




25.März 2008

science  ORF.at

ANMELDEN &  
VISITKARTE ÄNDERN

suchen in... 

### Studie bestätigt: Schenken macht glücklich

"Geben ist seliger denn Nehmen" - und zwar nicht nur aus rein christlicher Nächstenliebe, sondern auch aus egoistischer Sicht. Geld für andere auszugeben macht nämlich glücklicher, als es ausschließlich für sich selbst zu verwenden. Das besagt zumindest eine aktuelle Studie.

Die kanadischen und amerikanischen Wissenschaftler konnten zeigen, dass soziale Ausgaben die individuelle Lebenszufriedenheit wesentlich steigert, und das sogar unabhängig vom Einkommen.

Der Artikel "Spending Money on Others Promotes Happiness" von Elizabeth W. Dunn et al. ist in der aktuellen Ausgabe von "Science" (Bd. 319, 21.März 2008, DOI: 10.1126/science.1150952) erschienen.

### Mehr Geld allein macht nicht glücklich

Vergangene Studien haben großteils gezeigt, dass das Einkommen zwar einen verlässlichen, aber erstaunlich schwachen Einfluss auf das persönliche Glück hat, vor allem sobald alle Grundbedürfnisse gestillt sind. In den letzten Jahrzehnten haben die Menschen in den entwickelten Ländern immer mehr verdient, das Glücksniveau blieb dabei relativ unverändert.

Eine Erklärung für diese kontraintuitiven Ergebnisse ist laut den Autoren der aktuellen Studie, dass Personen ihren steigenden Reichtum meist in Dinge stecken, die das Glück nicht nachhaltig befördern, wie etwa teure Konsumgüter. Die Ausgangsfrage für die Untersuchung war demnach: Kann man das verfügbare Geld auf eine Weise ausgeben, die einen gleichzeitig selbst glücklicher macht?

Die Hypothese der Forscher rund um Elizabeth Dunn dazu: Würde der einzelne mehr Geld für andere aufwenden, hat das unter Umständen eine glückssteigernde Wirkung.

Der erste Test war eine landesweite Befragung von 632 US-Amerikanern. Sie mussten ihr persönliches Glück einschätzen und genau angeben, wie sie ihr Geld in einem durchschnittlichen Monat verbrauchen - wie viel davon für Rechnungen, Einkäufe, Geschenke für sich selbst und andere sowie für wohltätige Spenden entfällt.



**Wir wussten es schon immer – wir sind Glücksbringer!®**

Die Ausgaben wurden danach entweder dem persönlichen oder dem sozialen Bereich zugeordnet. Beide Gruppen wurden mit der individuellen Glückswertung in Beziehung gebracht. Dabei zeigte sich, dass größere soziale Ausgaben eindeutig mit höherem Glücksempfinden korrelierten. Die Höhe des Einkommens selbst hatte darauf keinerlei messbaren Einfluss.

Laut den Forschern lässt diese Ausgangsbefragung zwar nicht auf kausale Zusammenhänge schließen, aber sie lieferte bereits eine erste Evidenz dafür, dass es auch entscheidend ist, wie man sein Geld verwendet.

In einem zweiten Schritt erhob das Team rund um die Psychologin Dunn das subjektive Glücksgefühl von 16 Angestellten einen Monat, bevor sie einen Bonus erhielten, und nochmals etwa sieben Wochen danach.

Auch dabei zeigte sich, dass soziale Ausgaben die einzigen Indikatoren für steigendes Glück waren. Und je größer deren Anteil, umso mehr stieg die Zufriedenheit, völlig unabhängig von der Höhe der Prämie.

## Auch unfreiwilliges Spenden macht zufrieden

Abschließend versuchten die Wissenschaftler, ihre Ergebnisse zusätzlich experimentell abzusichern. Dafür mussten 46 Versuchspersonen ihr individuelles Glücksgefühl am Morgen eines Tages einschätzen. Danach erhielt jeder von ihnen ein Kuvert, das entweder fünf oder 20 Dollar enthielt.

Diese Summen sollten sie bis um fünf Uhr nachmittags desselben Tages ausgegeben haben. Nach dem Zufallsprinzip ausgewählt, musste die eine Hälfte der Teilnehmer das Geld für sich selbst verwenden, die andere sollte entweder ein Geschenk für jemanden kaufen oder es für eine wohltätige Spende nutzen. Danach wurden sie erneut befragt.

Und tatsächlich, auch in dieser konstruierten und unfreiwilligen Anordnung fühlten sich jene glücklicher, die ihr Geld für andere verwendet hatten, unabhängig von der Absolutsumme.

## Soziales Verhalten als Weg ins Glück

Die Studienergebnisse legen laut den Autoren nahe, dass man in Zukunft das Hauptaugenmerk in Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit nicht so sehr auf die Lebensumstände legen sollte. Denn offenbar gewöhnen sich die Menschen sehr schnell an bessere Bedingungen, und es gibt wenig Langzeiteffekte. Aktives Engagement für andere wäre unter Umständen ein vielversprechender Weg zum Glück.

Dazu kommt, dass der Anteil der sozialen Ausgaben bei allen Studienteilnehmern nicht extrem hoch gewesen sei, nämlich maximal ein Zehntel des Gesamtverbrauchs. Das heißt, schon kleine Mehrausgaben in diesem Bereich könnten sehr effektiv sein.

Ob ein staatlich verordneter Spendenzwang die Lösung wäre, um aus steigendem Wohlstand auch größeres Glück zu machen, muss allerdings noch diskutiert werden.

**Eva Obermüller, science.ORF.at, 21.3.08**

*Science* 21 March 2008:  
Vol. 319, no. 5870, pp. 1687 - 1688  
DOI: 10.1126/science.1150952

[< Prev](#) | [Table of Contents](#) | [Next >](#)

### REPORTS

## Spending Money on Others Promotes Happiness

Elizabeth W. Dunn,<sup>1\*</sup> Lara B. Aknin,<sup>1</sup> Michael I. Norton<sup>2</sup>

Although much research has examined the effect of income on happiness, we suggest that how people spend their money may be at least as important as how much money they earn. Specifically, we hypothesized that spending money on other people may have a more positive impact on happiness than spending money on oneself. Providing converging evidence for this hypothesis, we found that spending more of one's income on others predicted greater happiness both cross-sectionally (in a nationally representative survey study) and longitudinally (in a field study of windfall spending). Finally, participants who were randomly assigned to spend money on others experienced greater happiness than those assigned to spend money on themselves.

<sup>1</sup> Department of Psychology, 2136 West Mall, the University of British Columbia, Vancouver, BC V6T 1Z4, Canada.

<sup>2</sup> Marketing Unit, 189 Morgan Hall, Harvard Business School, Soldiers Field Road, Boston, MA 02163, USA.

\* To whom correspondence should be addressed. E-mail: [edunn@psych.ubc.ca](mailto:edunn@psych.ubc.ca)