

Zeitschrift: Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur
Band: 93 (2013)
Heft: 1005

Artikel: Arbeiten Sie eigentlich gerne?
Autor: Frey, Bruno S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-737019>

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: 18.04.2026

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

3 Arbeiten Sie eigentlich gerne?

Und wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?
Lohnarbeit, Freiwilligenarbeit und Selbständigkeit:
Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung

von Bruno S. Frey

Arbeit nimmt im Leben der Menschen einen zentralen Platz ein. Aber: macht sie auch glücklich? Oder anders gefragt: wären wir glücklicher, wenn wir weniger arbeiteten?

Die Glücksforschung kann zu diesen Fragen mittlerweile überzeugende Antworten geben. Sie unterscheidet zunächst drei unterschiedliche Konzepte des Glücks. Das kurzfristige Glück ist stark emotional geprägt. Dem gegenüber steht ein tiefgründiges Glück, das sich um die letzten Fragen dreht: Hat sich das (bisherige) Leben gelohnt? War es ein «gutes» Leben? Zwischen diesen beiden Extremen befindet sich die Lebenszufriedenheit, die in der modernen, empirisch orientierten Glücksforschung im Zentrum steht und mit der auch wir uns beschäftigen wollen.

Das Ausmass an Lebenszufriedenheit lässt sich mittels repräsentativer Umfragen ermitteln. Dabei wird die Frage gestellt: «Alles in allem genommen, wie zufrieden sind Sie mit dem Leben, das Sie führen?» Die Befragten geben dazu Werte auf einer Skala zwischen 0 («völlig unzufrieden») und 10 («völlig zufrieden») an.¹

Die Antworten sind verlässlicher, als man vielleicht annehmen würde. Sie entsprechen dem, was die meisten Menschen unter «glücklich sein» verstehen. Es handelt sich dabei um ein subjektives Wohlbefinden, das sich in verschiedenster Weise äussert: Personen, die sich selbst als «zufrieden» bezeichnen, lächeln häufiger, sind optimistischer, unterhalten intensi-

vere soziale Kontakte, haben weniger Probleme am Arbeitsplatz und tendieren weniger zum Selbstmord. Erfreulicherweise bezeichnen sich die meisten Menschen als mit ihrem Leben zufrieden: Ein grosser Teil gibt einen Wert zwischen 7 und 9 (von 10) auf der Skala an.

Beschäftigte sind glücklich

Unter den vielen Grössen, die einen eindeutigen Einfluss auf das selbstdeklarierte Glück haben, sticht eine besonders hervor: die Beschäftigungssituation. Aktiv beschäftigt zu sein ist glücksstiftend, und zwar über die Tatsache hinaus, dass damit auch Einkommen erzielt wird.

Die Volkswirtschaften in Europa können sich nur behaupten, wenn die Arbeitnehmer hochmotiviert sind.

