

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2015)

Heft: 2

Artikel: "Freundschaften machen glücklich"

Autor: Bösiger, Robert / Frey, Bruno S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818665>

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: 12.01.2026

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

GLÜCKSFORSCHUNG Professor Bruno S. Frey beschäftigt sich seit vielen Jahren quasi von Amtes wegen mit dem Glück. Eine Aufgabe, die ihn sehr glücklich macht, wie er im Gespräch mit VISIT sagt. Frey verrät auch, wie man dem Glücklichsein nachhelfen kann.

«Freundschaften machen glücklich»

Interview//ROBERT BÖSIGER

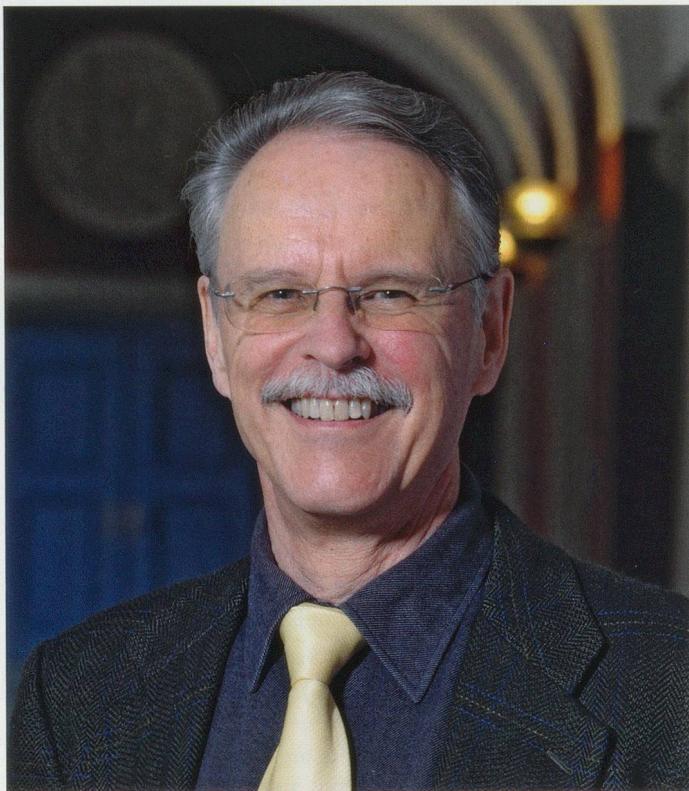


Foto: ZVG

//ZUR PERSON

Professor Bruno S. Frey (geboren 1941) ist Schweizer Wirtschaftswissenschaftler mit Lehrerfahrung an den Universitäten Basel, Zürich, Chicago, Warwick und Konstanz. Er gilt als einer der Pioniere der ökonomischen Theorie der Politik und der ökonomischen Glücksforschung sowie als führender Forscher im Bereich der Kulturökonomik. Bruno S. Frey ist Autor einer grossen Zahl von Artikeln in Fachzeitschriften und Büchern, unter anderem «Glück – Die Sicht der Ökonomie» (mit Claudia Frey Marti, 2010).

Sie sind Glücksforscher. Färbt dieses erfreuliche Thema ab? Sind Sie glücklich mit dieser Aufgabe?

Ja, diese Aufgabe macht mich sehr glücklich. Auch deshalb, weil ich dadurch vieles gelernt habe. Ein Beispiel: Für mich waren Freundschaften früher nicht so wichtig. Doch durch die Glücksforschung habe ich erkannt, dass man Zeit, Geduld und Begeisterung haben sollte, um Freundschaften zu pflegen.

Wenn man Sie nun fragen würde, wie glücklich Sie auf einer Skala zwischen 0 und 10 sind, wo stünden Sie derzeit?

Bei 10! Wirklich, ich bin unglaublich glücklich.

Ich vermute, Sie wären damit glücklicher als die meisten anderen Menschen, oder?

Vielleicht ja. Doch es ist erstaunlich, wie glücklich sich die Leute selber einschätzen. Die meisten sehen sich auf der Skala 0–10 zwischen 7 und 9. Ich glaube deshalb: Die Menschheit ist glücklich.

Kann man das generell für die ganze Menschheit so sehen, oder sprechen wir von uns Schweizerinnen und Schweizern?

Ich denke, es gilt für wirtschaftlich entwickelte Länder. In armen Entwicklungsländern sind die Menschen weniger glücklich. Doch selbst dort sehen sich nicht allzu viele ganz am unteren Ende der Skala.

Trotzdem: Könnte es sein, dass wir Menschen generell dazu neigen, unser persönliches Glück zu überschätzen?

Nein. Mir ist es eher peinlich, dass ich auf der Skala so hoch oben bin. Gut, objektiv betrachtet bin ich nicht ganz bei 10, sondern zwischen 9,5 und 9,75. Wir

haben übrigens festgestellt, dass die Leute eher dazu neigen, zu untertreiben.

