

Zeitschrift: Anthos : Zeitschrift für Landschaftsarchitektur = Une revue pour le paysage

Herausgeber: Bund Schweizer Landschaftsarchitekten und Landschaftsarchitektinnen

Band: 53 (2014)

Heft: 4: Mehrwert Landschaft = Plus-value paysagère

Artikel: Die Ökonomie des Glücks = L'économie du bonheur

Autor: Klein, Stefan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-595304>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Ökonomie des Glücks

«Ich habe nun über fünfzig Jahre regiert: Reiche und Ehren, Macht und Genuss fielen mir zu. Und keine irdische Wohltat fehlte, um mir zu gefallen. In dieser Lebenslage habe ich sorgsam gezählt, wie viele die Tage reinen und echten Glücks mir beschert waren – vierzehn.»
Abd-ar-Rahman¹

L'économie du bonheur

«J'ai maintenant régné plus de cinquante ans: les royaumes et les gloires, la puissance et la jouissance ont été miens. Et aucun bienfait sur terre n'a fait défaut pour mon plaisir. Dans ces circonstances de ma vie, j'ai compté avec soin les jours de bonheur véritable et pur: quatorze.»
Abd-al-Rahman¹

Stefan Klein

Glück ähnelt der Liebe: Die guten Gefühle entstehen zwar in uns selbst, jedoch im Wechselspiel mit anderen Menschen. Ob wir glücklich sein können, hängt darum wesentlich davon ab, ob es die Personen in unserer Umgebung sind.

Stellt man die zwischenmenschlichen Beziehungen als ein Geflecht dar, so erkennt man regelrechte Nester des Glücks: Die Lebensfrohen hängen zusammen. Nun könnte es sein, dass sich sonnige Gemüter eben bevorzugt mit Gleichgesinnten anfreunden. Aber einiges spricht dagegen. Denn aus den Aufzeichnungen konnten [die amerikanischen Forscher] Christakis und Fowler² ersehen, was geschieht, wenn sich die Stimmung eines Menschen aufhellt: Dann hebt er auch die Laune der Menschen seiner Umgebung. Erst ist also die Freundschaft da, dann folgt das gemeinsame Glück.

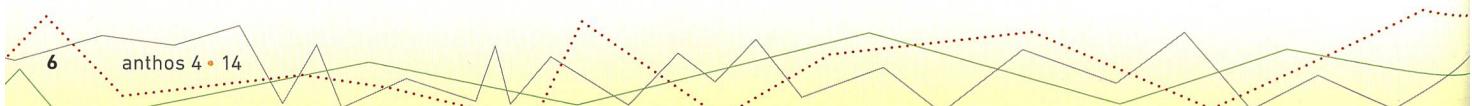
Wichtig ist allerdings, dass beide in derselben Gegend leben. Betrachten wir beispielsweise zwei Menschen, die einander Freunde nennen und in weniger als einem Kilometer Entfernung wohnen: Wird einer von den beiden glücklicher, so steigt laut Christakis und Fowler die Wahrscheinlichkeit, auch den anderen freudiger gestimmt zu finden, um mehr als 60 Prozent. Trennen hingegen viele Kilometer die Freunde, so hängt auch beider Glück kaum noch voneinander ab. Selbst Freunde von Freunden, die man selbst nie gesehen hat, und sogar deren Freunde, verbessern indirekt die Stimmung einer Person. Das alles erinnert an die Muster, nach denen sich Infektionen ausbreiten. Glück ist ansteckend. Anders als mit Viren, infizieren wir uns mit dem Glück nur von Menschen, zwischen denen und uns eine gewisse Vertraulichkeit herrscht.

Solche Ergebnisse widerlegen die Allerweltswisheit, nach der angeblich jeder nur seines eigenen Glü-

Le bonheur ressemble à l'amour: les bonnes émotions naissent certes en nous-mêmes, mais sont issues de l'interaction avec autrui. Pour que nous puissions nous-mêmes être heureux, les personnes qui nous entourent doivent impérativement être heureuses.