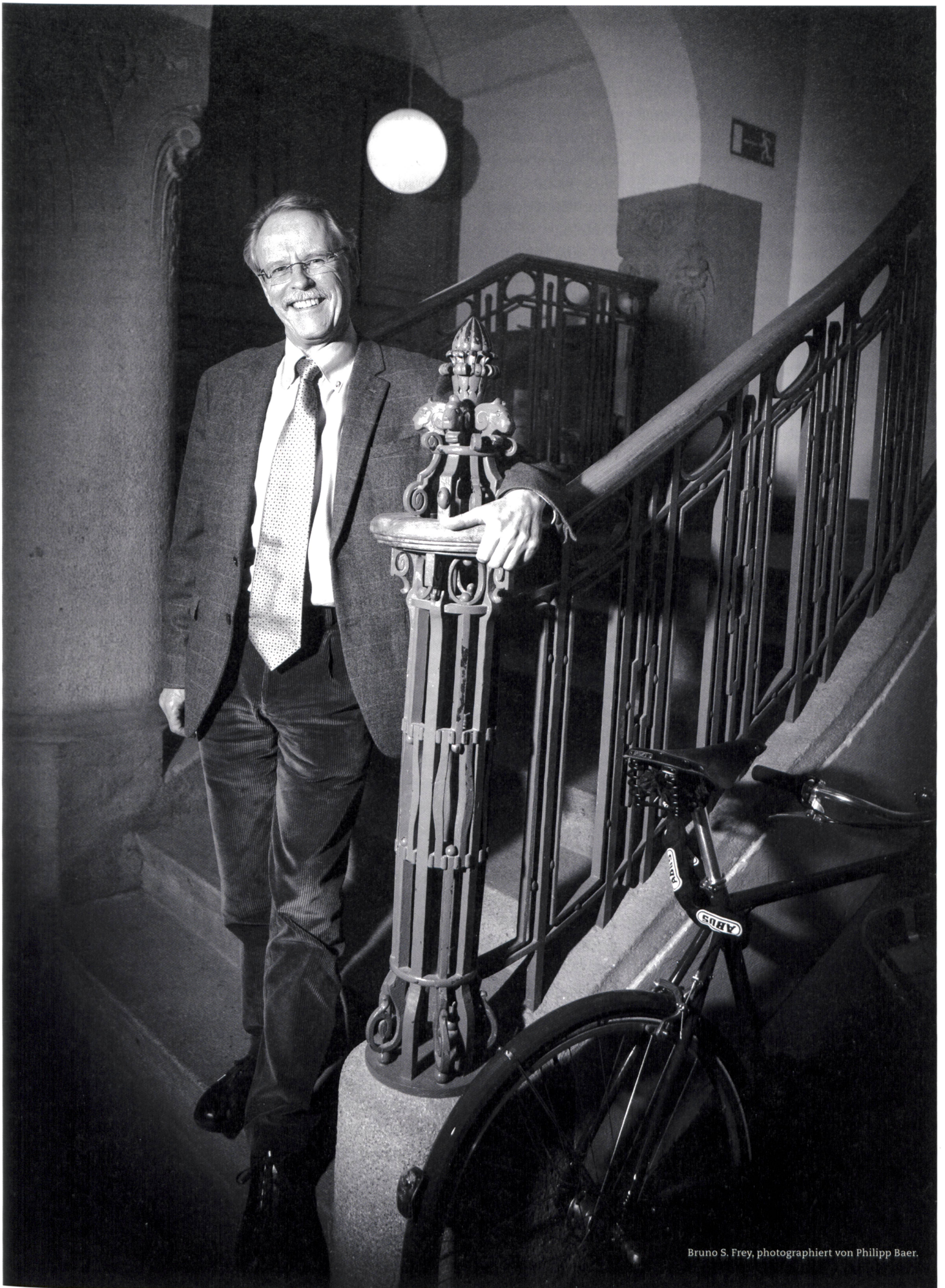
Mit ihrer Arbeit sind die Befragten im grossen und ganzen recht zufrieden. Zwischen 1984 und 2000 lag die durchschnittliche Arbeitszufriedenheit aller Erwerbspersonen in Westdeutschland auf der Skala von 0 bis 10 bei 7,25. In England waren die Erwerbstätigen mit ihren Jobs etwas zufriedener; der Durchschnittswert betrug 5,43 auf einer Skala von 1 bis 7. Die höchste Arbeitszufriedenheit zeigte sich 1999 in der Schweiz mit einem Arbeitszufriedenheitswert von 8,1 auf der Skala von 0 bis 10.

Bruno S. Frey

ist Distinguished Professor of Behavioural Science an der University of Warwick und Forschungsdirektor von CREMA (Center for Research in Economics, Management and the Arts) sowie Professor an der Zeppelin-Universität Friedrichshafen. Er gilt als einer der Pioniere der Glücksforschung und ist Autor von «Glück – die Sicht der Ökonomie» (Rüegger-Verlag, 2010).