Kann man das Glücklichsein gleichsetzen mit der Zufriedenheit?

Glück ist ein allgemeiner Begriff. In der Wissenschaft unterscheiden wir drei Formen: Da wäre das kurzfristige Glück, zum Beispiel, wenn wir uns am schönen Wetter erfreuen. Auf der anderen Seite, quasi am Ende unseres Lebens, finden wir das eudämonische Glück. Es zeigt uns, wie gut unser Leben war. Zwischen diesen beiden Polen finden wir die subjektive Lebenszufriedenheit.

Was braucht es aus wissenschaftlicher Sicht, damit jemand glücklich und zufrieden ist?

Da gibt es natürlich verschiedene Faktoren. Beginnen wir mit dem Genetischen: Es gibt Menschen mit Genen, die glücklich machen und solche mit Genen, die unglücklich machen.

Sie wollen damit sagen, dass man das Glücklichsein erben und vererben kann?

Ganz genau. Es gibt einfach Leute, die glücklicher daherkommen als andere. Die zweite Gruppe von Faktoren sind demografische: Hier spielt das Alter eine Rolle. Junge Leute sind glücklicher. Verheiratete sind glücklicher, egal ob Frau oder Mann. Die wirtschaftlichen Faktoren bilden die dritte Gruppe: Es ist tatsächlich so, dass Leute mit höherem Einkommen zufriedener sind mit ihrem Leben. Ganz wichtig ist es fürs Glücklichsein, über eine Beschäftigung zu verfügen, die einem Freude macht. Umgekehrt ist man sehr unglücklich, wenn man entlassen wurde oder keine Arbeit findet. Die vierte Gruppe von Faktoren ist das soziale Umfeld; dazu würde ich auch die Religiosität zählen. Ebenfalls wichtig in diesem Zusammenhang ist es, Freunde und gute Bekannte zu haben. Als letzten Faktor nenne ich das gesellschaftliche Umfeld. Wer in einem gesunden, sicheren und politisch stabilen Staat lebt, ist glücklicher. Übrigens: Demokratie macht glücklich – ebenso wie Föderalismus.

Das heisst also: Unser Schweizer Modell ist perfekt und macht glücklich.

Wir sind nicht perfekt, aber haben gute politische Regeln, die uns erlauben, glücksfördernde Entscheidungen zu fällen. Regelmässige Untersuchungen zeigen immer wieder, dass die Schweiz zu den Ländern mit den glücklichsten Menschen der Welt gehört.

Bei den wirtschaftlichen Faktoren haben Sie das Einkommen erwähnt. Heisst das im Klartext: Geld macht glücklich?

Das ist so. Nur: Man darf nicht glauben, dass man sich das Glück kaufen kann. Und wenn man nur darauf schaut, dass man ein höheres Einkommen erzielt, so

>>

Im Alter zu Hause leben



heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung & Verkauf 365 Tage x 24 Stunden erreichbar

heimelig betten AG
8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

www.heimelig.ch



... den Augenblick geniessen.



Hotel Sunnehüsli

Hotel Sunnehüsli



Hotel Sunnehüsli

Alte Gasse 10, CH - 3704 Krattigen
Telefon: 033 650 78 78
info@sunnehuesi.ch
www.sunnehuesi.ch

- Wander-, und Ausflugswochen
- Bibel- und Themenwochen
- Atem- und Entspannung
- Kreativwochen
- oder einfach Zeit für sich

Das Hotel Sunnehüsli befindet sich an schönster, ruhiger und sonniger Lage. Die Aussicht auf den See und die Berge ist einzigartig. Zentrale Lage für erlebnisreiche Tage, mit traumhaften Wanderungen, Ausflügen und Sehenswürdigkeiten ins ganze Berner Oberland.

Als Guest sind Sie auch ohne Teilnahme an Kursen oder Freizeiten herzlich willkommen.

Angebote und Ferien für Gruppen, Gemeinden und Senioren:

Gerne stellen wir Ihnen ein Programm oder Dokumentation zusammen.
Preise auf Anfrage!