Si l'on représente les relations humaines comme une forme d'entrelacs, on distingue de véritables nids de bonheur: ceux qui goûtent la vie s'agglomèrent. Il se pourrait fort bien que les esprits d'humeur radieuse se lient de préférence d'amitié avec ceux qui partagent des vues similaires. Toutefois, pas mal d'arguments s'y opposent. En effet, les documents de Christakis et Fowler² ont démontré ce qui advenait lorsque l'humeur d'un être humain s'améliore: il améliorera du même coup l'humeur des personnes qui l'entourent. Au début, il y a donc l'amitié, qui entraîne le bonheur commun dans son sillon.

Cependant, il est important que les deux protagonistes vivent dans la même région. Si nous considérons par exemple deux individus qui se considèrent réciproquement comme amis et vivent à moins d'un kilomètre de distance l'un de l'autre, Christakis et Fowler estiment que si l'un des deux venait à être plus heureux, la probabilité selon laquelle le second se sentirait également plus heureux augmente de plus de 60 pour cent. Par contre, si de nombreux kilomètres séparent les deux amis, les bonheurs respectifs de chacun d'eux seraient largement indépendants. Même les amis d'amis, dont on n'aura jamais fait personnellement connaissance, et même de leurs amis, améliorent indirectement l'humeur d'une personne. Tout cela rappelle les modèles de propagation d'infections. Le bonheur est contagieux. Mais contrairement à la contagion causée par des virus, nous n'attrapons que le bonheur de gens avec lesquels nous entretenons un certain degré de confidentialité.



ckes Schmied ist. Wer sein Leben wirklich zu genießen versteht, behält vielmehr auch das Glück der anderen im Auge. Die guten Gefühle, die wir den Menschen unserer Umgebung bereiten, verstärken sich und kommen zu uns zurück.

Geteilte Freude ist vielfache Freude

Es lohnt sich, für das Wohl anderer zu sorgen. Zu diesem Schluss kommt auch die gründlichste Untersuchung der Lebenszufriedenheit einer ganzen Nation, die je angestellt wurde. Das Volk sind die Deutschen, die Studie heisst «Sozio-ökonomisches Panel». Wer sind nun die Zufriedensten im Lande? Zunächst fällt auf, bei wie vielen Menschen sich das Wohlbefinden im Lauf der Jahre verändert. So bestätigt «Leben in Deutschland» mit einer bis dahin nie dagewesenen Beweiskraft die Einsicht, dass uns das Glück eben nicht in die Wiege gelegt ist. Wir müssen es suchen – und können es finden. Und die Daten lassen keinen Zweifel daran, wie: Es kommt darauf an, sich im Leben die richtigen Ziele zu setzen. Die zufriedensten Menschen in Deutschland sind mit Abstand diejenigen, die dem Glück ihrer Mitmenschen Vorrang vor allen anderen Absichten einräumen.

Wenn Glück tatsächlich zwischen den Menschen und nicht in der stillen Kammer entsteht, dann sind solche Prioritäten vernünftig. Das legt zum einen Christakis' Entdeckung der Glücksinfektion nahe: Wenn die Stimmung unserer Nächsten steigt, verhilft das letztlich uns selbst zu guten Gefühlen. Vermutlich sind für die meisten Menschen die positiven Emotionen anderer sogar unerlässlich, um ihre eigene Gefühlslage stabil zu halten.

Allerdings gibt es noch einen anderen Grund, warum es Glück bringt, sich für andere einzusetzen: Bereits der Entschluss, etwas für einen Mitmenschen zu tun, verschafft uns gute Gefühle – selbst dann, wenn wir den Empfänger gar nicht kennen und von ihm noch nicht einmal eine Anerkennung erwarten dürfen. Dass wir bei einer anonymen Spende oder nachdem wir einem verirrten Touristen den Weg gezeigt haben, Freude empfinden, verdanken wir nach neuen Ergebnissen der Hirnforschung dem (...) Belohnungssystem: Anderen zu helfen, bereitet uns auf demselben Weg Lust wie Schokolade oder Sex.³