Glückliche Menschen bewähren sich auf dem Arbeitsmarkt gleich in mehreren Sparten und erweisen sich damit als erfolgreich. Sie verfügen über grössere Chancen auf einen Arbeitsplatz, der ihren Fähigkeiten und Wünschen entspricht. Sie arbeiten produktiver und kreativer, und sie erreichen im Vergleich zu weniger glücklichen Personen ein höheres Einkommen. Diese Wirkungen mögen trivial klingen, sollten aber nicht unterschätzt werden. Die Volkswirtschaften in Europa und gerade auch diejenige in der Schweiz können sich gegen die asiatische, insbesondere chinesische Konkurrenz nur behaupten, wenn die Arbeitnehmer hochmotiviert und damit verlässlicher und innovativer sind. Die Zufriedenheit der Beschäftigten zu steigern, hat nicht nur Auswirkungen auf deren persönliche Leistung, sondern auch auf die Wettbewerbsfähigkeit einer ganzen Wirtschaft. Deshalb ist es für die Firmenleitung bedeutsam, Arbeit interessanter zu gestalten, Langeweile durch Variabilität zu vermeiden und die Anstrengungen der Beschäftigten unterstützend zu begleiten. Ebenfalls zur Zufriedenheit – und damit zur Leistungsfähigkeit – der Beschäftigten trägt bei, wenn sie am Arbeitsplatz und in wichtigen Unternehmensentscheidungen mit-

¹ Vgl. Bruno S. Frey und Claudia Frey Marti: Glück – Die Sicht der Ökonomie. Zürich und Chur, Rüegger-Verlag, 2010.



Bruno S. Frey, fotografiert von Philipp Baer.

bestimmen können. Umgekehrt können die beiden Werte durch engmaschige Kontrolle und Überwachung negativ beeinträchtigt werden.

Folgen der Arbeitslosigkeit

Nichts streicht das Glückspotential der *Vita activa* – des tätigen Lebens – so heraus wie ihr unfreiwilliges Gegenteil. Der Verlust des Arbeitsplatzes vermindert in allen Ländern und in allen untersuchten Zeitperioden die Lebenszufriedenheit der Betroffenen erheblich. Normalerweise geht Arbeitslosigkeit mit einem Einkommensverlust einher. Arbeitslosigkeit wirkt sich aber weit über die finanziellen Konsequenzen hinaus aus. Arbeitslos zu werden erweist sich als einer

Der Verlust des Arbeitsplatzes vermindert die Lebenszufriedenheit der Betroffenen erheblich.

der stärksten negativen Einflussfaktoren auf das Glück, vergleichbar mit Scheidung und Trennung vom Lebenspartner. Die Glücksforschung kommt zum Schluss, dass sich Menschen, die ihre Arbeit verlieren, aus der Gesellschaft ausgeschlossen und nutzlos fühlen und eine massive Minderung ihres Selbstwertgefühls erleben.

Selbstverständlich gibt es Ausnahmen, also Leute, die mit Arbeitslosigkeit gut zu recht kommen oder sie sogar bewusst wählen. Es handelt sich jedoch nur um einen kleinen Anteil der Befragten. Unfreiwillige Arbeitslosigkeit hat langfristige Auswirkungen auf die Betroffenen; sie erholen sich nur langsam von der erlittenen psychischen Schädigung, selbst wenn sie wieder Arbeit finden.

Im Gegensatz zu mancherorts herrschenden Vorstellungen gewöhnen sich Arbeitslose auch nicht an ihren Zustand. Dies gilt allerdings mehr für Männer als für Frauen. Letztere haben bei einem Verlust der Arbeit auf dem Markt die gesellschaftlich weitgehend akzeptierte Mög-

lichkeit, im Rahmen ihrer Familie tätig zu werden. Insgesamt bewirkt Arbeitslosigkeit darum nicht nur eine Verschwendung von Ressourcen; sie hat darüber hinaus auch schwerwiegende negative psychische Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld.

