

Robert Grimm /  
Bernd Raffelhüschen

Deutsche Post

# GLÜCKSATLAS 2019



Deutsche Post 



Deutsche Post AG (Hrsg.)

Robert Grimm  
Bernd Raffelhüschen

Deutsche Post  
**GLÜCKSATLAS**  
**2019**

Deutsche Post 

 **PENGUIN** VERLAG

Autoren:

Professor Dr. Andreas Knabe, Universität Magdeburg  
Professor Dr. Bernd Raffelhüschen, Universität Freiburg  
René Petilliot, Universität Freiburg  
Dr. Robert Grimm, Ipsos Berlin  
Lea van Nek, Ipsos Berlin  
Alexandra Schoen, Ipsos Berlin

Konzeption und Redaktion:

Max A. Höfer, höfermedia

Projektverantwortliche Deutsche Post:

Monika Schaller  
Jill Meiburg  
Joachim Landefeld

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.<br/><br/>



**PENGUIN** VERLAG

PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen von Penguin Books Limited und werden hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage

Copyright © der Originalausgabe 2019  
Deutsche Post AG, Bonn, und Penguin Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Gesamtgestaltung und Satz: Oliver Schmitt

ISBN 978-3-641-26039-2

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

<b>Vorwort</b>	5
von Thomas Ogilvie	

<b>Glücksatlas 2019 – Eine Zusammenfassung der Ergebnisse</b>	7
---	---

---

<b>Glück und Diversity</b>	19	<b>Teil I</b>
von Andreas Knabe		

---

<b>Stand und Entwicklung der Lebenszufriedenheit</b>	25	<b>Teil II</b>
von Bernd Raffelhüschen und René Petilliot		

<b>Lebenszufriedenheit in Deutschland und Europa</b>	26
• Lebenszufriedenheit in Deutschland – so hoch wie noch nie	26
• Zur Datengrundlage des Glücksatlas 2019	28
• Lebenszufriedenheit im regionalen Vergleich	31
• Wie entsteht der Regionenvergleich?	34
• Europäischer Glücksvergleich – Europa rückt weiter zusammen	35

<b>Trends und Schwerpunkte bei der Lebenszufriedenheit</b>	40
• Zufriedenheit in Teilbereichen des Lebens	40
• Schwerpunktthema 1: Zufriedenheiten in Ost- und Westdeutschland	48
• Schwerpunktthema 2: Gender Diversity am Arbeitsplatz	55

<b>Gesundheit und Zufriedenheit</b>	70
• Sportliche Aktivität	72
• Body-Mass-Index	75
• Rauchen	81
• Alkohol	84
• Demografie: Die Generation 65 plus	86

---

<b>Teil III</b>	<b>Gender Diversity und Glück – eine Analyse von Leben, Arbeit und Familie</b>	97
	von Robert Grimm, Lea van Nek und Alexandra Schoen	
	<b>Einleitung in das Thema und die Ergebnisse</b>	98
	<b>Arbeit und Gender Diversity</b>	101
	<b>Vereinbarkeit von Beruf und Familie</b>	111
	<b>Aufteilung von häuslichen und familiären Aufgaben</b>	116
	<b>Einstellungen zur Gleichstellung</b>	122
	<b>Segmentierung: Wer denkt hier was?</b>	125
<hr/>		
<b>Anhang</b>	<b>Statistisches Glossar</b>	134
	<b>Anmerkungen</b>	136
	<b>Literaturverzeichnis</b>	138
	<b>Autoren</b>	142

## Liebe Leserin, lieber Leser,

für den Zusammenhalt einer Gesellschaft und ihre zukünftige Entwicklung ist es wichtig, dass jeder Mensch, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft, die Möglichkeit hat, am sozialen, gesellschaftlichen und ökonomischen Leben teilzunehmen und teilzuhaben. Nicht zuletzt ist das Recht auf Entfaltung der Persönlichkeit fest in unserem Grundgesetz verankert. Auf diesem Verständnis können sich Zufriedenheit und Glück auf persönlicher und Toleranz und Fortschritt auf gesellschaftlicher Ebene entfalten.