Das ist ein erstaunlicher Befund. Denn schliesslich entstanden gute Gefühle im Lauf der Evolution, um einem Organismus zu signalisieren, was ihm selbst – und nicht anderen – einen Vorteil verspricht. Doch der offenkundige Widerspruch löst sich auf, wenn man berücksichtigt, wie eng menschliche Schicksale miteinander verwoben sind. Menschen waren von Beginn an abhängig von ihrer Gemeinschaft. Wer auf Dauer bestehen will, kann es nur mit, nicht gegen die Menschen seiner Umgebung. Tatsächlich beobachteten Neuropsychologen jüngst in vielen Situationen, wie uns menschliches Miteinander ein Glücksempfinden verschafft.⁴ So wird das Belohnungssystem stärker aktiviert, wenn Menschen an einem Strang ziehen, als

Ces résultats réfutent l'adage selon lequel chacun ne serait jamais que l'artisan de sa propre fortune. Celui qui savourerait vraiment sa propre vie ne perdrait pas de vue le bonheur d'autrui. Les bonnes émotions que nous apportons aux personnes qui nous entourent s'amplifient et nous reviennent.

Bonheur partagé égale bonheur multiplié

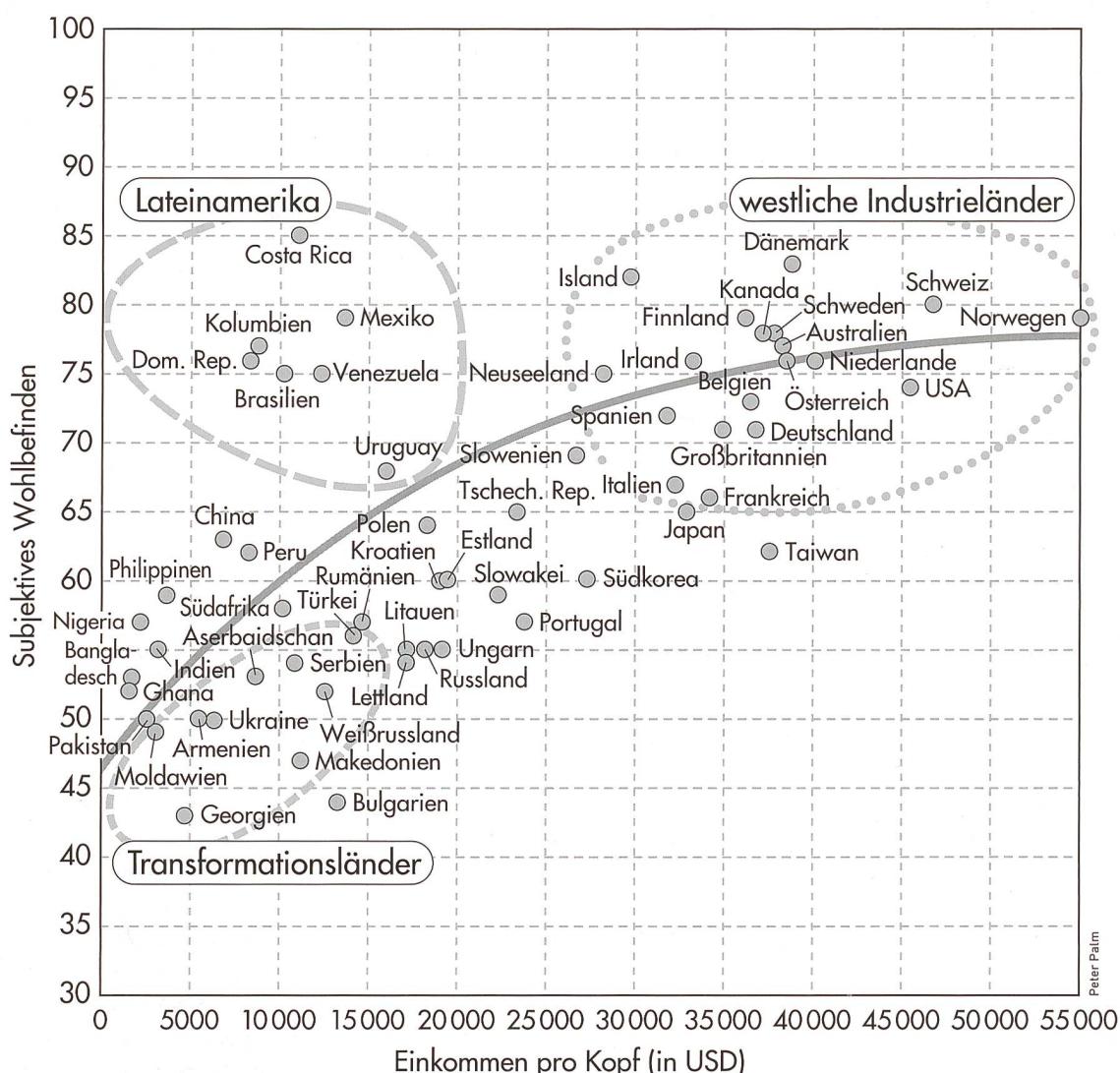
Cela vaut la peine de s'occuper du bien-être des autres, comme le constate l'étude la plus exhaustive de la satisfaction dans la vie jamais établie pour une nation entière. Il s'agit du peuple allemand, et l'étude en question s'intitule: «Panel socio-économique». Quelles sont donc les personnes les plus satisfaites de tout le pays? La première chose que l'on remarque, c'est le grand nombre de personnes chez lesquelles le bien-être change au fil des années. Ainsi, «Leben in Deutschland» («Vivre en Allemagne») confirme de manière probante et sans précédent la prise de conscience selon laquelle le bonheur ne nous est point acquis dès le berceau. Nous devons le chercher – et nous pouvons le trouver. Les données ne laissent planer aucun doute sur la meilleure méthode pour ce faire: l'essentiel dans la vie est de se fixer les bons objectifs. Les personnes les plus satisfaites en Allemagne sont de loin celles qui, avant toute autre intention, ont accordé la priorité absolue au bonheur de leur prochain.

