

Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindens­theorie.

Johannes Klement



# Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindenstheorie.

## Abstract

Seit Sokrates bildet die Frage „Was macht ein glückliches Leben aus?“ den Ausgangspunkt der Entwicklung einer Vielfalt von Wohlbefindenstheorien. Den Kern dieses Aufsatzes bildet die Erörterung der Fragen, inwieweit das Konzept der empirischen Lebenszufriedenheit und die dadurch gewonnenen Korrelate einen Beitrag zur Beantwortung dieser Frage leisten und ob diese Antworten eine Wohlbefindenstheorie begründen können, welche die philosophische Theorie mit empirischen Ergebnissen verknüpft.

Im Zentrum dieses Aufsatzes steht eine Diskussion der wichtigsten Wohlbefindenstheorien, ihrer Qualitäten, Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Einen Schwerpunkt bildet die Theorie der subjektiven Lebenszufriedenheit. Ich diskutiere Stärken und Schwächen des Konzeptes und stelle die wichtigsten Ergebnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung in einem Überblick dar.

Im Ergebnis argumentiere ich, dass die Resultate der empirischen Forschung als Grundlage einer subjektiv-objektiven Wohlbefindenstheorie dienen können. Qualitativ hochwertige zwischenmenschliche Beziehungen, ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Work-Life-Balance, der Einsatz für Andere, das Verfolgen von Lebenszielen und persönlichen Interessen bilden die Grundlage einer Wohlbefindenstheorie, die sich auf empirische Lebenszufriedenheitsforschung stützt.

**Schlagwörter:** Lebenszufriedenheit; Wohlbefinden; Glück; Glücksforschung; Ethik

## Johannes Klement<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Internationales Zentrum für nachhaltige Entwicklung, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg  
Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie  
Kontakt: johannes.klement@gmx.de

*Anmerkung: Dieser Artikel ist Teil der Dissertationsschrift von Johannes Klement. Sein Promotionsvorhaben wird am Wuppertal Institut für Umwelt, Klima, Energie von Prof. Dr. Uwe Schneidewind (Bergische Universität Wuppertal) betreut.*

ISBN 978-3-96043-102-2 (Working Paper 22/1)  
DOI 10.18418/978-3-96043-102-2 (Working Paper 22/1)  
IZNE Working Paper Series  
ISSN 2511-0861

Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences  
International Centre for Sustainable Development (IZNE)

Grantham-Allee 20

53757 Sankt Augustin / Germany

izne.info@h-brs.de

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Subjektive und objektive Glücks- und Wohlbefindenstheorien</b> .....	<b>3</b>
2.1. Definition von Glück und Wohlbefinden .....	3
2.2. Definition objektiver und subjektiver Theorien .....	3
2.3. Kritik an objektiven Theorien.....	4
2.4. Kritik an subjektiven Theorien .....	5
2.5. Subjektiv-objektive Hybridtheorien .....	5
2.6. Abgrenzung: Subjektivierung objektiver Theorien.....	6
<b>3. Lebenszufriedenheit im Kontext wichtiger Theorien von Glück und Wohlbefinden ..</b>	<b>7</b>
3.1. Diskussion der Tabelle 1 .....	7
<b>4. Stärken und Schwächen subjektiver Lebenszufriedenheit .....</b>	<b>9</b>
<b>5. Die zentralen Erkenntnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung.....</b>	<b>13</b>
5.1. Vielzahl von Forschungsergebnissen .....	13
5.2. Rationales Prinzip einer Wohlbefindenstheorie, auf empirischer Lebenszufriedenheit basierend .....	13
5.3. Zentrale Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung .....	14
5.3.1. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Glück und Lebenszufriedenheit .....	14
5.3.2. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität positiver Lebenszufriedenheit .....	15
5.3.3. Lebensziele und Verhaltensweisen können Glücksniveaus nachhaltig und langfristig nach oben verschieben .....	16
<b>6. Ergebnis.....</b>	<b>18</b>
<b>7. Diskussion und Ausblick .....</b>	<b>19</b>
7.1. Verbindung von Nachhaltigkeit und Wohlbefinden .....	19
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>21</b>

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Acht Theorien von Glück- und Wohlbefinden .....	8
--	---

# 1. Einleitung

„Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit ihrem Leben?“ In den letzten Jahrzehnten haben Glücksforschung und positive Psychologie<sup>1</sup> enorm an Forschungsinteresse gewonnen. Glück wird in diesem Zusammenhang gewöhnlich als subjektive Lebenszufriedenheit verstanden, welche anhand von Selbstberichten oder Fragebögen gemessen wird. Im Folgenden benutzte ich daher vorwiegend den Begriff Lebenszufriedenheitsforschung. Die Antwort auf die Eingangsfrage, die sogenannte Lebenszufriedenheitsfrage, wird als subjektive Lebenszufriedenheit bezeichnet. Die Lebenszufriedenheitsforschung setzt die Lebenszufriedenheitsfrage in Relation zu den Lebensumständen oder Charaktereigenschaften der befragten Personen, sodass Aussagen über die Qualität der individuellen Lebenszufriedenheit unter Berücksichtigung von Faktoren wie Einkommen, Familienumständen oder sozialen Interaktionen möglich sind.<sup>2</sup> Inzwischen ist die Datenerhebung so umfangreich, dass in der *World Database of Happiness*<sup>3</sup> (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>) rund 22.000 Ergebnisse zu Korrelaten von Glück und Lebenszufriedenheit verzeichnet sind. Aufgrund dieses Umfangs an Forschungsergebnissen sollten wir imstande sein, so meine Hypothese, präzise Antworten auf eine Grundfrage der Ethik zu geben, nämlich die Frage „Wie soll ich leben?“<sup>4</sup> Der Philosoph Daniel Haybron erläutert dies in seinem Artikel *Two Philosophical Problems in the Study of Happiness*:

„Man könnte annehmen, einer der zentralen Aspekte der Frage des Sokrates wäre: Welche Lebensweise wird mich *am glücklichsten* machen? Doch auf diese und verwandte Fragen wussten moderne Philosophen bisher wenig Bedeutsames zu sagen. Zum Glück haben empirische Forscher unlängst begonnen, interessante Dinge dazu zu sagen, und alle Anzeichen deuten darauf hin, dass wir kurz davorstehen, sie tatsächlich in wesentlichen Punkten beantworten zu können.“<sup>5</sup>

Unter interessanten Dingen versteht Haybron die Ergebnisse zu den Korrelaten von Lebenszufriedenheit in der umfragebasierten Glücksforschung und positiven Psychologie. Doch sind die Qualität dieser Ergebnisse und das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit überhaupt geeignet, als Grundlage einer Wohlbefindenstheorie zu dienen, welche die Frage des Sokrates qualitativ beantworten kann? In seinem Beitrag zu Well-Being in der *Stanford Encyclopedia of Philosophy* spricht der Philosoph Roger Crisp dieses Problem an und stellt fest, dass aus

---

<sup>1</sup> Positive Psychologie ist die Wissenschaft der positiven Aspekte des menschlichen Lebens. S. bspw. Seligman (2002).

<sup>2</sup> Bekannte Beispiele für den Effekt monetären Wohlstandes sind die Aufsätze von Frijters et al. (2004) oder Easterlin (1974). Eine Diskussion anderer wichtiger Faktoren bieten u.a. Argyle (1999) oder Headey et al. (2013).

<sup>3</sup> Veenhoven (1995, 2022)

<sup>4</sup> Im Folgendem nach Bernard Williams (2011:1 ff.) als „Frage des Sokrates“ bezeichnet.

<sup>5</sup> Haybron (2000:207-8, Übers. d. Verf., Kursivsetzung im Original)

philosophischer Sicht das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit tatsächlich eine solche Grundlage bieten kann:

„Ist das Wohlbefinden Gegenstand der positiven Psychologie? Noch sind die begrifflichen Unterscheidungen innerhalb des Fachgebiets nicht klar genug. Aber die Feststellung ist wohl richtig, dass viele der Beteiligten, seien sie Forscher oder Probanden, von der Annahme ausgehen, das Leben eines Menschen verlaufe in dem Maße gut, wie er damit zufrieden ist. Das bedeutet, dass eine Form hedonistischer Beschreibung des Wohlbefindens korrekt ist.“<sup>6</sup>

Mit diesem Aufsatz gehe ich einen Schritt darüber hinaus und komme zu dem Schluss, dass Lebenszufriedenheit nicht nur eine Form hedonistischer Beschreibung von Wohlbefinden ist, sondern dass die Ergebnisse der Glücksforschung die Qualität haben, als Güter oder Werte eine objektive Wohlbefindenstheorie zu definieren. So lässt sich eine subjektiv-objektive Hybridtheorie aufstellen, die sich aus dem subjektiven Konzept der Lebenszufriedenheit ableitet. Das Wohlbefinden einer Person ist dabei so definiert, dass ein Gut oder Wert (a) als subjektiv gut empfunden wird und (b) objektiv, das heißt basierend auf den Ergebnissen der Lebenszufriedenheitsforschung, gut ist.