Den Ruf nach mehr Toleranz gibt es schon lange: So haben die Vereinten Nationen bereits im Jahr 1995 den »International Day for Tolerance« ausgerufen, der sich auf Werte wie Menschenrechte und Grundfreiheiten eines jeden Menschen beruft. Geschlechtergleichheit gilt außerdem als eines von insgesamt 17 UN-Nachhaltigkeitszielen, auf die zunächst bis 2030 hingearbeitet wird. Und in Deutschland setzt der in 2013 von der Charta der Vielfalt ins Leben gerufene »Diversity Day« zusätzlich ein starkes Zeichen für Vielfalt und Weltoffenheit in der Arbeitswelt.

»Diversity« oder zu Deutsch »Vielfalt« sind Begriffe, die uns heute nahezu täglich begegnen. Erwiesenermaßen trägt Heterogenität dazu bei, ein umfassenderes Bild einer Situation oder eines Sachverhalts zu ermitteln. Und Vielfalt kann auch dazu beitragen, gemeinsam mehr zu erreichen und die Potenziale in Unternehmen und einer Gesellschaft besser zu nutzen.

Die Relevanz von Vielfalt zeigt sich insbesondere auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit und Gleichbehandlung: Zum Beispiel mit der prominenten Forderung von Spielerinnen unterschiedlicher Nationen im Rahmen der Frauenfußball-WM im Juni 2019, die Anerkennung und finanzielle Gleichstellung im Verhältnis zu ihren männlichen Spielerkollegen forderten. Oder in der globalen Debatte, mehr Frauen in Führungspositionen zu bringen. Nicht zuletzt geht es aber auch um eine weitere Öffnung unserer Gesellschaft in Bezug auf Minderheiten und benachteiligte Menschen.

Die gesellschaftliche Bedeutung des Themas Diversity hat uns in diesem Jahr dazu bewogen, »Gender Diversity« in den Mittelpunkt des Sonderthemas unseres diesjährigen *Glücksatlas* zu stellen. In der neunten Auflage des *Glücksatlas* gehen wir unter anderem der Frage nach, inwieweit ein gleichberechtigtes Miteinander zwischen Frauen und Männern bei der Arbeit, aber auch im privaten Umfeld bereits gelebt wird. Und wie sich die gelebte Vielfalt und Geschlechtergerechtigkeit auf die persönliche Arbeits- und Lebenszufriedenheit auswirken.

Unser Sonderthema zeigt eine Reihe verschiedener Ergebnisse auf: So besetzen zwar weiterhin Männer die Mehrzahl der leitenden Stellen in Unternehmen, dennoch verzeichnen knapp die Hälfte der arbeitenden Deutschen positive Entwicklungen im Bereich Gleichstellung bei ihrem Arbeitgeber. Über die Hälfte der Befragten geben außerdem an, dass die Gleichstellung bei der Arbeit ihre persönliche Arbeitszufriedenheit steigere und außerdem das Arbeitsklima nachweislich verbessere.

Statistiken des Statistischen Bundesamts oder des Sozio-oekonomischen Panels des DIW Berlin untermauern dabei weiterhin das existente Ungleichgewicht der Geschlechter in Führungspositionen. Die Ergebnisse des *Glücksatlas 2019* belegen zudem, dass bei den Aufstiegschancen von Frauen in Unternehmen noch Luft nach oben ist. So sind Unternehmen wie auch jeder Einzelne weiterhin gefordert, tradierte Rollenstereotype zwischen den Geschlechtern aufzubrechen. Nur so wird uns der nächste Schritt zu einer ausgewogenen Behandlung von Männern und Frauen gelingen.

Neben dem Sonderthema hält der *Deutsche Post Glücksatlas* außerdem eine Vielzahl interessanter Daten und Fakten rund um die Lebenszufriedenheit der Deutschen für Sie bereit. Im Jahr 2019 fällt dieser Einblick besonders erfreulich aus: Zum einen erreicht das Glück der Deutschen ein Allzeithoch – trotz gesellschaftlich schwieriger Debatten und politischer Herausforderungen sind die Deutschen so zufrieden wie noch nie zuvor mit ihrem Leben. Zum anderen nähern sich Ost und West bei der Bewertung der Lebenszufriedenheit immer weiter an. Die allgemeine Gemütsverfassung der Deutschen ist positiv.

