



**Harald Katzmaier**  
ist Sozialwissenschaftler,  
Netzwerkforscher, Gründer und  
Direktor von FASresearch

Glück plus Zufriedenheit

# Das gelungene Leben

**W**as ist ein gelungenes Leben? Neue Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit in Zeiten von Social Media schlechend abnimmt, weil die Menschen ihr eigenes Leben mit einer immer größeren Zahl anderer Leben vergleichen und zum Schluss kommen: Es fehlt an Glanz und Glamour, an Status, Anerkennung und Geld. Das Leben der anderen mag gelungen sein, nicht aber das eigene. Wie der weise Forscher Daniel Kahneman zeigt, gibt es zwei wesentliche Quellen, die zu einem geglückten Leben beitragen, nämlich „Glück“ und „Zufriedenheit“.

Glück ist der Gemütszustand, den wir empfinden, wenn wir einen Moment erleben, von dem wir wollen, dass er fortdauern möge: die Zeit mit Kindern und Freunden, am See faulenzten, die Seele baumeln lassen, kein Druck, einfach nur „sein“.

Zufriedenheit ist ein Zustand, der sich einstellt, wenn wir etwas erreicht haben, was mit Norm- und Wertevorstellungen zu tun hat. Dieses „Etwas erreichen“ geht einher mit dem Überwinden von Widerständen, Konflikten und Problemen. Der Weg zur Zufriedenheit ist gepflastert mit Unglückszuständen – elendigen Flug-

reisen, frustrierenden Meetings, Niederlagen, Kränkungen, Eifersucht und dem permanenten Druck, Leistung bringen zu müssen. Schafft man es, blickt man zurück auf wilde Abenteuer – man spürt die Genugtuung der Zufriedenheit.

**W**ir sind eine Übergangsform zwischen der Sphäre des „Seins“ und des „Tuns“, die wir gleichermaßen bewohnen, die aber nicht immer harmonieren. Das „gute Leben“ als solches existiert nicht und ist eine böse politische Illusion: Wer Zufriedenheit will, muss Unglück auf sich nehmen, wer Glück will, muss sich der Welt der „Tat“ enthalten. Das Leben kann gelingen, wenn es für beides eine Zeit gibt, eine des „Glücks“ und eine der „Zufriedenheit“. Als Gesellschaft sind wir aufgerufen, Freiräume für das „Glück“ offen zu halten und möglichst vielen durch Arbeit und Bildung zu ermöglichen, ihre Potenziale zu verwirklichen. Als einzelne Menschen sind wir gefordert, einen persönlichen Rhythmus und Zyklus zu finden, eine Zeit der Hingabe an den Augenblick und eine der Verfolgung unserer Projekte. So kann das gelungene Leben am Ende doch gelingen.

► Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: [h.katzmaier@fas-research.com](mailto:h.katzmaier@fas-research.com)



**Glück ist der  
Gemütszustand, den  
wir in Momenten  
erleben, die unendlich  
sein sollten**