Im Folgenden soll nachgewiesen werden, dass sich die Ergebnisse der statistischen Lebenszufriedenheitsforschung mit der philosophischen Theorie so verbinden lassen, dass eine Wohlbefindenstheorie entsteht, die zur Beantwortung der Frage des Sokrates beiträgt. Zu deren Herleitung orientiere ich mich an folgenden Fragen:

1. Was sind die wichtigsten Glücks- und Wohlbefindenstheorien und in welchem Verhältnis zu ihnen steht das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit?
2. Wie ist Lebenszufriedenheit definiert und wo liegen Stärken und Schwächen des Konzeptes hinsichtlich der Messung menschlichen Wohlbefindens?
3. Was sind die zentralen Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung und nach welchen Kriterien können wir eine solche Auswahl treffen?

---

<sup>6</sup> Crisp (2017:2, Übers. d. Verf.)

## 2. Subjektive und objektive Glücks- und Wohlbefindenstheorien

### 2.1. Definition von Glück und Wohlbefinden

In der Fachliteratur werden die Begriffe Glück und Wohlbefinden im Allgemeinen auf drei verschiedene Weisen definiert: Im ethischen Sinn als Wohlbefinden, im psychologischen Sinn als Glück und im operationalisierten Sinn als eine Liste objektiver Indikatoren.

Der Begriff Wohlbefinden oder Well-Being bezeichnet, wie gut das Leben einer Person, subjektiv oder objektiv betrachtet, verläuft. Ein hohes Maß an Wohlbefinden bedeutet, sich gut zu fühlen, ein glückliches Schicksal zu haben oder in einer beneidenswerten Position zu sein.<sup>7, 8</sup>

Im Vergleich dazu erfasst der Begriff Glück oder Happiness momentane bzw. temporäre positive mentale und emotionale Zustände.<sup>9</sup> Hierzu zählen Zufriedenheit, emotionales Wohlbefinden und positive affektive Zustände. Auf die Definitionen gehe ich im nächsten Abschnitt genauer ein.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Indikatorensets wie beispielsweise das Bruttonationalglück<sup>10</sup>. Mit solchen Begriffen werden die Teilaspekte von Glück oder Wohlbefinden erfasst, auf die in einer praxisorientierten Untersuchung jeweils das Augenmerk gerichtet wird.

### 2.2. Definition objektiver und subjektiver Theorien

In der Glücks- und Wohlbefindenstheorie wird zwischen subjektiven und objektiven Konzepten unterschieden. Nach der Definition von L. W. Sumner ist eine Theorie subjektiv, „wenn sie meine positive Einstellung zu einer Sache als notwendige Bedingung dafür ansieht, dass diese Sache für mich von Nutzen ist.“<sup>11</sup> Subjektive Konzepte basieren in der Regel auf genau einem subjektiv Guten, wie zum Beispiel der Hedonismus, der Pleasure oder Lust als das einzige Gut ansieht. Objektive

---

<sup>7</sup> Crisp (2017:1)

<sup>8</sup> In der Literatur, die sich mit Lebensqualität im Allgemeinen befasst, wird in der Regel auf andere Definitionen verwiesen, die Wohlbefinden über die Qualität physischer, psychologischer und -sozialer Gesundheit erfassen. Ausgangspunkt dafür ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation von Gesundheit als "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens" (WHO, 1946:1). Eine in Anlehnung daran von Ryan und Deci (2001:142) erstellte und einschlägig zitierte Definition beschreibt Wohlbefinden als "optimales psychologisches Erleben und Funktionieren". Weitere Definitionen beziehen das Streben nach Selbstverwirklichung und Lebenssinn mit ein. Häufig bezieht man sich auch auf das holistische Konzept des subjektiven Wohlbefindens (SWB) (Diener, 1984, 2000:34). SWB bezieht sich auf die Bewertungen des eigenen Lebens einer Person – Bewertungen, die sowohl affektiv als auch kognitiv sind: Die drei Säulen nach Diener (2000) sind Lebenszufriedenheit, Zufriedenheit mit wichtigen Lebensbereichen, positiver Affekt und ein geringes Maß an negativem Affekt (psychologischer Hedonismus). Ähnlich verhält es sich mit der Definition von Wohlbefinden nach Steptoe, Deaton und Stone (2015), vergleiche auch Deci und Ryan (2008): Hier bilden Lebenszufriedenheit, hedonistisches Wohlbefinden (Gefühle von Glück, Traurigkeit, Ärger, Stress und Schmerz) und eudaimonisches Wohlbefinden (Sinn für Zweck und Bedeutung im Leben) die drei Säulen.

<sup>9</sup> Haybron (2020:1)

<sup>10</sup> S. hierzu Thin et al. (2013). Das Bruttonationalglück umfasst 33 gewichtete sozioökonomische und ökologische Indikatoren, welche die menschliche Qualität einer Ökonomie beziehungsweise den Lebensstandard in einem Land erfassen sollen. Die Liste reicht von Indikatoren zu individueller Gesundheit über Bildung, kultureller und gesellschaftlicher Vielfalt, Governance bis hin zur Qualität der Biodiversität in einem Land.

<sup>11</sup> Sumner (1995:768, Übers. d. Verf.)

Theorien sind pluralistisch und basieren auf Listen, die das Gute konkret aufzählen und im Einzelnen definieren.<sup>12</sup> Eine aus der erzählenden Literatur bekannte Liste einer Definition ist bspw. die folgende Aufzählung in Lew Tolstois Roman Familienglück:

„Ich habe viel erlebt, und ich glaube, daß ich jetzt das gefunden habe, was zum Glück erforderlich ist: ein stilles, zurückgezogenes Leben in unserer ländlichen Einsamkeit, mit der Möglichkeit, den Menschen hier Gutes zu tun, denen man so leicht Gutes tun kann, da sie nicht daran gewöhnt sind; ferner die Arbeit – solche Arbeit, die Nutzen zu bringen scheint; dann die Erholung, die Natur, die Bücher, die Musik, die Liebe zu einigen Menschen, die uns teuer sind – das war mein Traum vom Glück, über den ich nicht hinauszudenken wagte.“<sup>13</sup>

Eine aus der Philosophie bekannte Aufzählung einer Definition ist die der Glückseligkeit bzw. Eudaimonie von Aristoteles, welche er in der Rhetorik ausführt:

„Glückseligkeit sei definiert als das rechte Handeln, das der Tugend entspringt, oder Unabhängigkeit im Leben oder sehr angenehmes, ungefährdetes Dasein oder materielles und körperliches Wohl verbunden mit der Fähigkeit, es zu bewahren und zu nutzen. Wenn also die Glückseligkeit von dieser Art ist, sind ihre Bestandteile zwangsläufig edle Abkunft, viele und gute Freunde, Reichtum, wohlgeratener und zahlreicher Nachwuchs, ein glückliches Altern, dazu noch körperliche Vorzüge wie Gesundheit, Schönheit, Kraft, Größe, sportliche Tüchtigkeit, Ansehen, Ruhm Glück, Tugend (oder auch ihre Teile Vernunft, Tapferkeit, Besonnenheit und Gerechtigkeit). So ist jemand ja wohl am wenigsten auf andere angewiesen, wenn ihm diese inneren und von außen zukommenden Güter zu Gebote stehen, denn neben diesen gibt es keine weiteren mehr.“<sup>14</sup>

Eine objektive Listentheorie ist eine Wertvorstellung (prudential value), die besagt, dass das Wohlbefinden durch eine Sammlung von Objekten (prudential goods) gefördert wird.<sup>15</sup>

### **2.3. Kritik an objektiven Theorien**

Die Kritik an objektiven Theorien und ihrem Ansatz, Wohlbefinden über Listen von Gütern zu definieren, lautet in der Regel, dass sie oftmals als willkürliche und wenig konsistente Aufzählung von Gütern erscheinen:

„Der Pluralismus erscheint unzulässig willkürlich. Wie auch immer die Liste zusammengesetzt sein mag, wir können immer fragen: Warum sollten diese Dinge auf der Liste stehen? Was haben sie gemeinsam? Was ist das rationale Prinzip, das zu dem Ergebnis führt, dass diese und keine anderen die Dinge sind, die gut sind?“<sup>16</sup>

Objektive Listen wirken oft elitär<sup>17</sup>. Es wird behauptet oder gar festgelegt, dass bestimmte Werte oder Dinge gut für unser Wohlbefinden sind, auch wenn sie von Menschen nicht notwendigerweise

---

<sup>12</sup> Im Folgenden als Pluralismus bezeichnet: In der Natur existieren verschiedene Dinge oder Güter, die die Wirklichkeit ausmachen.