Im Bereich »Gender Equality« sind wir noch nicht dort, wo wir als hoch entwickelte Gesellschaft stehen sollten, aber wir als Deutsche Post DHL Group unterstützen den Weg zu weiterer Vielfalt. Chancengleichheit für Frauen und Männer ist ein elementarer Bestandteil unserer Unternehmenskultur und macht uns letztlich erfolgreich.

Wir freuen uns, die gesellschaftliche Debatte mit unserem *Deutsche Post Glücksatlas* bereits zum neunten Mal mit einem ausgewählten und gesellschaftlich relevanten Thema anzureichern und lebendig halten zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

*Thomas Ogilvie*  
*Vorstand Personal & Corporate Incubations*  
*Deutsche Post DHL Group*

## Glücksatlas 2019 – Eine Zusammenfassung der Ergebnisse

---

Die Lebenszufriedenheit der Deutschen hat 2019 mit 7,14 Punkten den höchsten Stand seit der Wiedervereinigung erreicht. Das ist deutlich mehr als 2018 (7,05 Punkte) und 2017 (7,07 Punkte). Gemessen wird das anhand der wissenschaftlichen Standardskala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden). Die Daten dafür stammen aus einer aktuellen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach, das im Frühsommer 2019 mehr als 5000 repräsentative Personen in ganz Deutschland zu ihrer Lebenszufriedenheit interviewte. Eine Differenz von 0,09 Punkten zum Vorjahr – das ist in den Maßstäben der Zufriedenheitsforschung viel. So beträgt der Glücksabstand zwischen den West- und Ostdeutschen, der sicherlich für die meisten plausibel und erfahrbar ist, aktuell 0,17 Punkte.

Seit 2010 lag die gesamtdeutsche Lebenszufriedenheit bei circa 7,0 Punkten und schwankte Jahr für Jahr nur gering um diesen Wert. 2016 sprang die Lebenszufriedenheit dann auf den Wert 7,11, und es sah so aus, als ob nun dauerhaft ein Niveau von über 7,1 erreicht worden sei. Doch die Werte gaben 2017 und 2018 wieder leicht nach. Der aktuell kräftige Sprung auf 7,14 unterstreicht jedoch den aufstrebenden Trend im Glücksniveau. Es ist der höchste Stand seit der Wiedervereinigung. Das Auf und Ab des Glücksniveaus hängt überwiegend von der Veränderung objektiver Faktoren ab, vor allem von der Entwicklung von Beschäftigung, Einkommen und Gesundheit. In der Rezession von 2004 brach das Glücksniveau für Deutschland beispielsweise drastisch auf nur 6,65 Punkte ein. Der aktuelle Glückssprung hat unter anderem mit dem anhaltend guten Stand bei der Beschäftigung zu tun, der niedrigen Arbeitslosenrate, den weiterhin guten Lohnabschlüssen und der soliden Gesundheit der Bevölkerung, deren Wirkung auf die Zufriedenheit in einem Kapitel des *Deutsche Post Glücksatlas 2019* tiefer beleuchtet wird. Der Anstieg ist umso bemerkenswerter, als die Folgen der Finanz- und Euro-Schuldenkrise sowie der Flüchtlingsproblematik immer



noch – auch politisch – spürbar sind und weltweite Handelskonflikte aktuell der Konjunktur spürbar zusetzen.

Den eigentlichen Ausschlag für ein kräftiges Auf oder Ab der Lebenszufriedenheit in Deutschland geben stets die Westdeutschen, weil sie schlicht mehr Menschen sind. In Westdeutschland kletterte die Lebenszufriedenheit zwischen 2018 und 2019 von 7,09 auf 7,17 Punkte. Das entspricht einem stattlichen Plus von 0,08 Punkten. Allerdings sind die Westdeutschen von ihrem Höchststand von 2013, als sie ein Glücksniveau von 7,22 erreichten, immer noch geringfügig entfernt. Im Vergleich zu 2018 konnten die Ostdeutschen ihr Zufriedenheitsniveau sogar um 0,11 Punkte von 6,89 auf 7,0 Punkte steigern. Damit schafften sie erstmals ein Glücksniveau mit einer Sieben vor dem Komma. Pünktlich zum 30. Jahrestag des Mauerfalls hat der Osten sein bis dahin höchstes Zufriedenheitsniveau erreicht. Da die Lebenszufriedenheit im Osten erneut stärker zunahm als im Westen, ist der Glücksabstand zwischen Ost- und Westdeutschland wieder geschrumpft. 2019 beträgt die Differenz nur noch 0,17 Punkte. Nur 2015 war sie mit 0,15 Punkten geringer, nachdem sie zwischen 2004 und 2013 durchschnittlich 0,4 Punkte groß war und zur Wende 1991 sogar 1,3 Punkte betragen hatte.

