

## Worauf es im Leben wirklich ankommt

Deutsche Politiker messen ihren Erfolg hauptsächlich am wirtschaftlichen Erfolg der Gesellschaft und somit auch am Wirtschaftswachstum. Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, selbst Ökonom, hält dies in Übereinstimmung mit der internationalen Entwicklung der letzten Jahre für nicht mehr adäquat. Er setzt sich dafür ein, die Lebensqualität einschließlich der Lebenszufriedenheit zum Maßstab zu machen, weil dies letztlich auch die Bürger wollen und weil sich wirtschaftliches Wohlergehen und Lebensqualität teilweise nicht decken. Wir folgen seinen Argumenten, die er gerade veröffentlicht hat und fragen uns anschließend, welche Rolle der geistigen Fitness unter der neuen Perspektive zukommt.

### Regiert das Geld die deutsche Welt?

Unbestreitbar haben die Wirtschaft und ihre Entwicklung in unserer Gesellschaft eine zentrale Bedeutung. Ihre Messgrößen wie die Zunahme des Bruttoinlandsprodukts BIP oder das Pro-Kopf-Einkommen der Bürger dienen Politikern dazu, den Erfolg ihrer Tätigkeiten vor der Bevölkerung nachzuweisen. Den Bürgern sollen derartige objektive Wirtschaftsindikatoren helfen zu erkennen, wie gut es ihnen geht.

Vor einem halben Jahrhundert wurde in Deutschland gesetzlich ein unabhängiges Gremium mit dem Auftrag etabliert, jährlich den Entwicklungsstand der Wirtschaft festzustellen



Foto Steffen Giersch

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

und für das Folgejahr vorauszusagen. Auf keinem anderen Gebiet gibt es ein vergleichbares Gremium zur regelmäßigen Information politisch verantwortlicher Instanzen sowie der Öffentlichkeit. Warum haben die Wirtschaft und das kursierende Geld eine solche Bedeutung? Wichtige Gründe sind, dass es zur Befriedigung von existenziellen Grundbedürfnissen wie Essen, Wohnen, Kleidung, Sicherheit, Bildung und teils auch Gesundheit beiträgt. Mit Geld lässt sich außerdem viel anderes kaufen, z. B. Schmuck, Kunstwerke oder Unterhaltung durch Theaterbesuche. Dies ist aber nicht alles, was zur Lebensqualität gehört.

### Auch Nichtkäufliches ist wichtig

Karlheinz Ruckriegel empfiehlt, die Lebensqualität so zum Maßstab zu machen, wie sie die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung OECD mit dem Better Life Index ausgearbeitet hat. Dieser Index für Lebensqualität, der die subjektive Zufriedenheit mit dem Leben einbezieht, bricht mit dem Prinzip der fünf Wirtschaftsweisen, keine subjektiven, sondern nur objektive Größen zu berücksichtigen.

Aus der Beziehung zwischen Lebensqualität und Einkommen geht eines deutlich hervor: Geld trägt, wenn man wenig davon besitzt, erheblich zur Lebensqualität bei. Ab einem Pro-Kopf-Jahreseinkommen von etwa 10.000 Euro erhöht ein Mehr an Geld jedoch die Lebensqualität nur wenig, ab 30.000 Euro fast gar nicht. Verantwortlich dafür mag vor allem die subjektive Lebenszufriedenheit sein, die zur Lebensqualität gehört.

#### **Die 11 Aspekte der Lebensqualität nach OECD:**

Gemeinsinn, Bildung, Umwelt, zivilgesellschaftliches Engagement, Gesundheit, Wohnverhältnisse, Einkommen, Beschäftigung, Lebenszufriedenheit, Sicherheit, Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben.