<sup>13</sup> Tolstoi (o. D.:Kapitel 5)

<sup>14</sup> Aristoteles (2007:1361a(4))

<sup>15</sup> S. hierzu Fletcher (2016:148 ff.)

<sup>16</sup> Fletcher (2016:154), zitiert nach Bradley (2011:16), Übers. d. Verf.

<sup>17</sup> Crisp (2017:8)

geschätzt oder nicht einmal gewollt werden. Dem kann aber Rechnung getragen werden und objektive Theorien können legitimiert werden, indem man sie mit subjektiven Theorien verbindet; also sogenannte subjektiv-objektive Hybridtheorien bildet:

„Eine Strategie könnte hier darin bestehen, eine ‚hybride‘ Darstellung anzunehmen, nach der bestimmte Güter den Menschen unabhängig von Vergnügen und Wunschbefriedigung nützen, aber nur, wenn sie tatsächlich Vergnügen bringen und/oder Wünsche befriedigen.“<sup>18</sup>

Allerdings besitzen objektive Theorien auch einen Vorteil gegenüber subjektiven Theorien, auf denen ich noch im Ausblick dieses Artikels eingehe: Mit objektiven Theorien können wir auch Nachhaltigkeitsaspekte, oder vergleichbare Effekte, die für uns nur objektiv erfassbar sind, mit einbeziehen.

#### **2.4. Kritik an subjektiven Theorien**

Aufgrund der Unmittelbarkeit der Ableitung subjektiver Theorien lässt sich Wohlbefinden spezifischer erfassen, als es bei objektiven Theorien der Fall ist. Allerdings ist die subjektive Erhebung von Wohlbefinden aus diesem Grund auch unpräzise und von begrenzter Gültigkeit. Kognitive oder emotionale Verzerrungen sowie eine unterschiedliche Gewichtung subjektiver Erfahrungen oder Vergleichbares führen dazu, dass subjektives Wohlbefinden, das individuell erfasst wird, auf andere Individuen nur eingeschränkt übertragbar ist. Auf die Stärken und Schwächen gehe ich im übernächsten Abschnitt genauer ein.

#### **2.5. Subjektiv-objektive Hybridtheorien**

In der Wohlbefindens Theorie treten in den letzten Jahren Hybridtheorien vermehrt auf. Meist besteht der hybride Ansatz darin, dass Wohlbefinden einerseits als objektiver Wert einer Liste von Lebensumständen eines Menschen definiert ist, andererseits als die subjektive Bewertung dieser Umstände.<sup>19</sup> Shelly Kagan fasst dies treffend zusammen: „Mir geht es dann und nur dann gut, wenn es in meinem Leben objektive Güter gibt, an denen ich Freude habe, die ich gerne habe.“<sup>20</sup> So folgen die meisten hybriden Theorien einer Struktur, die Christopher Woodard das *joint necessity model*, also das *Modell der gemeinsamen Notwendigkeit* nennt:

„Für ein beliebiges Subjekt S und eine beliebige Sache X ist X dann und nur dann ein Bestandteil des Wohlbefindens von S, wenn und weil (a) S subjektiv mit X interagiert und (b) X objektiv gut ist.“<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> a.a.O., Übers. d. Verf.

<sup>19</sup> Woodard (2016:160)

<sup>20</sup> Kagan (2009:255, Übers. d. Verf.)

<sup>21</sup> Woodard (2016:164, Übers. d. Verf.)

## 2.6. Abgrenzung: Subjektivierung objektiver Theorien

In der positiven Psychologie gibt es weiterhin den Ansatz, objektive Theorien über subjektive Konzepte zu beschreiben und empirisch zu erfassen. Ein Beispiel dafür ist das Konzept des Eudaimonischen Wohlbefinden. Die Idee dahinter ist es eine der Grundideen der Aristotelischen Ethik – „Das menschliche Gut ist der Tugend gemäße Tätigkeit der Seele“<sup>22</sup> – in ein psychologisches Konzept zu übertragen<sup>23</sup>. Waterman stellte das Konzept der persönlichen Ausdruckskraft als individualistische und subjektive Darstellung des objektiven Konzepts der Eudaimonie vor und argumentierte, dass Eudaimonie dann auftritt, wenn individuelle Aktivitäten mit dem wahren Selbst einer Person übereinstimmen und die Person sich voll engagiert. Nach Waterman wird Eudaimonie oder EWB synonym mit vielen Aspekten der positiven Psychologie verwendet, die subjektiv erfahrbar sind, darunter intrinsische Motivation<sup>24</sup>, Flow-Erfahrungen<sup>25</sup>, Gipfelerlebnisse<sup>26</sup>, aber auch Kreativität, Selbstmitgefühl, Weisheit, Autonomie oder Elevation<sup>27</sup>.

---

<sup>22</sup> Aristoteles (2009:1098a)

<sup>23</sup> Waterman (1990a, 1990b, 1993)

<sup>24</sup> Deci & Ryan (1985)

<sup>25</sup> Csikszentmihalyi (2000)

<sup>26</sup> Maslow (2014)

<sup>27</sup> Sheldon (2018)

### **3. Lebenszufriedenheit im Kontext wichtiger Theorien von Glück und Wohlbefinden**

Im Lauf der Geschichte ist eine Vielzahl von Glücks- und Wohlbefindenstheorien entstanden: Subjektive, objektive und auf Indikatoren basierende Theorien. Bezüglich meiner zweiten Fragestellung, der nach Stärken und Schwächen von Lebenszufriedenheit, stelle ich im Folgenden Lebenszufriedenheit im Kontext sieben anderer wichtiger Glücks- und Wohlbefindenstheorien vergleichend dar. Wenngleich die einzelnen Konzepte auf verschiedenen unabhängigen Theorien basieren, ergeben sich bei genauem Vergleich Überschneidungen. Dies stelle ich in der folgenden Tabelle 1 dar, die insbesondere Übereinstimmungen und Unterschiede der einzelnen Theorien im Hinblick auf Lebenszufriedenheit abbildet, welche, wie wir sehen werden, Aspekte verschiedener Theorien vereint.

#### **3.1. Diskussion der Tabelle 1**

Zu unterscheiden ist zwischen objektiven und subjektiven Theorien einerseits sowie Glücks- und Wohlbefindenstheorien andererseits. Neben bereits erwähnten Wohlbefindenstheorien führe ich die Theorie der Wunschbefriedigung (desire theory) an, auf die sich die moderne Ökonomie häufig bezieht. Glückstheorien erfassen das emotionale und affektive Befinden des Menschen. Der Vollständigkeit halber sind auch operationale Definitionen aufgeführt. Lebenszufriedenheit, wie auch die Korrelationsmatrix zeigt, nimmt eine zentrale und übergreifende Stellung in der Tabelle ein.

Die Korrelationsmatrix im unteren Teil der Tabelle hat das Ziel, die inhaltliche und konzeptionelle Nähe der einzelnen Theorien darzustellen, wobei „+“ inhaltliche Nähe bezeichnet, „-“ inhaltliche Widersprüche und „0“ keine Übereinstimmungen. Tendenziell stimmen subjektive Konzepte untereinander stärker überein, leiten sie doch Wohlbefinden und Glück über subjektives Empfinden ab, wodurch ihnen eine gewisse Nähe zum Hedonismus gemeinsam ist. Objektive Theorien dagegen stehen zwar nicht im Widerspruch zum Hedonismus, doch das subjektive Empfinden von Lust spielt nur eine untergeordnete Rolle. Mit dem Konzept der Lebenszufriedenheit, auf welches wir hier unser Hauptaugenmerk richten, bestehen nur sehr geringe Übereinstimmungen. Gemeinsamkeiten existieren aber mit anderen subjektiven Theorien. Lebenszufriedenheit, als positive Einstellung zum eigenen Leben definiert, beinhaltet Aspekte der Lust- und Wunschbefriedigung. Sie lässt sich aber, auch wenn sie konzeptionell als rationale Evaluation des eigenen Lebens gilt, nicht eindeutig von emotionalen und affektiven Zuständen trennen, beeinflussen diese doch auch die rationalen Komponenten der Wahrnehmung.