Arbeitslosigkeit vermindert auch nicht nur die Lebenszufriedenheit jener, die ihre Arbeit verlieren; sie wirkt sich auch negativ auf die berufstätigen Personen aus. Diese sehen eine hohe und steigende Arbeitslosigkeit als Vorzeichen schlechter werdender wirtschaftlicher Verhältnisse. Sie müssen deshalb befürchten, dass auch ihr eigener Arbeitsplatz gefährdet ist.

Zunehmende Arbeitslosigkeit hat überdies verschiedene negative Auswirkungen auf die Gesamtbevölkerung; so wird zum Beispiel als Folge die Kriminalität möglicherweise ansteigen. Das staatliche Budget wird durch die höheren Ausgaben für Arbeitslosenunterstützung und für zusätzliche Sozialprogramme belastet, während die Steuereinnahmen sinken. Mit der Zahl der Menschen, die sich nicht mehr zugehörig fühlen, steigt damit auch die Gefahr von Unruhen oder sogar gewaltsamen Aufständen.²

Der Wert aktiver Beschäftigung zeigt sich aber insbesondere auch ausserhalb klassischer Arbeitnehmerverhältnisse. Im folgenden werden zwei Bereiche untersucht, in denen der Zusammenhang zwischen der Art und Weise der Tätigkeit und der Lebenszufriedenheit heraussticht: selbständige Erwerbstätigkeit und unentgeltliche Freiwilligenarbeit.

Selbständige Arbeit wirkt glücksstiftend

Welchen Glücksgewinn ziehen jene daraus, die sich entschlossen, ihr eigener Chef zu sein? In Westdeutschland sind etwas über 8 Prozent der gesamten Erwerbsbevölkerung selbständig. In Grossbritannien sind es etwa 12 Prozent, die Schweiz liegt mit etwa 10 Prozent dazwischen. Für alle drei Länder zeigt die deskriptive Statistik im Vergleich mit Angestellten eine höhere Arbeitszufriedenheit der Selbständigen. In der Schweiz ist der Unterschied am grössten; er beträgt 0,42 Indexpunkte

auf der Glücksskala von 0 bis 10.

Eine wichtige Frage bleibt dabei offen: Führt selbständige Arbeit zu höherem Glück oder sind umgekehrt Personen, die sich für selbständige Arbeit entscheiden, von Natur aus glücklicher? Diese Frage lässt sich mit Hilfe eines natürlichen Experimentes untersuchen. Dabei wird die Auswirkung einer von aussen verursachten Änderung der Lebenszufriedenheit betrachtet. Eine solche exogene Änderung stellt der Fall des Eisernen Vorhangs im Jahre 1989 dar. In der DDR wurde die Selbständigkeit unterdrückt; sie passte nicht zur kollektivistischen Ideologie des Sozialismus. Entsprechend tief war die Selbständigenquote. Sie betrug im letzten Jahr der Existenz der DDR nur 2,1 Prozent der Erwerbstätigen. Für die meisten Ostdeutschen wurde eine selbständige Tätigkeit in den ersten Jahren nach dem Mauerfall überhaupt erst möglich. Der schlagartige Wegfall der Beschränkungen bewirkte eine starke und anhaltende Erhöhung der Selbständigenrate. Bereits 1990 stieg sie von 2,1 auf 3,4 Prozent an. Danach stabilisierte sie sich bei 7,5 bis 8,5 Prozent und erreichte damit das westdeutsche Niveau.

Die grosse Gruppe der «Wechsler in die Selbständigkeit» weist danach tatsächlich eine höhere Arbeitszufriedenheit auf als die Vergleichsgruppe der Angestellten, und zwar unabhängig von Einkommen und Arbeitszeit. Daraus lässt sich schliessen, dass in der Tat die Möglichkeit zu selbständiger Arbeit glückssteigernd wirkt. Dieses Ergebnis ist überraschend, denn in vielen Berufen verdienen Selbständige weniger und arbeiten länger und mehr als Angestellte. Ausserdem tragen sie ein höheres Risiko. Wir folgern: Selbständig Erwerbende ziehen nicht so sehr aus dem Verdienst einen Nutzen, sondern weit mehr aus ihrer Unabhängigkeit.