Subjektive Lebenszufriedenheit bedeutet in den modernen Industriegesellschaften sicherlich nicht das Gleiche wie in wenig entwickelten Gesellschaften. Dort können Menschen manchmal mit ihrem Leben sehr zufrieden sein, obwohl sie in ungünstigen Wohnverhältnissen mit einem Mangel an Bildung und extrem geringem Einkommen verbringen. Aber wir beziehen uns ja auf Deutschland und ähnlich industrialisierte Staaten. Hier kann die subjektive Lebenszufriedenheit von vielen Aspekten der Lebensqualität beeinflusst werden - und übrigens zusätzlich von Persönlichkeitseigenschaften wie der Belastbarkeit (Resilienz).

Nach den in den modernen Gesellschaften herrschenden Maßstäben werden jedenfalls Personen, die über ein ausreichendes finanzielles Einkommen verfügen, durch dessen Erhöhung mit ihrem Leben nicht zufriedener. Noch etwas ist bemerkenswert: Wenn das Einkommen durch wirtschaftliches Wachstum in der gesamten Bevölkerung steigt, erhöht sich nicht die Zufriedenheit der Menschen. Es kommt also auch darauf an, wie sich das individuelle Einkommen im Vergleich zu dem anderer Personen entwickelt.

### Die Meisten sind nicht sehr zufrieden

Deshalb erscheint es nicht überraschend, dass der Prozentsatz derer, die sich in den Industrienationen als sehr glücklich und hoch zufrieden mit ihrem Leben betrachten, weitgehend konstant ist. Es sind in Westdeutschland seit Beginn der Erfassungen im Jahr 1978 durch

das Statistische Bundesamt konkret 20 bis 25 Prozent. In Gesamtdeutschland hat im Jahr 2012 etwa jeder Vierte dieses als ideal zu bewertende Niveau erreicht.

Andererseits ergibt sich, dass über 70 Prozent der Bevölkerung insgesamt mit dem Leben nicht sehr zufrieden sind. Es kann aber nicht das Ziel einer Gesellschaft sein, dass sich in ihr nur eine Minderheit sehr wohl fühlt und mit ihrem Leben sehr zufrieden ist. Was lässt sich mit praktisch durchführbaren Mitteln verbessern?

### Zufriedener durch nichtfinanzielle Maßnahmen

Eine große Anzahl an Studien der letzten Zeit weist einen beträchtlichen Einfluss von nichtwirtschaftlichen bzw. nichtfinanziellen Faktoren auf die subjektive Lebenszufriedenheit nach. Dazu gehören Gesundheit, Einbindung in Gemeinschaften, freie Meinungsäußerung und die Möglichkeit, die eigenen Begabungen und Talente zu entfalten.

Ein bei weitem nicht ausgeschöpfter Weg besteht darin, soziale Gemeinschaften zu verbessern. Das ist beispielsweise bei familiären Netzen nicht so einfach, wie jeder Familientherapeut weiß. In Bezug auf Senioren mehrten sich die Bemühungen, Wohngemeinschaften zu bilden und die Empfehlungen, Ehrenämter in Vereinen und anderen Gemeinschaften zu übernehmen.

Die Möglichkeit, die eigenen Begabungen zu entfalten, ist ein viel schneller zu verwirklichen-

#### **Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung (SVR)**

Der SVR wurde im Jahr 1963 durch einen gesetzlichen Auftrag eingeführt. Dieses Gremium befasst sich wissenschaftlich mit der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung Deutschlands. Diese soll periodisch begutachtet und zur Erleichterung der Urteilsbildung aller wirtschaftspolitisch verantwortlichen Instanzen sowie der Öffentlichkeit publiziert werden. Eine zentrale Aufgabe besteht in der Analyse der gesamtwirtschaftlichen Lage und in Prognosen für die Zukunft.

Das Gremium setzt sich aus fünf Mitgliedern zusammen, die umgangssprachlich die "fünf Wirtschaftsweisen" genannt werden. Gegenwärtig sind es: C. M. Schmidt, P. Bofinger, L. P. Feld, I. Schnabel und V. Wieland. Diese SVR-Mitglieder sind ausnahmslos in den Fachgebieten der Volkswirtschaft oder Wirtschaftswissenschaft professoriert und promoviert.

der weiterer Ansatz. Er schließt den ersteren, nämlich soziale Gemeinschaften zu verbessern, nicht aus, sondern kann auch hierzu viel beitragen. Dies trifft besonders für den mehrfach nachgewiesenen Nebeneffekt zu, die Kommunikationsfähigkeit zu steigern.