Tabelle 1: Acht Theorien von Glück- und Wohlbefinden

	Wohlbefindenstheorien				Glücks- und Wohlbefindenstheorien	Glückstheorien		Operationale Definitionen
	Objektive Listentheorien	Desire Theory	Ethischer Hedonismus <sup>28</sup>	Hybride Theorien	Lebenszufriedenheit	Emotionale Zustandstheorien	Psychologischer Hedonismus	Indizes
Glücksdefinition	Glück bereiten die Dinge im Leben, die unser Leben besser machen, unabhängig davon, ob sie Genuss versprechen oder wir nach ihnen verlangen.	Im Interesse der Menschen ist es, das zu bekommen, wonach es sie verlangt.	Vergnügen und Genuss sind die einzigen Erfahrungen, die ein Leben lebenswert machen.	Glück als Kombination aus Lebenszufriedenheit, hedonistischem Wohlbefinden, und eudaimonischem Wohlbefinden oder entsprechenden emotionalen Zuständen.	Glück ist Resultat einer möglichst positiven Einstellung zum eigenen Leben und dessen Umständen.	Glück ist ein weitgehend positives Gleichgewicht von Emotionen, Stimmungen und Stimmungsneigungen.	Glück ist die Balance zwischen allen positiven und allen negativen Erfahrungen.	Glück oder gutes Leben ergibt sich aus einer Liste objektiver Indikatoren.
Beispiel	Eudaimonie des Aristoteles <sup>29</sup>	Revealed Preferences	Epikurianismus <sup>30</sup>	Subjektives Wohlbefinden <sup>31</sup>		Daniel Haybron <sup>32</sup>	Behaviorismus	Bruttonationalglück
Ausrichtung	objektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	objektiv
	Korrelationsmatrix							
Objektive Listentheorien		+ -	+ -	+	0	0	-	+
Desire Theory	+ -		+	0	+	0	+	0
Ethischer Hedonismus	+ - <sup>33</sup>	+		+	+	+	+	0
Hybride Theorien	-	0	+		+	+	+	0
Lebenszufriedenheit	0	+	+	+		0+	+	0
Emotionale Zustandstheorien	0	0	+	+	0+ <sup>34</sup>		0+	0
Psychologischer Hedonismus	-	+	+	+	+	0+ <sup>35</sup>		0
Indizes	+	0	0	0	0	0	0	

+ Übereinstimmungen, - Widerspruch, 0 kein Zusammenhang, 0+ geringe Übereinstimmungen, +- sowohl Übereinstimmungen als auch Widersprüche

<sup>28</sup> Der ethische Hedonismus befasst sich mit der ethischen Bewertung des Verhaltens, der psychologische Hedonismus mit den Verhaltensdeterminanten.

<sup>29</sup> Führt Aristoteles (2007:1361a(4)) in der Rhetorik zwar eine konkrete Eudaimoniedefinition aus, so kann aber gemäß der Nikomachischen Ethik (Aristoteles, 2009) – insbesondere bezüglich der Tugenden – die Liste, der Dinge, die glücklich machen, theoretisch alles umfassen: „Die Eigenschaft, volles Genüge zu gewähren, schreiben wir demjenigen Gute zu, das für sich allein das Leben zu einem begehrtenwert macht, zu einem Leben, dem nichts mangelt. Für ein solches Gut sieht man die Glückseligkeit [Eudaimonie] an; man hält sie zugleich für das Begehrtestwerteste von allem, und das nicht so, daß sie nur einen Posten in der Summe neben anderen ausmache,“ Aristoteles (2009:1097b).

<sup>30</sup> „Epikur vertritt die Auffassung, dass der tugendhafte Mensch glücklich sei, dass aber die Tugend als solche das glückliche Leben nicht in sich einschließe. Glücklich werde das Leben nämlich durch die Lust, die einem aus der Tugend erwachse, und nicht die Tugend an sich.“ (Seneca, 2018: Brief 85,18)

<sup>31</sup> Subjektives Wohlbefinden ist nach Diener (1984) definiert als die Kombination von Lebenszufriedenheit und positivem und negativem Affekt (psychologischer Hedonismus).

<sup>32</sup> Die Emotionale Zustandstheorie wurde von Daniel Haybron als Alternative zum Hedonismus entwickelt (Haybron, 2010).

<sup>33</sup> Nach der aristotelischen Tugendethik ist der Hedonismus als vulgär anzusehen. Allerdings wird er nicht abgelehnt, auch bei Aristoteles spricht nichts dagegen, sich den Freuden des Lebens hinzugeben.

<sup>34</sup> Theoretisch ist Lebenszufriedenheit unabhängig von affektiven Zuständen. Aus der Praxis wissen wir aber, dass momentbezogene Affektivität (Schwarz, 1987) oder affektive Störungen (Lewis et al. 1999) die Evaluation von Lebenszufriedenheit beeinflussen. Dies diskutiere ich im nächsten Abschnitt.

<sup>35</sup> Der Unterschied zwischen beiden Theorien liegt darin, dass Hedonismus alle Freuden berücksichtigt, wohingegen emotionale Zustandstheorien physische und intellektuelle Freuden ausschließen, es sei denn, diese haben emotionale Aspekte (Haybron, 2000 & 2010).

## 4. Stärken und Schwächen subjektiver Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit ist ein subjektiver Indikator für Wohlbefinden. Wir können anhand der einen Frage: „Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit ihrem Leben?“ von einem Individuum ein Selbst-Assessment über sein gesamtes bisheriges Leben erhalten. Diese Subjektivität ist von Vorteil, denn unter der Prämisse, dass Wohlbefinden subjektiv, und eng mit Glück verbunden ist, zeigt sich Lebenszufriedenheit als Wohlbefindens- oder Wohlfahrtsmaß objektiven Indikatoren überlegen<sup>36</sup>. Damit wird vorausgesetzt, dass das Selbst-Assessment von Individuen der verlässlichste Bewertungsmaßstab für die Erhebung individuellen Wohlbefindens ist. Gleichwohl zeigen die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung, dass Selbst-Assessments durchaus verzerrt sein können und das Lebenskonstrukt, welches dem Assessment zugrunde liegt, nicht zwangsläufig dem entspricht, was wir sinnvollerweise als Wohlbefinden oder glückliches Leben bezeichnen würden.

Lebenszufriedenheit basiert auf einem individuellen Konzept des eigenen Lebens und damit auf individuellen Prioritäten. Dies ist Stärke und Schwäche des Konzeptes zugleich. Lebenszufriedenheit ist demnach theoretisch holistisch und berücksichtigt nicht nur einzelne Momente, sondern das bisherige Leben als Ganzes. Denn, wie Haybron<sup>37</sup> ausführt, „scheinen wir uns nicht nur um die Gesamtmenge des Guten in unserem Leben zu kümmern, sondern auch um seine Verteilung – ein Happy End, sagen wir, zählt mehr als eine glückliche Mitte.“<sup>38</sup> Gleichzeitig ist unser Lebenskonzept im Zeitverlauf variabel. So sind in der Kindheit oder Jugend andere Aspekte des Lebens wichtig als im Erwachsenenalter. Unsere Vorstellungen vom guten Leben ändern sich, sodass wir in der Bewertung derselben Lebensumstände im Zeitverlauf unter Umständen zu völlig unterschiedlichen Bewertungen kommen. Indem wir biographische Meilensteine<sup>39</sup> setzen, verändert sich auch unsere Einschätzung des subjektiv Guten, also dessen, was für uns das Leben lebenswert macht. Lebenszufriedenheit sagt somit darüber hinaus auch etwas über Freiheit aus, und zwar die persönliche Freiheit, die es uns erlaubt, unsere Wünsche realisieren zu können und zu leben, wie wir wollen.

Das Konzept der Lebenszufriedenheit und die individuelle Fähigkeit, dieses sinnvoll zu evaluieren, sind aber auch Ansatzpunkte für weitere Kritik. So führt Haybron weiterhin aus, dass die Bewertung des eigenen Lebens „eine komplizierte Sache sein kann, und es ist

---

<sup>36</sup> Siehe hierzu Sumner (1996:140 ff.)

<sup>37</sup> Haybron (2020:4, Übers. d. Verf.)

<sup>38</sup> S. hierzu auch Velleman (1991:48)

<sup>39</sup> Bspw. Bildungsabschluss, Heirat oder Verrentung.

fraglich, ob Menschen typischerweise eine klar definierte Einstellung zu ihrem Leben haben, die genau widerspiegelt, wie gut ihr Leben im Verhältnis zu ihren Prioritäten ist.“<sup>40</sup> Auch können Menschen zeitweise zufrieden mit einem Lebenskonzept sein, das ihnen und anderen aber kurz- oder langfristig durchaus schadet, oder sie können Befriedigung in etwas finden, das keinen vernünftigen Beitrag zu ihrem Wohlbefinden leistet. Dies illustriert das Beispiel eines Mannes, der seine Winter damit verbringt, nach Eiszapfen zu suchen und diese abzuschlagen, bevor sie schmelzen.<sup>41</sup>

Das Konzept der Lebenszufriedenheit berücksichtigt nur begrenzt affektive Zustände, kann mit ihnen im Widerspruch stehen oder lässt sich nicht von ihnen trennen. So ist es durchaus denkbar, wenn auch unwahrscheinlich, dass eine Person mit ihrem Leben zufrieden ist aber durch ihre Lebensweise zugleich emotional belastet oder so sehr gestresst ist, dass ihr emotionales Wohlbefinden gering ist. Ebenso gilt andersherum, dass Lebenszufriedenheit als eher rationales Konzept als Glück derer angesehen werden kann, die nur wenige Emotionen erfahren oder sich nur wenig von Gefühlsregungen beeinflussen lassen.