Bemerkenswert für die Glücksentwicklung in Deutschland ist zum einen die Zunahme jener Menschen, die ihren Glückszustand mit den Skalenwerten von sieben bis zehn angeben. Das sind derzeit knapp 71 Prozent der Bevölkerung. 2018 waren es noch 68,4 Prozent. Zugleich fiel der Anteil der Deutschen, die Werte von drei oder weniger angeben, von 4,5 Prozent in 2018 auf aktuell 3,9 Prozent. Das bedeutet, dass es noch nie so wenige wirklich unglückliche Menschen in Deutschland gab wie heute.

Zusammen mit den Daten des IfD Allensbach und denen des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), das seit 1984 die Lebenszufriedenheit jährlich misst, wurde ein Glücksranking der Regionen durchgeführt. Auch 2019 leben die glücklichsten Deutschen wie schon in den vergangenen Jahren in Schleswig-Holstein. Seit 2013 steht das nördlichste Bundesland nun bereits an der Spitze des Regionenrankings. Mit 7,44 Punkten liegt die Lebenszufriedenheit in Schleswig-Holstein genauso hoch wie im Vorjahr. Platz zwei belegt erstmals Hessen, wo die Lebenszufriedenheit im Vergleich zum Vorjahr um 0,04 Punkte auf aktuell 7,31 Punkte anstieg. Damit verdrängt Hessen den Vorjahreszweiten Hamburg (7,27 Punkte) auf den dritten Rang. Die Hansestadt erleidet mit 0,09 Punkten in diesem Jahr die größte Zufriedenheitseinbuße aller Regionen.

Das Mittelfeld des Regionenrankings besetzen überwiegend westdeutsche Regionen – mit nur geringem Abstand voneinander. Allerdings sind sie weiterhin untereinander in Bewegung. So belegt Bayern-Süd aktuell Platz fünf, das von 7,22 auf 7,26 Punkte zulegte. Die Regionen Nordrhein/Köln (sechster Platz mit 7,23 Punkten) und Baden (siebter Platz mit 7,21 Punkten) sacken dagegen um jeweils einen Rang ab, weil dort auch die Zufriedenheit verglichen mit dem Vorjahr leicht abnahm. Bemerkenswert ist die schwache Platzierung von Niedersachsen/Nordsee, das nur noch auf 7,18 Punkte kommt und auf Rang elf (zuvor Rang neun) absteigt. Das unterstreicht den Trend, dass sich die noch vor sechs Jahren deutliche Dominanz der Nordseeregionen insgesamt abschwächt, die 2013 noch geschlossen die ersten vier Plätze unter sich ausgemacht hatten.

Wie in den vergangenen zwei Jahren ist Thüringen auch 2019 die »Glücksoase« im Osten. Aktuell bewerten die Menschen ihre Zufriedenheit dort im Durchschnitt mit 7,09 Punkten, was einem beachtlichen Anstieg um 0,06 Punkte im Vergleich zu 2018 entspricht. Einzig in Sachsen stieg die Zufriedenheit noch etwas stärker, und zwar um 0,07 Punkte von 6,91 (2018) auf 6,98 Punkte (2019). Damit landet die Region im diesjährigen Ranking auf Platz 15 und ist somit die zweitglücklichste Region im Osten. Mecklenburg-Vorpommern (6,87) rutscht wieder auf den 18. Platz zurück. Wie im vergangenen Jahr ist Brandenburg mit lediglich 6,76 Punkten das Schlusslicht unter den deutschen Regionen.