Freiwilligenarbeit als Investition

Philosophen beschäftigten sich seit jeher kontrovers mit der Frage, ob es glück-

² Alberto Alesina, Rafael Di Tella und Robert MacCulloch: Inequality and Happiness: Are Europeans and Americans Different? In: Journal of Public Economics 88. August 2004. S. 2009–2042.

lich macht, anderen Menschen zu helfen. Trägt der Einsatz von Zeit und Geld für andere Menschen zum individuellen Glück (auch) des Helfenden bei? Wir wissen heute: Freiwilligenarbeit kann das individuelle Wohlbefinden des Freiwilligen aus verschiedenen Gründen positiv beeinflussen. Im Vordergrund stehen zwei Motive: Zum einen können Menschen aus dem Helfen an sich einen Nutzen ziehen. Es besteht eine intrinsische Motivation, sich um das Wohl anderer zu kümmern, und diese zu bedienen führt zu einem Anstieg der Zufriedenheit. Zum anderen kann sich dieser Effekt aus Nebenprodukten der Hilfeleistung einstellen, wenn Freiwilligenarbeit als Investition in das eigene Humankapital oder in die Vergrösserung des sozialen Netzwerks betrachtet wird. Freiwilligenarbeit hilft, Kompetenzen zu erwerben, und vergrössert den Kreis der eigenen Freunde und Bekannten.

Weisen nun freiwillig Tätige eine höhere Lebenszufriedenheit auf als Personen, die keine Freiwilligenarbeit leisten? Die empirische Evidenz stützt sich auf eine Untersuchung mit Daten aus Deutschland³, wobei für die Schweiz Ähnliches gelten dürfte. Die Bereitschaft zur Freiwilligenarbeit wird mit der Frage «Haben Sie Freiwilligenarbeit geleistet?» erfasst. 14 Prozent sagten bei einer Umfrage «wöchentlich» oder «monatlich», 86 Prozent «weniger häufig» oder «nie». Die individuelle Zufriedenheit mit dem Leben wurde mit der üblichen Zufriedenheitsfrage erfasst. Die deskriptive Statistik zeigt einen eindeutig positiven Zusammenhang zwischen selbstdeklariertem Glück und Freiwilligenarbeit. Personen, die nie unentgeltlich arbeiten, haben den tiefsten Zufriedenheitswert (6,93). Mit zunehmender Freiwilligenarbeit steigt die Zufriedenheit. Personen, die sich wöchentlich einsetzen, erreichen im Durchschnitt 7,35 Punkte. Werden die Befragten in zwei Gruppen untergliedert, weisen diejenigen, die wöchentlich oder monatlich freiwillige Tätigkeiten entrichten, eine Lebenszufrie-

denheit von 7,30 auf. Diejenigen hingegen, die dies selten oder überhaupt nicht tun, gelangen bloss auf 6,95 Punkte. Diese Einfachkorrelation vernachlässigt allerdings, dass dritte Faktoren – beispielsweise die finanzielle Situation – die Bereitschaft zur Freiwilligenarbeit und deren Häufigkeit sowie die angegebene Zufriedenheit beeinflussen können.

Der spezifische Einfluss der Freiwilligenarbeit auf die Lebenszufriedenheit wird deshalb erfasst, indem alle anderen sozioökonomischen und demographischen Einflussfaktoren konstant gehalten werden. Das Ergebnis ist eindeutig: Leute, die sich in der Freiwilligenarbeit engagieren, bezeichnen sich als zufriedener – unabhängig von anderen Einflussfaktoren. Insbesondere diejenigen, die dies wöchentlich tun, erreichen einen höheren Zufriedenheitswert. Die Vermutung, wonach Freiwilligenarbeit das Glücksgefühl steigert, scheint sich somit zunächst zu bestätigen.