Norbert Schwarz zeigt in seiner Dissertation<sup>42</sup>, dass affektive Zustände zu einer Veränderung von Lebenszufriedenheit führen können und dass die Bewertung des eigenen Lebens daher nicht unbedingt holistisch ist, sondern durch aktuelle Begebenheiten an Ort und Stelle geprägt wird. So führen kleine, scheinbar völlig unbedeutende Umstände wie das Finden einer Münze, das Raumklima oder auch das Wetter und die Ergebnisse von Sportereignissen zu einer veränderten Bewertung des eigenen Lebens und damit zu einer veränderten Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Bei der Antwort auf die Lebenszufriedenheitsfrage erhalten wir also nicht zwangsläufig die theoretisch zu erwartende holistische Evaluation, sondern eine Wolke von Informationen, die neben Lebenszufriedenheit auch Informationen über eigentlich unbedeutende Lebensumstände enthält, ganz im Sinne des Ellsberg-Paradoxons<sup>43</sup>. So sind es oft für eine rationale Bewertung unbedeutende Informationen, die zu einer affektiven Verzerrung der rationalen Bewertung führen. In der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung werden allerdings nur gepoolte Daten großer

---

<sup>40</sup> Haybron (2020:4, Übers. d. Verf.)

<sup>41</sup> Dieses Argument führt Kraut (1994) als Kritik der Desire-Theory an. Die Tatsache, dass Menschen nach Dingen verlangen können, die nicht zu ihrem Wohlbefinden beitragen, ist ein Argument, welches auch für subjektive Lebenszufriedenheit gelten kann. Kraut (1994:43, Übers. d. Verf.) illustriert dies wie folgt: „Der Eiszapfen-Fanatiker hat das Projekt, so viele Eiszapfen wie möglich abzuschlagen, bevor sie schmelzen. Er stellt eine Mannschaft von Arbeitern ein und mietet eine Flotte von Lastwagen, damit er Eiszapfen erreichen kann, die von hohen Gebäuden hängen; und so verbringt er seine Winter.“

<sup>42</sup> Schwarz (1987). S. auch Schwarz & Clore (1983, 2003) und Schwarz & Strack (1999).

<sup>43</sup> Ellsberg (1961)

Beobachtungsgruppen untersucht. Bei solchen Analysen ist davon auszugehen, dass Wettereffekte oder Verzerrungen durch andere Umweltzustände sich bei der Betrachtung größerer Gruppe gegenseitig aufheben.

Ein weiteres Argument gegen Lebenszufriedenheit als Maß für Wohlbefinden führt Haybron an:

„Es wird konstatiert, dass ein breites Spektrum an Einstellungen zur Lebenszufriedenheit von Individuen in Einklang mit Ihrer Wahrnehmung stehen könnte, wie gut ihr Leben verläuft, gemessen an dem, was ihnen wichtig ist. Dies lässt Zweifel an der Bedeutung der Lebenszufriedenheit aufkommen. Man kann ziemlich zufrieden sein, auch wenn man wenig von dem bekommt, was man wünscht, oder unzufrieden, wenn man das meiste des Gewünschten erhält. Ein Grund hierfür ist die Neigung des Menschen, viele inkommensurable Werte zu haben und offen zu lassen, wie diese in Einstimmung miteinander zu bringen sind. Beim Blick auf die verschiedenen Höhen und Tiefen seines Lebens kann es daher willkürlich erscheinen, ob jemand sein Leben mit einer Vier oder einer Sieben auf einer Skala von zehn Punkten bewertet.“<sup>44</sup>

Wie zuverlässig ist also Lebenszufriedenheit als Maß für Wohlbefinden? Die Verteidiger einer subjektiven Wohlfahrtstheorie argumentieren, dass die von mir ausgeführten Verzerrungen in Kauf genommen werden müssen – ein Argument, dem ich mich anschließe. Lebenszufriedenheit ist aufgrund der Subjektivität und des holistischen Ansatzes dennoch objektiven Indikatoren überlegen:

„Menschen sind in der Lage, die Qualität ihres eigenen Lebens zu beschreiben, nicht so präzise oder mit einem so hohen Grad an zwischenmenschlicher Vergleichbarkeit, wie man es sich wünschen würde, aber mit einer Art von direkter Gültigkeit, die objektivere Maße nicht haben. Subjektive Erfahrungen können nur subjektiv gemessen werden und wir werden den Grad der Ungenauigkeit akzeptieren müssen, den diese Anforderung mit sich bringt.“<sup>45</sup>

Wir können aus objektiven Indikatoren immer nur auf Teilbereiche des Lebens schließen, so das Argument. Nur die subjektive Sichtweise gäbe uns Auskunft darüber, warum einige der befragten Menschen ihr Leben genießen und andere nicht.<sup>46</sup>

Ohne das Grundargument der Verteidiger von Lebenszufriedenheit anzugreifen, nämlich Wohlfahrt sei subjektiv<sup>47</sup>, möchte ich hier einwenden, dass dies nicht immer zwangsläufig der Fall ist und dass es sinnvoll ist, die mangelnde Präzision von Lebenszufriedenheit zu berücksichtigen. Insbesondere möchte ich auf das Gegenargument verweisen, dass Menschen möglicherweise Einstellungen und ein Lebenskonzept haben, die nicht genügend

---

<sup>44</sup> Haybron (2020:4) nach Haybron (2016:347 ff.), Übers. d. Verf.

<sup>45</sup> Campbell (1981:12)

<sup>46</sup> Ebd.:1, Übers. d. Verf.

<sup>47</sup> Sumner (1996:140 ff.)

rational begründet sind. Eine Person mit einem selbstzerstörerischen oder sehr egoistischen Lebenskonzept kann durchaus erfolgreich bei dessen Umsetzung und daher mit dem eigenen Leben sehr zufrieden sein, während andere Menschen darunter leiden.<sup>48</sup> Dies gilt auch im Hinblick auf nachhaltige Entwicklung und Verantwortung für andere Menschen, andere Lebensformen und zukünftige Generationen. Auch hier kann auf Lebenszufriedenheit die berühmte Kritik am Hedonismus von John Stuart Mill<sup>49</sup> zutreffen: Jemand kann leben wie ein Schwein und damit subjektiv sehr glücklich sein, objektiv betrachtet kann man dieser Person aber eigentlich kaum ein glückliches Leben attestieren.

---

<sup>48</sup> Dieses Problem diskutieren schon Thrasymachos und Sokrates in Platons *Der Staat*: Kann ein Tyrann glücklich sein? (Platon, 2000:17-29) Während Thrasymachos behauptet, dass der ungerechteste Mensch für sich gestellt zugleich der glücklichste sein müsse (Platon, 2000:18), argumentiert Sokrates, dass Ungerechtigkeit im sozialen Kontext zu sehen sei. Der Ungerechte könne nur glücklich sein, wenn er mit anderen Ungerechten kooperiere. Das Glück des Ungerechten ergibt sich also aus der Gerechtigkeit, die er anderen Ungerechten zu Teil haben lässt. Ich führe dies hier an, weil an diesem Beispiel deutlich wird, dass der Mensch sein Wohlbefinden oder Glück immer in einem Kontext realisiert, welchen wir eigentlich auch berücksichtigen müssten, wenn wir bspw. Nachhaltigkeitsaspekte geltend machen wollen. Auf diesen Aspekt gehe ich im Ausblick dieses Artikels genauer ein.

<sup>49</sup> Mill (2013:259 ff.) Mill selbst vertrat den Utilitarismus. Gemäß dem Utilitarismus ist es das Ziel des Handelnden, das Glück aller von einer Handlung Betroffenen zu maximieren.