Im Rahmen des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) werden die Haushalte auch befragt, wie zufrieden sie mit den Lebensbereichen Wohnen, Familie, Freizeit, Arbeit, Gesundheit, persönliches Einkommen und Haushaltseinkommen sind. Die jüngsten Daten stammen hier aus 2017. Alle Bereichszufriedenheiten werden 2017 höher beurteilt als noch zehn Jahre zuvor. Am glücklichsten sind die Deutschen mit ihrer Wohnsituation, die aktuell mit 7,8 Punkten bewertet wird. Das sind 0,2 Punkte mehr als 2007. Fast gleichgezogen hat die Zufriedenheit mit der Familie, die in diesem Jahrzehnt um insgesamt 0,3 auf 7,8 Punkte zulegte. Ebenfalls sehr glücklich waren die Deutschen mit den Teilbereichen Freizeit (7,2 Punkte) und Arbeit (7,1). Beide werden aktuell um 0,2 (Freizeit) beziehungsweise 0,4 Punkte (Arbeit) höher bewertet als noch vor zehn Jahren. Am stabilsten hat sich die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit erwiesen, die sich seit 2007 lediglich um 0,1 Punkte auf derzeit 6,6 Punkte verbessert hat. Am dynamischsten entwickelte sich die Zufriedenheit mit dem Haushaltseinkommen (von 6,1 auf 6,8 Punkte) und mit dem persönlichen Einkommen (5,5 auf 6,4 Punkte).

Von allen Bereichszufriedenheiten hatten sicherlich die beiden Kategorien Arbeit und Einkommen einen entscheidenden Anteil daran, dass das allgemeine Lebensglück in Deutschland in den vergangenen Jahren so positiv gedieh.

Im November 2019 jährt sich der Fall der Berliner Mauer zum 30. Mal. Ein guter Grund für den *Glücksatlas 2019*, sich einmal die Entwicklung der Bereichszufriedenheiten seither anzusehen. Leider wurde im SOEP nach manchen Bereichen erst später, etwa ab 2004, gefragt. Dennoch ist die Langzeitbeobachtung spannend. 1990 bewerteten die Westdeutschen ihre Wohnsituation mit 7,7 Punkten, die Ostdeutschen lagen mit 7,0 deutlich darunter. In den folgenden Jahren schmolz der Abstand von 0,7 auf 0,2 Punkte zusammen. Aktuell (2017) steht es 7,9 zu 7,7. Auch mit ihrer Familiensituation sind die Westdeutschen (aktuell 7,91 Punkte) im Durchschnitt zufriedener als die Ostdeutschen (aktuell 7,56 Punkte). 2006 betrug die Differenz 0,2 Punkte, sie weitete sich seither allerdings auf 0,35 Punkte aus. Im Zufriedenheitsbereich Freizeit haben sich die Niveaus in West- (aktuell 7,2) und Ostdeutschland (aktuell 7,1) seit 1991 immer weiter angenähert. Die anfängliche Differenz von 0,4 Punkten verringerte sich in den folgenden Jahren auf jetzt (2017) 0,1 Punkte. Nach der Wiedervereinigung ging es mit der Arbeitszufriedenheit in West- und Ostdeutschland erst einmal bergab. Im Osten fiel sie von 7,2 (1990) auf 6,35 im Jahr 2005. Erst seit Mitte der 2000er-Jahre geht es insgesamt wieder bergauf, wobei sich der Abstand zwischen Ost und West verringerte. In beiden Landesteilen wurden die alten Niveaus aus 1990 aber immer noch nicht erreicht. Wie die Zufriedenheit mit dem Haushaltseinkommen nahm jene mit dem persönlichen Einkommen seit 2004 – dem ersten Jahr, aus dem Daten vorliegen – in den alten und neuen Bundesländern von Jahr zu Jahr dynamisch zu. 2004 wurden im Westen rund 5,7 Punkte erreicht, im Osten 4,9. Die Glücksdifferenz betrug 0,8 Punkte und halbierte sich seither auf 0,4 Punkte. Als Fazit lässt sich festhalten: West- und Ostdeutschland haben sich in den meisten Bereichszufriedenheiten seit der Einheit immer mehr angenähert.

Die Schuldenkrise hatte die Europäer bei der Lebenszufriedenheit stark auseinanderdividiert. Der Tiefpunkt war 2013 erreicht, als der EU-Durchschnitt auf 6,2 Punkte zurückgefallen war. Seit 2014 wird Europa aber wieder glücklicher und rückt auch wieder enger im Glücksniveau zusammen. Dieser Trend setzte sich auch 2018 fort. Laut Daten des Eurobarometers bewerten die Menschen in Europa ihre Lebenszufriedenheit 2018 mit insgesamt 6,8 Punkten. Der aktuelle europäische Durchschnittswert stammt aus

dem Jahr 2018, weil Eurostat einige Zeit benötigt, die Daten für alle europäischen Länder auszuwerten. Wegen der anderen Methodik und Frageformel für die Zufriedenheit weichen die Werte etwas von den Zahlen von Allensbach und dem SOEP von 2018 ab.

