraten wirkt sich auf Zufriedenheit unterschiedlich aus. Männer und Frauen, die als Ledige weniger glücklich waren, profitieren mehr von ehelicher Zweisamkeit als die zuvor besonders Glücklichen, deren Glückslevel sich nicht mehr so leicht erhöhen lässt. Auch fanden Lucas und Clark (2006) in einer Reanalyse des repräsentativen Deutschen Sozioökonomischen Panels, dass bei Männern und Frauen, wenn sie nach dem dreißigsten Lebensjahr heiraten, die Lebenszufriedenheit deutlich länger höher bleibt. Was aber ist dem Eheglück besonders förderlich und warum zerbricht es bei gut einem Drittel der Paare (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 2007)?

**Zufriedenheit mit der Sexualität** ist für das Eheglück ganz entscheidend. Schumacher, Laubach & Brähler (1995) befragten 3.047 Bundesdeutsche nach ihrer Zufriedenheit im allgemeinen und mit neun Lebensbereichen im speziellen und fanden, dass Ehe und Sexualität am zweitstärksten korrelieren. Ein Paar, das sich regelmäßig liebt, und zwar nicht immer unter der gleichen Decke, sondern im Urlaub auch einmal am Strand, im Rauschen der Wogen atmend, ist glücklicher als eines, bei dem die Sexualität ruht. Ein Paar, das sich nicht mehr küsst, bleibt in der Regel nicht zusammen. Was aber erhöht sexuelle Zufriedenheit? Dies untersuchten, an einer Stichprobe von 2.250 Finnen, Haavio-Mannila & Kontula (1997). Diese gaben zu 27 Prozent an, mit ihrem Sexualleben „sehr zufrieden“ zu sein, 55 Prozent „zufrieden“ (die Männer deutlich mehr) und bloß 4 Prozent der Männer und 6 Prozent der Frauen ausdrücklich „unzufrieden“ – wobei die Autoren zu Recht anmerken, nur weniges werde schamhafter verschwiegen, als im Bett frustriert zu sein. In der bundesdeutschen Studie von Schumacher, Laubach & Brähler (1995) zeigte sich eine relativ geringe Zufriedenheit mit dem Sex: Innerhalb der neun abgefragten Lebensbereiche war diese am zweitniedrigsten. Sexuelle Zufriedenheit wird nach Haavio-Mannila und Kontula (1997) begünstigt durch eine freizügige Einstellung gegenüber der Geschlechtlichkeit im Elternhaus, damit korrelierend durch weniger Kirchlichkeit, höhere Bildung, tiefe gegenseitige Liebe, häufigen und variantenreichen Verkehr. Mit seinem Sexualleben ist auch glücklicher, wer mit dem Partner offen über Vorlieben und Abneigungen sprechen kann (Ojanlatva, 2003).

Eine repräsentative US-Studie (N = 16.000) führten Blanchflower und Oswald (2004) durch: „Je mehr Sex, desto glücklicher der Mensch“, bei den Männern

ausgeprägter als bei den Frauen. Wenn Paare wöchentlich mehrmals Verkehr haben, beglückt dies mehr, als ein eigenes Haus zu besitzen, mehr als ein höheres Einkommen, mehr als gute Bildung. Der Median der Koitushäufigkeit ist zweibis dreimal im Monat, deutlich weniger als gemäß den Umfragen im Auftrag des Kondomherstellers Durex, wonach Amerikaner pro Jahr 113 Mal Sex hätten, im Monat also gut zehnmal (Global Sex Survey, 2005). Angaben zur Häufigkeit sexueller Handlungen sind kritisch zu betrachten. Die unter 40-Jährigen gaben sich als deutlich aktiver aus; 10 Prozent von ihnen hätten viermal Sex pro Woche, zumeist mit dem gleichen Partner. Mit dem Alter geht die Häufigkeit des Beischlafs zurück. Bei den über 40-jährigen Frauen ist der Median einmal im Monat, bei den Männern zwischen zwei- und dreimal – eine insofern verwunderliche Diskrepanz, als 97 Prozent der Frauen und 95 Prozent der Männer Monogamie beteuerten. Blanchflower und Oswald (2004, 400) vermuten bei Männern eine gendertypische Tendenz, zu übertreiben. Bezahlter Sex mit Prostituierten ist enorm glücksmindernd. Außereheliche Affären sind es ebenfalls, wenngleich nicht so stark. In Dänemark hingegen sind sie es nicht, vermutlich wegen einer liberaleren Einstellung (Solstad & Mucic, 1999).

Auch wenn die Angaben zum Sexuellen nicht immer valide sind – fest steht: Sexualität, eine der stärksten Triebkräfte im Leben, ist zu kultivieren und eine mögliche Quelle überwältigenden Glücks, in dem der Mensch sich überschreiten und Transzendenz erfahren kann: „Während wir uns liebten, spürte ich das unglaubliche spirituelle Erwachen. Ich spürte, dass ich eine höhere Ebene erreicht hatte, und fühlte mich eins mit dem ganzen Universum – und tief glücklich.“ (Wade, 2004, 89).

**Positive Illusionen** über den Partner sind einer Ehe bzw. engen Beziehung besonders förderlich. Murray, Holmes und Griffin (1996) befragten 82 Paare über ihr eigenes Selbstbild, ihren faktischen sowie den idealen Partner; auch ließen sie den jeweiligen Partner von Freunden im Hinblick auf Persönlichkeitsmerkmale wie Liebenswürdigkeit einschätzen. Wenn Männer und Frauen dem Partner mehr positive Seiten zuschrieben als die Freunde, waren die Paare am glücklichsten. Auch neigten sie dazu, Fehlern und Schwächen Positives abzugewinnen. Beispiel: Ein schnell eifersüchtiger Mann wird gesehen als „einer, der seine Frau besonders liebt“; ein anderer, der oft hartnäckig und stur ist als „einer, der wegen seiner festen Überzeugungen zu respektieren ist“.

Ebenfalls stabilisierend wirken sich häufige gemeinsame Vergnügen aus, aber auch gemeinsame Freunde, eine gemeinsame Lebensphilosophie, Konsens in den wichtigen alltäglichen Dingen, speziell in Erziehungs- und Finanzfragen (Sund & Smyrniotis, 2005). Einer der stärksten Stabilitätsfaktoren sind jedoch gemeinsame religiös-spirituelle Überzeugungen (Mahoney et al., 1999). Ein Paar, das