## **5. Die zentralen Erkenntnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung**

### **5.1. Vielzahl von Forschungsergebnissen**

Nicht zuletzt aufgrund der Einfachheit der Erhebung von Lebenszufriedenheit durch nur eine Frage – „Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit Ihrem Leben?“ – ist Lebenszufriedenheit das am häufigsten untersuchte Konzept der empirischen Glücksforschung. Die *World Database of Happiness*<sup>50</sup> (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>), welche Forschungsergebnisse zu Korrelaten verschiedener Glücks- und Wohlbefindenskonzepte sammelt, verzeichnete im Februar 2022 rund 22.000 Einträge, von denen ein großer Teil aus empirischen Forschungen zur Lebenszufriedenheit stammt.

Nie zuvor waren wir im Besitz eines so umfangreichen, empirisch verifizierten Wissens über die Voraussetzungen und Ursachen von Glück. Können wir also mit diesem Wissen – erstmals seit Sokrates die Frage vor 2500 Jahren stellte – konkrete objektive Antworten geben, die auf subjektiver Wahrnehmung basieren? Aufgrund der vielen Forschungsergebnisse haben wir allerdings, wie bei der Definition des höchsten Gutes bei Aristoteles, das Problem, in die Liste der Dinge alles aufnehmen zu müssen, was sich auf Lebenszufriedenheit in irgendeiner Form auswirkt. Denn, wie im letzten Abschnitt dargestellt, können jegliche im Leben auftretenden Ereignisse oder Lebensumstände die Antwort auf die Lebenszufriedenheitsfrage beeinflussen. Vor diesem Hintergrund wäre aber die empirische Forschung wie auch die Philosophie der Ethik obsolet, da die Antwort bereits gesetzt wäre, dass nämlich alles in gewissem Umfang glücklich oder unglücklich machen kann. Die Motivation der Forschung zielt aber auf solche Dinge und Umstände, die sich auf unser Glück, unsere Lebenszufriedenheit entscheidend und nachhaltig auswirken. Welche Dinge, die in unserem Leben alltäglich und von Bedeutung sind, also unser Leben prägen, sind es wert, im Sinne des Strebens nach Glück und Zufriedenheit weiterverfolgt zu werden; beziehungsweise auf welche Faktoren sollen wir unser Streben richten?

### **5.2. Rationales Prinzip einer Wohlbefindenstheorie, auf empirischer Lebenszufriedenheit basierend**

Die Methoden der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung sind mathematisch. In der Regel werden mathematische Verfahren angewandt, auf deren Grundlage Korrelate von

---

<sup>50</sup> Veenhoven (1995, 2022)

Lebenszufriedenheit bestimmt werden. So identifizierte Korrelate haben insofern einen statistisch signifikanten Effekt auf die Variation von Lebenszufriedenheit, als sie die von Individuen berichtete gepoolte Zufriedenheit mit dem eigenen Leben signifikant erhöhen oder die Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben signifikant senken. Das rationale Prinzip, nach dem ich die zentralen Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung und eine auf ihnen basierende Liste von prudential goods bestimme, ist also ebenfalls ein mathematisches. In diesem Fall müsste die Frage des Sokrates eigentlich heißen: „Wie soll ich leben, damit ich die Zufriedenheit mit meinem Leben erhöhe bzw. maximiere?“ Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer und so sollen als rationales Prinzip nur Effekte auf Lebenszufriedenheit gelten, die diese entweder auf hohem Niveau stabilisieren und/oder langfristig und nachhaltig zum Positiven hin verschieben. Nur solche Dinge sind prudential goods.

### **5.3. Zentrale Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung**

#### **5.3.1. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Glück und Lebenszufriedenheit**

In seinem Buchbeitrag *Causes and Correlates of Happiness*<sup>51</sup> geht Michael Argyle in einer Meta-Analyse der Frage nach, welche der vielen Glückskorrelate in dem Sinne wichtig sind, dass sie großen Einfluss auf die individuelle Variation von Lebenszufriedenheit und Glück haben. Nach Aryle haben vor allem (pro-)soziale Tätigkeiten (Ehrenamt und Vereinstätigkeiten) sowie soziale Kompetenzen und zwischenmenschliche Beziehungen großen Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit und Glück; darüber hinaus Arbeit und Freizeit, eine ausgewogene Balance zwischen beiden sowie Musik und Sport. Auch aktive Mitglieder einer Religionsgemeinschaft profitieren in diesem Sinne stark von ihren Tätigkeiten und Interaktionen.

Korrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit und Glück nach Argyle:

- Sozialer Zusammenhalt (insbesondere Heirat),
- Arbeit, Freizeit und eine ausgeglichene Work-Life Balance,
- das Ausüben von Sport,
- Musizieren,
- Vereinstätigkeiten,
- ehrenamtliche Arbeit,

---

<sup>51</sup> Argyle (1999)

- Religion (bei intensiver Ausübung),
- soziale Kompetenzen.

### 5.3.2. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität positiver Lebenszufriedenheit

In meinem Artikel *Identifying stabilising effects on survey based life satisfaction using quasi-maximum likelihood estimation*<sup>52</sup> identifiziere ich Lebenszufriedenheitskorrelate, die nicht nur einen großen Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit haben, sondern diese auch auf hohem Niveau stabilisieren. Das bedeutet, dass bei Vorhandensein eines Korrelates, wie beispielsweise ein fester Arbeitsplatz oder soziale Kontakte, Menschen vermehrt von konstant glücklichen Episoden in ihrem Leben berichten. Datengrundlage ist das deutsche Sozio-oekonomische Panel (SOEP)<sup>53</sup>, welches jährlich repräsentativ die Lebensumstände in Deutschland lebender Menschen erhebt.

Im Ergebnis zeige ich, dass prosoziale Tätigkeiten wie das Ausüben von Hobbies oder ehrenamtliche Tätigkeiten im deutschen Bevölkerungsdurchschnitt positive Lebenszufriedenheits-Zustände verlängern. Gleiches gilt für das Vorhandensein eines festen Arbeitsplatzes und auch die Höhe des Haushaltseinkommens wirkt sich positiv aus. Das Haushaltseinkommen wurde berücksichtigt, da es Aussagen über die Kaufkraft macht, die eine Person hat, um in psychische und physische Gesundheit zu investieren. Die stärksten Korrelate sind aber das Leben in einer Partnerschaft und das regelmäßige Ausüben von Sport. So wirken diese Variablen nicht nur stabilisierend auf Zufriedenheitszustände, sondern destabilisieren zugleich auch Zustände der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität von Lebenszufriedenheit sind

- das Ausüben von Hobbies und ehrenamtlichen Tätigkeiten;
- ein fester Arbeitsplatz,
- die Höhe des Haushaltseinkommens (indirekt)<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Klement (2021)

<sup>53</sup> Goebel et al. (2019)

<sup>54</sup> Die Frage, inwieweit ökonomische Lebensumstände Wohlbefinden beeinflussen, ist der größte Diskussionspunkt der Glücksforschung. Fest steht, dass es eine positive Korrelation zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit (bspw. Frijters et al. (2004), Kahneman & Deaton (2010)) oder emotionalem Wohlbefinden (Kahneman & Deaton, 2010) gibt. Letztendlich besteht aber Konsens darüber, dass Verbesserungen ökonomischer Lebenszustände langfristig adaptiert und nicht zu Zuwächsen in Zufriedenheit führen (Easterlin, 2005). In meiner Untersuchung zur Stabilität wirkt sich Haushaltseinkommen dennoch signifikant aus. Das hat damit zu tun, dass wohlhabende Menschen ökonomische Schwankungen besser kompensieren können. Gleichzeitig sind Faktoren, die Lebenszufriedenheit beeinflussen, wie gesunder Lebensstil, Armutsrisiko, Qualität der Freizeitgestaltung oder Arbeit auch von der Höhe des Einkommens abhängig. Daher hier die Ergänzung „indirekt“.

Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität von Lebenszufriedenheit und auf die Instabilität von Unzufriedenheit sind das

- Leben in einer Partnerschaft
- und regelmäßige sportliche Aktivitäten.

### **5.3.3. Lebensziele und Verhaltensweisen können Glücksniveaus nachhaltig und langfristig nach oben verschieben**

Ein wesentlicher Teil der empirischen Glücksforschung leitet die Diskussion der Variation von Lebenszufriedenheit aus einer Diskussion der Qualität der Set-Point-Theorie<sup>55</sup> ab. Es wird angenommen, dass genetische Prädisposition zu einem entscheidenden Teil für die individuelle Qualität von Lebenszufriedenheit ausschlaggebend ist und die Ursachen der Variation erklärt; wobei diese Disposition dafür sorgt, dass Lebenszufriedenheit insgesamt und bezüglich kurzfristiger Schwankungen im Zeitverlauf relativ stabil ist. Mittel- und langfristig jedoch, so der Konsens dieser Forschung, lässt sich der individuelle Set-point nachhaltig nach oben oder unten verschieben<sup>56</sup>. Ursächlich für eine solche Veränderung sind demnach Lebensziele, Entscheidungen und Persönlichkeitsmerkmale<sup>57, 58</sup>; wobei letztere gemäß unseres Verständnisses von Wohlbefinden nicht Teil davon sein können, werden doch die Big-Five als quasi unveränderlich Merkmale angesehen.