Si le bonheur naît vraiment de l'interaction entre les êtres humains et non dans l'isolement individuel, ces priorités s'avèrent alors très raisonnables, comme le démontre d'une part la découverte de Christakis concernant «l'infection par le bonheur»: en fin de compte, une amélioration de l'humeur de notre prochain engendrera aussi de bonnes émotions chez nous. Il est fort probable que les émotions positives d'autrui sont indispensables à la plupart des gens pour assurer la stabilité de leur propre état d'esprit.

Mais s'il porte bonheur de s'engager au bénéfice du prochain, il y a encore une autre raison à cela: dès l'instant où nous avons décidé de faire quelque chose pour autrui, nous ressentons de bonnes émotions – même si nous ne connaissons pas le destinataire de notre engagement et ne pouvons même pas attendre de reconnaissance de sa part. Selon des résultats récents de la recherche sur le cerveau, nous devons à notre système de récompense (...) de ressentir une impression de joie après avoir fait un don anonyme ou indiqué le bon chemin à un touriste qui s'est égaré: aider les autres nous procure une jouissance issue de la même source que celle procurée par le chocolat ou le sexe.³

Quel résultat surprenant. En effet, les bonnes émotions sont nées au cours de l'évolution pour signaler à un organisme ce qui lui promettait un avantage – et pas aux autres. Mais cette contradiction flagrante disparaît lorsque l'on considère à quel point les destins humains sont étroitement reliés les uns aux autres. Dès les tous débuts, les êtres humains étaient dépendants de leur communauté. L'individu voulant exister sur la durée n'y parviendra qu'avec les autres





Das Ranking der Gallup World Poll 2009 dokumentiert eine kleine Revolution: Erstmals mussten die skandinavischen Länder ihre gewohnten Spitzenplätze der Lebenszufriedenheit an Costa Rica abgeben – ein vor allem Bananen exportierendes Entwicklungsland, das seine Armee abschafft hat, die frei gewordenen Mittel in Schulen, Universitäten und Krankenhäusern investiert und dem Schutz seiner üppigen Natur Vorrang einräumt.⁵

Le classement Gallup World Poll 2009 présente une petite révolution: pour la première fois, les pays scandinaves ont perdu au profit du Costa Rica les premières places qui leur étaient habituellement réservées: ce pays d'Amérique centrale en voie de développement, principalement exportateur de bananes, qui a supprimé son armée, qui investit les moyens ainsi vacants dans les établissements scolaires, universités et hôpitaux, et accorde la priorité à la protection de sa nature luxuriante, détiennent la palme de la satisfaction de vie mondiale.⁵

wenn sie konkurrieren. Wir lieben, was wir müssen: Zusammenarbeit ist für Menschen so überlebenswichtig wie ausreichend Zucker, Eiweiss und Fett. Geben macht glücklich.