Das Zusammenrücken der europäischen Nationen in Sachen Zufriedenheit zeigt sich auch an einem anderen Indikator: Der Glücksabstand zwischen Spitzenreiter Dänemark (8,9) und Schlusslicht Bulgarien (4,5) beträgt aktuell nur noch 4,4 Punkte. Im Jahr zuvor (2017) betrug die Differenz zwischen dem erstplatzierten Dänemark und dem damaligen Tabellenletzten Griechenland dagegen noch 4,9 Punkte. 2012 betrug der Abstand sogar 5,5 Punkte. Vor der Finanzkrise lagen der erste und der letzte Platz im europäischen Glücksranking allerdings nur 3,0 Punkte auseinander. Von diesem ausgeglichenen Glücksniveau sind wir noch weit entfernt. Dennoch sind die aktuell erreichten 4,4 Punkte ein weiterer Schritt in die richtige Richtung.

Wie in den vergangenen Jahren führt Dänemark auch den aktuellen europäischen Glücksvergleich an. Mit 8,9 Punkten sank die Zufriedenheit zwar leicht um 0,1 Punkte, die Dänen haben aber weiterhin einen komfortablen Abstand zu den zweitplatzierten Niederländern (8,4 Punkte) und den drittplatzierten Schweden (8,1). Im oberen Drittel des Europavergleichs gibt es kaum Veränderungen. Allerdings stieg in Österreich die Zufriedenheit um 0,2 Punkte auf 7,6. Dadurch zählt die Alpenrepublik (Platz acht) wieder zu den zehn glücklichsten Nationen in Europa, genauso wie Deutschland, das allerdings einen Punkt verliert (7,4) und von Platz neun auf Platz zehn absteigt.

Die größten Gewinner im europäischen Glücksvergleich sind die baltischen Staaten. Die Lebenszufriedenheit in Estland (Platz 18) nahm um 0,3 Punkte von 6,3 auf 6,6 zu. In Lettland (Platz 20) bewerten die Menschen ihre Zufriedenheit um 0,2 Punkte höher als noch in 2017. Ebenso stark stieg sie in Litauen (Platz 21), und zwar von 5,9 auf 6,1 Punkte. Vom Baltikum abgesehen, landen wie in den vergangenen Jahren vor allem ost-europäische Länder auf den hinteren Plätzen. Hatte seit dem Ausbruch der Euro-Schuldenkrise zuverlässig Griechenland den letzten Platz belegt, so bewerten die Griechen ihre Lebenszufriedenheit 2018 mit 4,5 Punkten. Das entspricht einem erheblichen Anstieg um 0,4 Punkte verglichen mit 2017 und bedeutet Platz 32. Neues Schlusslicht der europäischen Nationen ist Bulgarien (4,5 Punkte), wo die Zufriedenheit im Vergleich zum Vorjahr um 0,1 Punkte zurückging.

Inhaltliche Schwerpunkte des *Deutsche Post Glücksatlas 2019* sind in diesem Jahr zwei aktuelle Themen. Zum einen werfen Professor Bernd Raffelhüschen und René Petilliot von der Universität Freiburg einen genaueren Blick auf die Gesundheit als einen der wichtigsten Glücksfaktoren. Wie wichtig die Gesundheit für das Lebensglück ist, zeigt sich allein schon am großen Glücksabstand zwischen gesunden und kranken Menschen: Wer seinen Gesundheitszustand als »sehr gut« bezeichnet (das sind gegenwärtig 9,9 Prozent der Bevölkerung), bewertet seine Lebenszufriedenheit im Durchschnitt mit 7,70 Punkten. Personen mit einem »schlechten« Gesundheitszustand kommen lediglich auf 5,32 Punkte. Erfreulicherweise fallen nur 3,7 Prozent aller Deutschen in diese Kategorie.