Eine gute Übersicht über diesen Bereich der Forschung bieten die Arbeiten von Bruce Headey, Ruud Muffels und Gert G. Wagner<sup>59</sup>. Bruce Headey zeigt in seinem Artikel *Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory*<sup>60</sup>, dass es Lebensziele gibt, welche die Lebenszufriedenheit tatsächlich langfristig erhöhen, wenn man sie verfolgt. In seiner Untersuchung unterscheidet er zwischen dem Streben nach Nicht-Nullsummenzielen und Nullsummenzielen. Erstere umfassen das Engagement für Familie, Freunde und Soziales, letztere das Engagement für den Berufserfolg oder Zuwächse an materiellem Wohlstand.

---

<sup>55</sup> Lange Zeit ging die Forschung davon aus, dass jeder Mensch einen angeborenen, also genetisch bestimmten Set-Point hat, und dass jedes Lebensereignis nur zu einer temporären Veränderung der Lebenszufriedenheit führt, sodass der Mensch langfristig wieder bei seinem persönlichen Set-Point landet. Lykken und Tellegen fassen dies so zusammen: „Es mag sein, dass der Versuch, glücklicher zu sein, genauso erfolglos ist wie der Versuch, größer zu werden“ (Lykken & Tellegen, 1996:189, Übers. d. Verf.).

<sup>56</sup> Fujita & Diener (2005)

<sup>57</sup> Bei der Untersuchung der Persönlichkeit bezieht man sich in der Regel auf das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five): Dies umfasst die Persönlichkeitsmerkmale Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extroversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Wobei insbesondere Extraversion positiv und Neurotizismus negativ mit subjektivem Wohlbefinden korrelieren (Costa & McCrae, 1980).

<sup>58</sup> Headey (2008), Headey et al. (2010, 2013)

<sup>59</sup> a.a.O.

<sup>60</sup> Headey (2008)

Headey zeigt hier, dass Nicht-Nullsummenziele das Potenzial haben, die Lebenszufriedenheit der Menschen langfristig zu erhöhen, während das Streben nach Nullsummen-Zielen langfristig der Lebenszufriedenheit abträglich zu sein scheint. Dieses Ergebnis bestätigen Headey, Muffels und Wagner:

„Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen, die konsequent nicht-nullsummenbezogene altruistische Ziele oder Familienziele priorisieren, zufriedener mit dem Leben sind als Menschen, die Ziele priorisieren, welche auf die eigene Karriere und den materiellen Erfolg bezogen sind.“<sup>61</sup>

Mit einem ähnlichen Ansatz untersuchen Headey, Muffels und Wagner<sup>62</sup> den Einfluss der Verhaltenswahl auf die Veränderung von Lebenszufriedenheit. Sie kommen zu dem Schluss: „Präferenzen und Entscheidungen in Bezug auf Lebensziele/Werte, die Persönlichkeit des Partners, Arbeitszeiten, soziale Teilhabe und eine gesunde Lebensweise haben erhebliche und ähnliche Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit.“<sup>63</sup>

Nicht-Nullsummen-Ziele, die Lebenszufriedenheit fördern, sind:

- der Einsatz für Familie (Kinder, Heirat, das eigene Zuhause),
- altruistisches Engagement für Freunde und Andere,
- soziales und politisches Engagement.

Lebenszufriedenheit wird signifikant beeinflusst von Entscheidungen und Präferenzen, die den Partner, die Lebensziele und -werte, den Kompromiss zwischen Arbeit und Freizeit, die soziale Teilhabe und die gesunde Lebensweise betreffen<sup>64</sup>.

---

<sup>61</sup> Headey et al. (2010:17924, Übers. d. Verf.)

<sup>62</sup> Headey et al. (2013)

<sup>63</sup> Ebd.:725, Übers. d. Verf.

<sup>64</sup> Ebd.:743

## 6. Ergebnis

Die Liste von prudential goods einer hybriden Wohlbefindenstheorie, die auf den Ergebnissen der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung aufbaut, umfasst die folgenden Güter:

- Soziale und zwischenmenschliche Beziehungen, ihre Qualität und das Engagement für diese.
- Ein Arbeitsplatz mit ausgeglichener Work-Life-Balance, einer angemessenen Bezahlung und einer sinnstiftenden Tätigkeit.
- Die Möglichkeit, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, der regelmäßige sportliche Aktivitäten umfasst.
- (Ehrenamtliche) Arbeit für Andere.
- Das Verfolgen eigener (musischer) Interessen und die Orientierung an Lebenszielen.

Diesen Gütern ist gemeinsam, dass sie als subjektiv gut empfunden werden und, basierend auf den Ergebnissen der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung, Lebenszufriedenheit signifikant und nachhaltig steigern, bzw. diese stabilisieren. Sie bieten Grundlage für ein Leben, das sowohl objektiv und subjektiv für eine Person gut verläuft.

Allerdings ist wenig von dem, was die empirische Glücksforschung herausgefunden hat, wirklich neu. Vielmehr bestätigt sie viele Aspekte von Theorien bekannter antiker Philosophen, auf denen die empirische Glücksforschung aufbaut. Spannend ist die Forschung dadurch, dass wir erstmals eine empirisch fundierte und verallgemeinerbare Theorie haben. Die in Tabelle 1 ausgeführten und diskutierten Überschneidungen mit anderen subjektiven und objektiven Theorien finden wir in der Empirie wieder: Die sozialen Aspekte, die Selbstverwirklichung und der gesunde Lebensstil der Wohlbefindenheitstheorie des Aristoteles<sup>65</sup>; die Bescheidenheit und das ausgeglichene Leben des ethischen Hedonismus<sup>66</sup>; die zielführenden Verhaltensweisen und Gewohnheiten sowie das Streben nach Ausgeglichenheit der stoischen Lehre<sup>67</sup>. Ähnliche Übereinstimmungen lassen sich auch in asiatischen Lehren wie z. B. dem Daoismus<sup>68</sup> aufzeigen.

---

<sup>65</sup> Aristoteles (2007, 2009)

<sup>66</sup> Woolf (2009)

<sup>67</sup> Epiktet (2017)

<sup>68</sup> Lao Tzu (2013)

## 7. Diskussion und Ausblick

Das Konzept der Lebenszufriedenheit und alle anderen in diesem Artikel diskutierten Wohlbefindens- und Glückstheorien haben, zumindest aus einem modernen Sichtwinkel, ein deutliches Defizit: Es wird stillschweigend vorausgesetzt, dass die Lebensgrundlage gegeben ist und dass es keine externen Effekte gibt.

Die ersten Wohlbefindenstheorien, insbesondere der Hedonismus, entstanden im Kontext philosophischer Lehren, die argumentierten, die Welt sei auf naturgesetzliche Weise entstanden und daher kein göttliches Werk. Auch gäbe es kein Jenseits, auf die Menschen ihr Streben richten sollten; die Seele sei sterblich<sup>69</sup>. Ebenso wird die antike Idee des Schicksals in der hedonistischen Lehre abgelehnt. Die Dinge entstehen aus sich selbst heraus und der Mensch ist Schöpfer seiner Lebensumstände: „Es ist sinnlos etwas von den Göttern zu erbitten, das man sich selbst beschaffen kann.“<sup>70</sup> Eine ähnliche Sichtweise wird auch in der stoischen Lehre vertreten: Externalitäten unterstehen nicht unserer Macht, sind also nicht als Einflussfaktoren von Wohlbefinden, sondern lediglich als Rahmenbedingungen für die Gestaltung unseres Lebens zu verstehen<sup>71</sup>.

In der heutigen Zeit, spätestens seit der Industrialisierung, kann dies eigentlich nicht mehr gelten. Die Menschheit hat auf eindrückliche Weise gezeigt, dass sie nicht nur unter dem Einfluss naturgesetzlicher Prozesse steht, sondern in diese eingreifen und diese verändern kann. Die Beschränkungen von Wohlbefindenstheorien, so wie sie in der Antike galten, sind heute nicht mehr adäquat. Wenn wir also hedonistischen, stoischen oder aristotelischen Wohlbefindenstheorien, aber auch der Lebenszufriedenheit, heute gerecht werden wollen, müssen wir Externalitäten, unsere Lebensgrundlage und die Natur als Ganzes in unsere Theorien mit einbeziehen. Wir müssten also gleichsam die Rolle der Götter wieder einführen, nur dass wir diese diesmal selbst spielen. Die Umweltethik des Anthropozentrismus ist ein Gesichtspunkt, der nicht Gegenstand alter Wohlbefindenstheorien ist.