Der weise Hans

Eines der hintsinnigen Märchen aus der Sammlung der Brüder Grimm erzählt von einem Helden, der ein überaus fähiger Arbeiter gewesen sein muss; jedenfalls entlohnt ihn sein Dienstherr zum Abschied mit einem Stück Gold, «das so gross wie Hansens Kopf war». Als Hans nun auf dem Heimweg zu seiner Mutter einem Reiter begegnet und ihm einfällt, wie schwer ihm sein wertvolles Gepäck auf den Schultern lastet und wie schön es doch hoch zu Ross wäre, tauscht er bekanntlich das Gold gegen das Pferd. Bald trifft er auf einen Kuhhirten, bekommt Sehnsucht nach einem Glas Milch und gibt das Pferd gegen die Kuh her, dann die Kuh für ein Schwein und immer so weiter, bis ihm zwei Steine, sein letzter Besitz, in einen Brunnen fallen. Da kann sich Hans vor Freude nicht mehr halten. «Er dankte Gott mit Tränen in den Augen, dass er ihm auch diese Gnade noch erwiesen habe. (...) «So glücklich wie ich», rief er aus, «gibt es

personnes dans son environnement, pas en s'y opposant. Récemment, les neuropsychologues ont d'ailleurs observé dans de nombreuses situations comment l'interaction humaine nous procurait une sensation de bonheur.⁴ Ainsi, le système de récompense est plus fortement activé si les personnes unissent leurs forces que si elles entrent en concurrence entre elles. Nous aimons ce que nous devons faire: la coopération est aussi vitale pour l'homme que l'absorption de glucides, protéines et lipides. Donner rend heureux.

Jean le sage

L'un des contes les plus ambigus dans la collection des frères Grimm parle d'un héros qui a dû être un travailleur des plus assidus, puisque lors de son départ, son maître le rémunéra en lui donnant un lingot d'or «aussi gros que la tête de Jean». En route pour rentrer chez sa mère, Jean rencontra un cavalier et se rendit compte que son précieux fardeau que portaient ses épaules lui pesait bien lourd, et quelle belle et agréable chose ce serait d'aller à cheval. Il troqua donc son lingot d'or contre la monture. Peu après, il rencontra un vacher, eut envie de boire un verre de lait et troqua

keinen Menschen unter der Sonne.» Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.»

Und nach genau diesem Glück sehnen sich heute immer mehr Menschen. Wer sich von Terminen gejagt, vom Smartphone terrorisiert, von seiner Arbeit erdrückt fühlt, wünscht sich nichts lieber als ein paar Momente jener Unbeschwertheit, die Hans am Ende seines Weges erlebte.

Letztlich dient Geld als Stellvertreter für all unsere Wünsche. Dass wir uns gute Gefühle von ihrer Erfüllung versprechen, ist nur natürlich: Darauf hat die Evolution unsere Vorfahren programmiert.

Die Menschen in den wohlhabenden Ländern stehen vor einer neuen Herausforderung: Glück finden wir nicht länger, indem wir unseren angeborenen Drang nach Mehr ausleben, sondern indem wir ihn zügeln. Wenn uns solche Zurückhaltung ungewohnt, vielleicht sogar unmöglich erscheint, dann liegt es an einer überkommenen Perspektive: Die meisten Menschen haben verinnerlicht, dass Selbstkontrolle zwar lobenswert sei, aber lustfeindlich. Doch genau das Gegenteil trifft zu: Erst wenn wir unsere Wünsche beherrschen, sind wir imstande, lustvoll zu leben. Denn Wünsche, Pläne und Absichten sind wie Mauern; sie trennen uns vom wirklichen Leben. Gute Gefühle erwachsen nicht daraus, dass wir etwas bekommen, sondern aus der Zuwendung zu anderen Menschen und der intensiven Wahrnehmung der Gegenwart. Jeder Wunsch, den wir aufgeben, schafft dafür Raum: Weniger ist Glück.