Sportlich aktive Menschen erreichen im Durchschnitt eine deutlich höhere Lebens- und Gesundheitszufriedenheit als Sportmuffel. Bereits eine regelmäßige monatliche sportliche Betätigung hat einen positiven Effekt auf die Lebenszufriedenheit. Der Trend geht glücklicherweise genau in diese Richtung: Die Deutschen betreiben immer mehr Sport, was sich beispielsweise an der Anzahl der Menschen ablesen lässt, die ein Fitnessstudio besuchen: Sie stieg zwischen 1997 und 2017 auf das Dreifache (auf heute 11,09 Millionen). Im selben Zeitraum sank der Anteil der Personen, die sich nie sportlich betätigen, von 51 auf 36 Prozent. Diese Entwicklung betrifft Frauen stärker als Männer.

Mehr Sport, das ist die gute Nachricht. Aber offenbar essen die Deutschen auch mehr als früher. Denn trotz des Fitnessbooms in den vergangenen Jahren ist der Body-Mass-Index (BMI) seit 2002 von Frauen leicht von 25 auf aktuell 26 und von Männern von 26 auf 27 angestiegen. Besonders junge Menschen sind davon betroffen. Der Zusammenhang zwischen BMI und Glück verläuft umgekehrt u-förmig: Normalgewichtige Menschen besitzen eine höhere Lebenszufriedenheit als Menschen, die unter- beziehungsweise übergewichtig sind. Mit Blick auf die Geschlechter gilt: Männer leiden stärker als Frauen, wenn sie untergewichtig sind. Frauen leiden mehr als Männer, wenn sie übergewichtig sind. Neben Sport ist auch eine ausgewogene Ernährung hilfreich: Personen, die auf eine gesundheitsbewusste Ernährung achten, sind im Durchschnitt zufriedener mit ihrem Leben als solche, die das nicht tun.

Rauchen hat nicht nur negative Folgen für die Gesundheit, es beeinträchtigt auch die Lebenszufriedenheit. Personen, die viel rauchen, bewerten ihre Gesundheit im Durchschnitt deutlich schlechter als jene Menschen, die wenig beziehungsweise gar nicht rauchen. Bei der Lebenszufriedenheit ist es ähnlich: Raucher sind im Durchschnitt unzufriedener mit ihrem

Leben als Nichtraucher. Immerhin ist die Zahl der Raucher seit 2002 in Deutschland stetig rückläufig.

Auch der Bierkonsum ging in Deutschland zwischen 1990 und 2017 deutlich um 30 Prozent zurück, beim Wein sind es nur fünf Prozent. Anders als beim Rauchen, das rundherum schädlich ist, liegt beim Konsum von Alkohol das Glück in der goldenen Mitte: Alkoholgenuss in einem vernünftigen Maß hebt die Zufriedenheit. Ein Zuviel (mehrmals die Woche) senkt die Zufriedenheit ebenso wie weitgehende Abstinenz (einmal im Monat oder seltener). Hier spielt sicherlich hinein, dass Alkoholgenuss in der Regel mit Geselligkeit verbunden ist, die eine deutlich glücksfördernde Wirkung hat.

Die Deutschen sind in den vergangenen 20 Jahren erheblich gealtert, was neben dem medizinischen Fortschritt auch an höheren Hygienestandards und besserer Ernährung liegt. 1997 waren 13 Millionen Menschen älter als 65 Jahre, 2017 sind es mit rund 18 Millionen schon fünf Millionen mehr. Da Krankheiten überproportional ältere Menschen betreffen, wäre zu erwarten, dass die Überalterung sich auch auf die allgemeine Zufriedenheit mit der Gesundheit und mit dem Leben auswirkt – und zwar eher negativ. Überraschend ist, dass die Gesundheitszufriedenheit der Gesamtbevölkerung dennoch zwischen 1997 und 2017 leicht gestiegen ist. Und das liegt nicht etwa an den Jüngeren, sondern vor allem an der positiven Entwicklung bei den Rentnern. Deren Gesundheitszufriedenheit stieg zwischen 1997 und 2017 um 0,4 Punkte von 5,5 auf 5,9, die von Jugendlichen und Erwachsenen blieb über den gleichen Zeitraum dagegen nahezu konstant.