RUHE
ENTSPANNUNG
ERHOLUNG
REKONVALESZENZ
GENESUNG
WOHLBEFINDEN
FERIEN

kurhaus am sarnersee



Ferien und Erholung mit Verwöhnfaktor

Alle Zimmer mit Seesicht

Reichhaltiges Frühstücks-Buffet

Abwechslungsreiches 4-Gang-Menü am Mittag

Leichtes 3-Gang-Menü am Abend

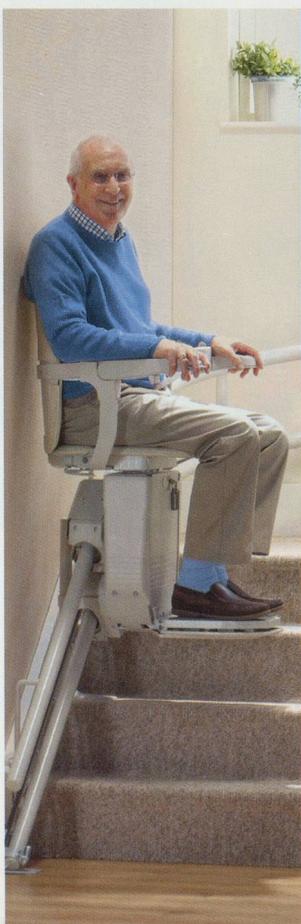
Wunderschöne Gartenanlage und Cafeteria am See

Physio- und Ergotherapie, Massage, Fusspflege, Coiffeur im Haus

Vielseitige Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten

DIE QUELLE
DER KRAFT

Kurhaus am Sarnersee Wilerstrasse 35 6062 Wilen Tel.041 666 74 66
info@kurhaus-am-sarnersee.ch www.kurhaus-am-sarnersee.ch



BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort.
Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

SCHULER AUKTIONEN

versteigert Gut

Wenn Sie...

...Ihr vertrautes Heim auflösen müssen
...einen Umzug planen / sich verkleinern

Wir bieten einen
schnellen und umfassenden Service:

Beraten • Schätzen

Nachlässe auflösen • Versteigern
inkl. Räumen durch unseren zuverlässigen Partner

Unser Team berät Sie gerne
unverbindlich: 043 399 70 63



Schuler Auktionen – Seestrasse 341 – CH-8038 Zürich
info@schulerauktionen.ch – www.schulerauktionen.ch

>>

kann das höchstens kurzfristig glücklicher machen. Aber es ist tatsächlich so: Leute mit höherem Einkommen sind glücklicher.

Wir alle werden älter. Werden vergesslicher, gebrechlicher und etwas weniger attraktiv. Zeigen Ihre Untersuchungen eigentlich auch, dass man mit zunehmendem Alter unglücklicher wird?

Eine gute Gesundheit macht zufrieden, das stimmt. Und umgekehrt. Auf der anderen Seite sind wir in der Schweiz im Alter aufgrund unserer Sozialsysteme – AHV, Pensionskasse – im Vergleich zum Ausland im Normalfall wirtschaftlich sehr gut gestellt.

Kann man verallgemeinernd sagen, dass glückliche Seniorinnen und Senioren länger leben?

Das haben wir genau untersucht. Und tatsächlich: Es ist so. Wenn man gesund ist, ist man glücklicher. Auch umgekehrt: Wer glücklich und zufrieden ist, ist meist auch gesünder – und lebt länger. Interessant ist folgende Beobachtung: Frauen, die ins Kloster eintreten wollten, mussten ihre Befindlichkeit aufschreiben. Nach einigen Jahrzehnten hat man festgestellt, dass jene Frauen, die sich vor dem Eintritt ins Kloster als

glücklich bezeichnet haben, länger lebten als die anderen. Dieser Befund legt nahe: Glückliche Menschen leben länger.

Jetzt müssten wir nur noch klären, was wir unternehmen können, um unser Glücksempfinden noch etwas zu steigern ...

Es gibt ein paar Möglichkeiten: Wir sollten uns bemühen, das Glas halb voll statt halb leer zu sehen. Wir sollten uns aktivieren – körperlich, aber auch geistig. Also lieber ein Buch lesen als nur vor dem Fernseher sitzen. Wir sollten uns mit Freunden treffen.

Herr Frey, Sie sind auch schon im Rentenalter. Was unternehmen Sie persönlich, um weiterhin möglichst glücklich zu bleiben?

Das Arbeiten bereitet mir auch mit 74 Jahren noch riesige Freude. Dass ich dabei auch viel mit jüngeren Menschen zu tun habe, ist bereichernd. Seit ich mich mit der Glücksforschung beschäftige, treffe ich mich regelmässig mit Freunden und Kollegen. Zu diesem Kreis gehören zum Beispiel ein Anthropologe, ein Museumsdirektor, ein Journalist, ein Politiker und ein Studienfreund. Ich pflege diese Freundschaften ganz bewusst und regelmässig. Das ist sehr befriedigend. ■

INSERAT



Sonnmatt tut gut.

Kurhotel & Residenz

**SONNMATT
LUZERN**



**Sommerpackage, 6 Nächte inkl. Halbpension,
2 Wellnessanwendungen und 1 mal eine
halbe Stunde Personal Training.**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 1290.–
Zwei Personen im Doppelzimmer, ab CHF 2430.–
Angebot gültig bis 31. August 2015.

Sonnematt Luzern
Hemschlenstrasse
CH-6000 Luzern 15

Telefon +41 (0)41 375 32 32
www.sonnematt.ch