le cheval contre la vache, puis plus tard la vache contre un cochon et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il perde les deux gros cailloux, ses derniers biens, lorsqu'ils tombèrent dans un puit. Ce voyant, Jean ne se tint plus de joie. «Les larmes aux yeux, il remercia Dieu qui lui avait aussi fait cette grâce. (...) Il n'y a pas sous le soleil, s'écria-t-il, un homme plus chanceux que moi.» Et délivré de tout fardeau, le cœur léger comme les jambes, il continua son chemin jusqu'à la maison de sa mère.»

C'est exactement le genre de bonheur dont rêvent de plus en plus de gens d'aujourd'hui. L'homme moderne à la merci de son agenda surchargé, terrorisé par son smartphone, écrasé par son travail, ne souhaite rien autant que quelques moments de cette insouciance vécue par Jean au terme de son voyage.

En fin de compte, l'argent se substitue à tous nos souhaits. Il n'est que naturel que nous espérions ressentir de bonnes émotions dès qu'ils se seraient exaucés: c'est ainsi que l'évolution a programmé nos ancêtres.

Dans les pays aisés, les gens doivent faire face à un nouveau défi: nous ne trouverons plus le bonheur en vivant pleinement notre désir inné du «plus encore», mais bien au contraire en le refroidant. Si une telle réserve nous paraît inhabituelle, voire même impossible, c'est dû à une perspective coutumière: la plupart des gens ont intériorisé que l'autocontrôle était certes louable mais hostile aux plaisirs. Mais c'est le contraire qui est exact: il nous faut d'abord maîtriser nos désirs avant de pouvoir savourer une vie de jouissances, car les souhaits, plans et intentions sont comme autant de murs; ils nous séparent de la vraie vie. Les bonnes émotions ne surgissent pas parce que nous recevons quelque chose, mais parce que nous nous tournons vers les autres, leur accordons de l'attention et percevons intensément le présent. Chaque souhait auquel nous renonçons crée de l'espace: moins, c'est le bonheur.

¹ Zitiert nach: Gibbon, E: The history of the decline and fall of the Roman empire. London, 1822, Bd 5. Übersetzung des Autors.

² Es handelt sich um ein Questionnaire namens CES-D, das zur Diagnose von Depressionen benutzt wird.

Quelle: Fowler, J.H.; Christakis, N.A.: Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. BMJ 337, 2008. doi:10.1136/bmj.a2338.

³ Moll, J. et al.: Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 103 (42); Oktober 17, 2006: 15623–15628. doi:10.1073/pnas.0604475103. Harbaugh, W.T.; Mayr, U.; Burghart, D.R.: Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations. Science 316, 2007. pp. 1622–1625. doi:10.1126/science.1140738.

⁴ Klein, S.: Der Sinn des Gebens: Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen. 2. Aufl. Frankfurt, 2010.

⁵ Gemessen an der Landfläche, die jeder Bürger braucht, um all seine Bedürfnisse nach Nahrung, Energie usw. zu erfüllen und das dadurch erzeugte CO₂ zu binden. Quelle: Abdallah, S. et al.: The Happy Planet Index 2.0. London, 2009.

Der Text ist ein in Passagen zusammengestellter Auszug aus dem 16. Kapitel des Buchs von Dr. Stefan Klein «Die Glücksformel»; Rowohlt Verlag, Reinbeck und Berlin 2002, S. 330–357; Copyright Graphik: Peter Palm, Berlin (im Original erschienen auf S. 305). / Ce texte est composé d'extraits du chapitre 16 du livre de Stefan Klein «Apprendre à être heureux»; édition allemande chez Rowohlt Verlag, Reinbeck und Berlin 2002, p. 330–357; copyright graphique: Peter Palm, Berlin (en original paru sur p. 305).