Was sind die Gründe? Heutige Rentner sind deutlich aktiver als die Ruheständler in den beiden Jahrzehnten zuvor. 1997 gaben lediglich zwölf Prozent der über 65-Jährigen an, sich wöchentlich sportlich zu betätigen. 20 Jahre später (2017) sind es 35,2 Prozent (Frauen) beziehungsweise 39,8 Prozent (Männer), was einer Steigerung auf gut das Dreifache entspricht.

Vom allgemeinen Trend eines steigenden BMI konnten sich zwar auch Seniorinnen und Senioren nicht frei machen. Zwischen 2002 und 2016 erhöhte sich der BMI von Personen über 65 Jahre um 1,9 Prozent. Dennoch stieg der BMI in dieser Altersgruppe deutlich weniger stark an als der von Jugendlichen, der im selben Zeitraum um 3,5 Prozent zunahm. Fitness, Ernährung und medizinische Versorgung haben also dazu beigetragen, dass gerade die Rentner eine deutliche Zunahme der Zufriedenheit mit der Gesundheit und dem Leben zu verzeichnen haben. Zwar drückt die wachsende Anzahl der Ruheständler, die ja insgesamt eher unterdurchschnittlich

zufrieden mit ihrer Gesundheit sind, die Durchschnittswerte der Gesundheitszufriedenheit der Gesamtbevölkerung (Mengeneffekt). Da die heutigen älteren Menschen ihre Zufriedenheit mit der Gesundheit aber deutlich höher bewerten als jene vor 20 Jahren, hat dieser Zufriedenheitseffekt den Mengeneffekt kompensiert. Ob sich das noch steigern lässt oder ob die allgemeine Gesundheitszufriedenheit in den kommenden Jahren doch wegen der starken Alterung abnimmt, wird spannend zu beobachten sein.

Das Team der Universität Freiburg untersuchte das SOEP zudem nach Erkenntnissen zum zweiten Schwerpunktthema des diesjährigen *Glücksatlas*: Geschlechterunterschiede und Arbeitszufriedenheit. Zwar sind auch heute noch deutlich mehr Männer als Frauen erwerbstätig, doch hat die Berufstätigkeit von Frauen in den vergangenen Jahrzehnten stetig zugenommen. Im Jahr 2000 lag die Erwerbsquote von Frauen zwischen 15 und 65 Jahren bei 63 Prozent. Bis 2017 ist dieser Anteil um 11 Prozentpunkte auf 74 Prozent gestiegen. Die Erwerbsquote von Männern wuchs in diesem Zeitraum nur von 78,8 auf 82,4 Prozent. Während für Frauen beruflicher Erfolg heute viel wichtiger ist als noch vor 20 Jahren, hat bei den Männern der Stellenwert von beruflichem Erfolg überraschenderweise abgenommen. Vor allem in akademischen Berufen hat sich der Frauenanteil zwischen 1997 und 2017 erheblich erhöht, und auch in Führungspositionen nahm der weibliche Anteil generell zu. Frauen, die in typischen Frauenberufen arbeiten, bewerten ihre Arbeitszufriedenheit mit 7,16 Punkten im Durchschnitt höher als jene, die in typischen Männerberufen arbeiten (6,86 Punkte). Für Männer gilt das nicht. Männer, die in typischen Männerberufen arbeiten, erreichen ein ähnlich hohes Niveau der Arbeitszufriedenheit wie jene, die in typischen Frauenberufen arbeiten.

Betrachtet man alle Berufe, gibt es keinen Unterschied in der Bewertung der Arbeitszufriedenheit zwischen Frauen und Männer. Allerdings spielt für Frauen das Einkommen eine deutlich geringere Rolle für die Zufriedenheit mit der Arbeit als für Männer. Steigt das Gehalt um zehn Prozent, erhöht das die Arbeitszufriedenheit von Männern um 30 Prozent mehr als die der Frauen. Für die Lebenszufriedenheit von Männern ist zudem der Erwerbstatus von größerer Bedeutung als für Frauen. So leiden Männer unter Arbeitslosigkeit erheblich mehr als Frauen. Frauen und Männer, die Vollzeit arbeiten, sind zufriedener mit ihrem Job als jene, die in Teilzeit arbeiten. Anders verhält sich die Lage, wenn Kinder ins Spiel kommen. Für erwerbstätige Mütter hat es einen erheblichen Einfluss auf das Lebensglück, ob sie einer Vollzeit- oder einer Teilzeittätigkeit nachgehen. Wäh-