Die Ausschöpfung eigener Begabungspotenziale hängt von der akuten und langfristigen Steigerung der geistigen Fitness ab. Dieser Ansatz ist bisher unter dem Gesichtspunkt der Förderung der Lebensqualität von größeren Bevölkerungskreisen kaum erkannt und genutzt worden.

### Geistige Fitnessförderung für mehr Lebensqualität

Durch geistige Fitness-Maßnahmen können akut Glückserlebnisse herbeigeführt werden, die immer auch zur Lebenszufriedenheit beitragen. Sie gehen mit mentalen Flow-Zuständen einher. So beginnt für jemand, der aus dem Ruhezustand kommt, der Flow schon wenige Sekunden nach dem Beginn von MAT-Übungen (MAT =

Mentales AktivierungsTraining). Bei kompetenter Anwendung geht diese Aktivierungsphase in die eigentliche mentale Aktivität auf hohem Niveau über. Auch sie ist begleitet von den für den Flow charakteristischen Merkmalen. Das Erleben dieses Zustands wird typischerweise so beschrieben:

- Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht
- Mein Kopf ist völlig klar
- Die richtigen Gedanken kommen wie von selbst
- Ich bin völlig selbstvergessen

Um nicht auszupowern, sollte der Phase der mentalen Hochleistung eine Entspannungsphase folgen. Sie dient der Erholung und beugt dem Distress vor. Mehrfach täglich kann man diese Abfolge durchlaufen: mentale Aktivierung, geistige Hochleistung, Entspannung. Wer das konsequent nutzt, steigert seine Chancen für

- mehr Bildung
- eine bessere berufliche Stellung
- ein höheres Einkommen
- eine günstigere Work-Life-Balance

#### Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

#### Bildersprache

Ersetzen Sie die drei verschiedenen Symbole durch die richtigen Buchstaben, und Sie erhalten einen Satz von Arthur Schopenhauer (deutscher Philosoph 1788 - 1860).

Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.  = ...  = ...  =

 M  R  CH  D  R W  R  L  CH    T

 ST MAN N   SO GLU  C  L  CH

W    M  R  CH  D  R G  DAN   N.

Lösung  siehe Seite 20

- bessere Wohnverhältnisse
- mehr zivilgesellschaftliches Engagement
- eine verbesserte mentale Gesundheit

Alle angeführten Verbesserungsmöglichkeiten können einzeln und über Wechselwirkungen mit anderen die subjektive Lebenszufriedenheit und damit auch die Lebensqualität erhöhen.

### Starke Überschneidungen von geistiger Fitness und hoher Lebensqualität

Wer seine geistigen Potenziale besser ausschöpft, steigert nicht nur seine Chancen in der Gesellschaft. Er hat häufiger Glückserlebnisse und erhöhte Lebensqualität. Denn mental fitte Personen sagen über sich typischerweise aus:

- Ich bin voller Energie
- Ich kann viel leisten
- Ich kann mich gut konzentrieren
- Ich bin gut drauf
- Ich bin glücklich
- Das Leben interessiert mich
- Ich mag mich so wie ich bin

Wegen dieser starken Überschneidungen von geistiger Fitness und hoher Lebensqualität ist mit dem Anstieg der geistigen Fitness auch ein entsprechender Anstieg der Zufriedenheit zu erwarten. Jedenfalls kann die zunehmende Verbreitung der geistigen Fitness-Maßnahmen in einer industrialisierten Gesellschaft dazu beitragen, dass - anders als bisher - die Mehrheit mit ihrem Leben sehr zufrieden ist.

### Siegfried Lehl

Das Arbeitspapier von Professor Karlheinz Ruckriegel lautet: "Grundsätzliche Kritik am Sachverständigenrat Wirtschaft". Weitere einschlägige Artikel finden Sie unter [www.ruckriegel.org](http://www.ruckriegel.org)