Dennoch stellt sich auch hier die Frage der Kausalität: Ist die höhere Zufriedenheit die Folge oder die Ursache der Freiwilligenarbeit? Zufriedenere Personen engagieren sich erwiesenermassen sozial stärker. Ist aber umgekehrt eine Tätigkeit im Freiwilligenbereich auch glücksstiftend? Wiederum hilft ein Blick auf die Veränderungen nach dem Zusammenbruch der DDR. Damals gingen zahlreiche Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit verloren, beispielsweise in Sportklubs. Der Anteil der Personen, die in Ostdeutschland im Rahmen der repräsentativen Wiederholungsbefragungen des Sozioökonomischen Panels (GSOEP) wöchentliche oder monatliche Freiwilligenarbeit angaben, sank um 8 Prozentpunkte. Es zeigt sich, dass sich dieser dramatische Rückgang auch auf die Zufriedenheit der Freiwilligen auswirkte: Für Personen, die ihre freiwillige Aktivität mangels Gelegenheit aufgeben mussten, sank die Zufriedenheit mit ihrem Leben erheblich und proportional zu ihrem vorherigen Engagement.

Bei besonders starkem Rückgang fiel die Lebenszufriedenheit auf das Niveau der Gruppe, die auch vor dem Fall der Mauer nicht freiwillig tätig war. Dieses Resultat kann als Klärung der Kausalitäts-

richtung interpretiert werden: Freiwilligenarbeit hat in der Tat einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit.

Wenn sie also die individuelle Zufriedenheit erhöht, warum wird dann nicht mehr Freiwilligenarbeit geleistet? Warum verzichten Leute auf diesen Glücksgewinn? Die Antwort dürfte lauten: weil die Menschen offensichtlich nicht in der Lage sind, die Befriedigung und den Nutzen aus zukünftigen Tätigkeiten angemessen zu beurteilen. Sie unterschätzen das Glückspotential von intrinsisch gesteuerten Tätigkeiten wie der Freiwilligenarbeit. Im Vergleich dazu wird der Nutzen monetär entlohnter Tätigkeiten, wie zum Beispiel das durch Überstunden erzielte zusätzliche Einkommen, überschätzt. Die meisten Personen sehen nicht oder nur unvollständig voraus, dass zusätzlicher Konsum zwar kurzfristig glücklicher macht, sie sich aber bald daran gewöhnen werden. Schon nach kurzer Zeit stiftet ein höherer Konsumstandard kein zusätzliches Glück mehr. Freiwillig tätig zu sein und damit anderen Menschen zu helfen, verschafft hingegen fortlaufend und immer wieder ein Glückserlebnis.

Die aus der Glücksforschung gewonnenen Erkenntnisse über die positive Auswirkung von Arbeit auf Glück sind politisch von erheblicher Bedeutung. Vollbeschäftigung, wie sie die Schweiz kennt, ist ein Desiderat. Politik erreicht sie nicht, indem sie in den Arbeitsmarkt eingreift, sondern indem sie die Menschen tätig sein lässt. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine geeignete Bildung, insbesondere im Rahmen des dualen Ausbildungssystems. Die Möglichkeiten, sich selbstständig zu betätigen, sollten gestärkt und nicht mit immer mehr Regulierungen erschwert werden. Schliesslich sollte die Freiwilligenarbeit nicht nur als wichtiger Faktor einer Zivilgesellschaft gesehen werden, sondern auch als Möglichkeit, sich zu verwirklichen und glücklicher zu werden. Die Glücksforschung kann Erkenntnisse liefern, was dem Glück zuträglich ist. Wie diese ins tägliche Leben eingewoben werden, ist indes eine Frage, die jeder für sich selber beantworten muss. ◀

³ Stephan Meier und Alois Stutzer: Is Volunteering Rewarding in Itself? In: *Economica* 75. Februar 2008. S. 39–59.