### 7.1. Verbindung von Nachhaltigkeit und Wohlbefinden

Vor dem Hintergrund der Grenzen des Planeten und angesichts der Notwendigkeit nachhaltiger Entwicklung<sup>72</sup> ist ein subjektiv-objektiver Ansatz einer Wohlbefindenstheorie so zu gestalten, dass wir nachhaltige Entwicklung berücksichtigen. Oben bin ich auf den

---

<sup>69</sup> Lukrez (2017:116-126)

<sup>70</sup> Epikur (1922:67, Übers. d. Verf.)

<sup>71</sup> Epiktet (2017)

<sup>72</sup> Generalversammlung der Vereinten Nationen (2015)

positiven Zusammenhang zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit eingegangen. Mit dem heutigen Wissen um ökologische Prozesse müssen wir im Rahmen einer Wohlbefindensethik auch anschauen, wie dieses Einkommen zustande kommt. Lässt sich einer Person, die ihre Lebenszufriedenheit aus Einkommen, dass beispielsweise auf Rodung des Regenwalds oder sonstigen nachhaltig destruktiven Eingriffen in Ökosysteme basiert, nach heutigen Maßstäben ein glückliches oder zufriedenes Leben attestieren? Genau genommen nicht. Eine moderne Wohlbefindenstheorie muss in einem objektiv-subjektivem Ansatz Nachhaltigkeitsaspekte einbeziehen. Die Frage, wie Wohlbefinden im Kontext nachhaltiger Entwicklung zu verstehen ist, diskutiere ich in einem weiteren Artikel, welcher Ende des Jahres 2022 – voraussichtlich unter dem Titel *Wie sollen wir leben? Postwachstum und nachhaltige Entwicklung im Kontext der hedonistischen Ethik* – in der Zeitschrift *ÖkologischesWirtschaften* erscheinen wird.

## Literaturverzeichnis

- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (S. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Aristoteles. (2007). *Rhetorik*. G. Krapinger (Übers.). Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Aristoteles. (2009). *Nikomachische Ethik*. E. Rolfes (Übers.). Köln: Anaconda Verlag.
- Bradley, B. (2011). *Well-Being & Death*. Oxford: Oxford University Press.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw Hill.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: a test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), 222-243. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influences of extroversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Crisp, R. (2017). Well-Being. In E. N. Zalta (Hrsg.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/well-being> (abgerufen am 04.04.2022)
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In P. David & R. Melvin (Hrsg.). *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz* (S. 89-125). Cambridge: Academic Press.
- Easterlin, R. (2005). Building a better theory of well-being. In L. Bruni, & P. Porta (Hrsg.). *Economics and happiness: framing the analysis* (S. 29-64). Oxford: Oxford University Press.
- Ellsberg, D. (1961). Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms. *Quarterly Journal of Economics*, 75(4), 643-669. <https://doi.org/10.2307/1884324>
- Epikur (1922). *Epistulae tres et ratae sententiae*. P. von der Mühl (Hrsg.). Leipzig: B. G. Teubner.
- Epiket (2017). *Das Buch vom geglückten Leben*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Fletcher, G. (2016). Objective list theories. In G. Fletcher (Hrsg.). *Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. (S. 148-160). Abingdon: Taylor & Francis.

- Frijters, P., Shields, M. A., & Haisken-De New, J. P. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real incomes in East Germany following reunification. *American Economic Review*, 94, 730-741. <https://doi.org/10.1257/0002828041464551>
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Generalversammlung der Vereinten Nationen (2015). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1. [https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A\\_RES\\_70\\_1\\_E.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_70_1_E.pdf) (abgerufen am 04.04.2022)
- Goebel, J., Grabka, M., Liebig, S., Kroh, M., Richter, D., Schröder, C., & Schupp, J. (2019). The German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik/Journal of Economics and Statistics*, 2(239), 345-360.
- Haybron, D. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207-225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>
- Haybron, D. (2010). *The pursuit of unhappiness*. New York: Oxford University Press.
- Haybron, D. (2016). Mental state approaches to well-being. In D. M. Adler & M. Fleurbaey (Hrsg.). *The Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy* (S. 347-378). New York: Oxford University Press.
- Haybron, D. (2020). Happiness. In E. N. Zalta (Hrsg.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/happiness> (abgerufen am 04.04.2022)
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213-231. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y>
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2010). Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(42), 17922-17926. <https://doi.org/10.1073/pnas.1008612107>
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2013). Choices which change life satisfaction: Similar Results for Australia, Britain and Germany. *Social Indicators Research*, 112(3), 725-748. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0079-8>
- Heathwood, C. (2014). Subjective theories of well-being. In B. Eggleston & D. Miller (Hrsg.), *The Cambridge Companion to: Utilitarianism* (S. 199-219). <https://doi.org/10.1017/CCO9781139096737.011>
- Kagan, S. (2009). Well-Being as Enjoying the Good. *Philosophical Perspectives*, 23(1), 253-272. <https://doi.org/10.1111/j.1520-8583.2009.00170.x>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Klement, J. (2021). Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation. *Journal of Happiness Studies* 22(8), 3611-3629. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00376-3>
- Kraut, R. (1994). Desire and the human good. *Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association*, 68, 39-54. <https://doi.org/10.5840/apapa201345>

- Lao Tzu (2013). *Tao Te Ching*. S. Mitchell (Übers.). London: Frances Lincoln.
- Lewis, C. A., Dorahy, M. J., & Schumaker, J. F. (1999). Depression and life satisfaction among Northern Irish adults. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 533-535. <https://doi.org/10.1080/00224549909598413>
- Lukrez (2017). *Über die Natur der Dinge*. K. Binder (Übers.). Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Maslow, A. H. (2014). *Towards a psychology of being*. Floyd: Sublime Books.
- Mill, J. S. (2013). Hedonism. In R. Shafer-Landau (Hrsg.). *Ethical Theory* (2. Aufl., S. 258-263). West Sussex: John Wiley and Sons.
- Platon (2000). *The Republic*. B. Jowett (Übers.). Mineola: Dover Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sheldon, K. M. (2018). Understanding the Good Life. In J. P. Forgas & R. F. Baumeister (Hrsg.), *The Social Psychology of Living Well* (S. 116-137). New York: Routledge.
- Schwarz, N. (1987). Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluß von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens. Heidelberg: Springer Verlag.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2003). Mood as Information: 20 Years Later. *Psychological Inquiry*, 14(3&4), 296-303. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2003.9682896>
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of Subjective Well-Being: Judgemental Processes and Their Methodological Implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (S. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seneca (2018). *Epistulae morales ad Lucilium*. H. Gunermann, F. Loretto, & R. Rauthe (Übers.). Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sumner, L. W. (1995). The subjectivity of welfare. *Ethics*, 104(4), 764-790. <https://doi.org/10.1086/293752>
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare Happiness & Ethics*. Oxford: Clarendon Press.
- Thin, N., Haybron, D., Biswas-Diener, R., & Ahuvia, A. C. (2017). Desirability of sustainable happiness as a guide for public policy. In *The Centre for Bhutan Studies and GNH 2017* (Hrsg.). *Happiness: Transforming the Development Landscape* (S. 39-59). Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Tolstoi, L. (o. D.). *Familienglück*. Projekt Gutenberg. <https://www.projekt-gutenberg.org/tolstoi/familien> (abgerufen am 04.04.2022)

- Veenhoven, R. (1995). World Database of Happiness. *Social Indicators Research*, 34(3), 299-313. <https://doi.org/10.1007/BF01078689>
- Veenhoven, R. (2022). World Database of Happiness. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (abgerufen am 04.04.2022)
- Velleman, J. D. (1991). Well-Being and Time. *Pacific Philosophical Quarterly*, 72(1), 48-77. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0114.1991.tb00410.x>
- WHO (1946). Constitution of the World Health Organisation. *American Journal of Public Health*, 36(11), 1315-1323. <https://doi.org/10.2105/AJPH.36.11.1315>
- Waterman, A. S. (1990a). Personal expressiveness: philosophical and psychological foundations: *Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.
- Waterman, A. S. (1990b). Relevance of Aristotle's Conception of Eudaimonia for Psychological Study of Happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>
- Waterman A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://10.1037/0022-3514.64.4.679>
- Williams, B. (2011). *Ethics and the limits of philosophy*. Abingdon: Routledge Classics.
- Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In G. Fletcher (Hrsg.). *Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being* (S. 160-183). Abingdon: Taylor & Francis.
- Woolf, R. (2009) Pleasure and desire. In J. Warren (Hrsg.). *The Cambridge Companion to Epicureanism* (S. 158-178). Cambridge: Cambridge University Press.