SKL GLÜCKSATLAS

PRESSEMITTEILUNG

SKL Glücksatlas 2026: Deutschlands Glück lässt leicht nach – Bayern liegt vorn

- **Die Bayern übernimmt mit 7,12 Punkten die Spitze des Glücksrankings**
- **Die Lebenszufriedenheit in Deutschland sinkt leicht von 7,09 auf 7,00 Punkte – das Glücksplateau bleibt bestehen**
- **Hohe Lebenshaltungskosten und wirtschaftliche Unsicherheit dämpfen die Zufriedenheit – besonders bei jungen Menschen und Familien**

Berlin, 17. November 2026. Bayern ist das glücklichste Bundesland Deutschlands. Mit 7,12 Punkten übernimmt der Freistaat im SKL Glücksatlas 2026 die Spitzenposition im Glücksranking. Der bisherige Spitzenreiter Hamburg verliert dagegen deutlich und fällt mit 7,00 Punkten auf den Bundesdurchschnitt zurück. Insgesamt sinkt die Lebenszufriedenheit in Deutschland erstmals seit einigen Jahren wieder leicht: um 0,09 auf 7,00 Punkte auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“). Damit bestätigt sich das bereits im Vorjahr festgestellte Glücksplateau.

Der Rückgang liegt weniger an einer wachsenden Zahl Unzufriedener: Ihr Anteil steigt nur von 8 auf 9 Prozent. Entscheidend ist, dass der Anteil der Hochzufriedenen von 48 auf 44 Prozent sinkt. „Immer mehr Deutsche sind mit ihrem Leben mäßig zufrieden“, sagt Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen, wissenschaftlicher Leiter des SKL Glücksatlas. „Das liegt daran, dass der Anteil der Hochzufriedenen sinkt, während die Zahl der Unzufriedenen kaum zunimmt.“ Eine Folge davon ist, dass die regionale Ungleichheit insgesamt zurückgeht. Der Abstand zwischen dem glücklichsten und dem unglücklichsten Bundesland beträgt in diesem Jahr nur 1,05 Punkte, 2025 waren es noch 1,27. Die Unterschiede zwischen den Bundesländern werden damit kleiner.

Kaufkraftverluste und Zukunftssorgen belasten das Lebensglück

Für den leichten Rückgang der Lebenszufriedenheit dürften vor allem wirtschaftliche Faktoren verantwortlich sein. Hohe Lebensmittelpreise, eine schwache Konjunktur und wachsende Arbeitsplatzunsicherheit belasten die Stimmung. Besonders betroffen sind Menschen, die einen großen Teil ihres Einkommens für den täglichen Lebensunterhalt ausgeben müssen. Entsprechend stark sinkt die Zufriedenheit bei Schülern (ab 16 Jahren) und Studierenden (–0,31 Punkte), Arbeitslosen (–0,24) und Großfamilien mit drei oder mehr Kindern (–0,24). Auch Alleinerziehende (–0,21) verlieren überdurchschnittlich. Insgesamt fällt der Rückgang bei jüngeren Menschen stärker aus als bei älteren.

Hinzu kommt: Große Lebensereignisse, die Vorfreude und damit Zufriedenheit auslösen können, werden seltener. 2026 gibt es 15,4 Prozent weniger Geburten und 6,6 Prozent weniger Hochzeiten als 2020. Damit werden auch Anlässe für positive Zukunftserwartungen seltener, die schon heute das Lebensglück steigern können.

Max Höfer
T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
T + 49 (0) 89 541938280
E info@skl-gluecksatlas.de

Neben der Kaufkraft dürfte auch das schwindende Vertrauen in die Zukunft eine Rolle spielen: Nur noch 27,5 Prozent der Deutschen rechnen damit, im kommenden Jahr glücklicher zu sein als heute. Selbst im ersten Corona-Jahr 2020 waren es mit 36,6 Prozent deutlich mehr.

Glücksranking der Bundesländer: Bayern übernimmt die Führung

Bayern ist 2026 Deutschlands glücklichstes Bundesland. Mit 7,12 Punkten liegt der Freistaat knapp vor dem zweitplatzierten Nordrhein-Westfalen (7,11 Punkte). Beide Länder rücken an die Spitze, weil bisherige Spitzenreiter wie Hamburg (–0,33 Punkte) und Schleswig-Holstein (–0,12) stärker an Zufriedenheit verlieren. Auch Bayern und Nordrhein-Westfalen verzeichnen leichte Rückgänge.

Bayerns Spitzenplatz lässt sich teilweise durch gute Lebensbedingungen erklären: hohe Einkommen, niedrige Arbeitslosigkeit und geringe Kriminalität. Außerhalb des Großraums München sind zudem die Lebenshaltungskosten vielerorts noch vergleichsweise moderat. Hinter den beiden Spitzenreitern liegen die Bundesländer eng beieinander. Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt teilen sich mit jeweils 7,02 Punkten den dritten Platz. Es folgen Hessen auf Rang sechs (7,01) sowie Hamburg und Schleswig-Holstein auf dem geteilten siebten Platz (je 7,00). Beide liegen damit genau im Bundesdurchschnitt.

Besonders deutlich fällt der Glücksrückgang im Norden aus. Hamburg verliert 0,33 Punkte und rutscht nach Jahren an der Spitze auf Platz sieben ab. Auch Schleswig-Holstein büßt an Zufriedenheit ein. Gründe dürften steigende Wohn- und Lebenshaltungskosten sowie Engpässe bei der medizinischen Versorgung und Pflege sein, die besonders die alternde Bevölkerung treffen. In Hamburg sinkt die Zufriedenheit besonders bei Menschen mit niedrigen Einkommen und bei Jüngeren. In Schleswig-Holstein sind vor allem Senioren und ebenfalls Menschen mit niedrigen Einkommen betroffen.

Auf den Plätzen neun bis zwölf folgen Thüringen (6,97 Punkte), Niedersachsen (6,96), Brandenburg (6,94) und Bremen (6,90). Die Schlussgruppe bilden Sachsen auf Rang 13 (6,82), Berlin auf Rang 14 (6,79) und das Saarland auf Rang 15 (6,72). Abgeschlagen auf dem letzten Platz bleibt Mecklenburg-Vorpommern mit 6,07 Punkten.
Auch die Ost-West-Lücke bleibt bestehen: Im Westen sinkt die Lebenszufriedenheit um 0,09 Punkte auf 7,06, im Osten um 0,11 Punkte auf 6,80.

Weniger starke Gefühle, aber bessere Glücksbilanz zu

Während die allgemeine Lebenszufriedenheit leicht zurückgeht, entwickelt sich das emotionale Wohlbefinden überraschend positiv. Die Deutschen erleben 2026 sowohl Glück als auch Ärger, Angst und Traurigkeit etwas seltener als im Vorjahr. Negative Gefühle nehmen jedoch stärker ab als positive. Dadurch verbessert sich die emotionale Gesamtbilanz auf den höchsten Wert seit Beginn der Messungen im Jahr 2023. Die Deutschen sind mit ihrem Leben zwar etwas weniger zufrieden, emotional aber ausgeglichener als in den vergangenen Jahren.

Max Höfer
T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
T + 49 (0) 89 541938280
E info@skl-gluecksatlas.de

Datenbasis für den SKL Glücksatlas 2026

Die Ergebnisse des SKL Glücksatlas 2026 basieren auf zwölf repräsentativen Befragungswellen des Instituts für Demoskopie Allensbach. Von Juli 2025 bis Juni 2026 wurden insgesamt 12.461 Menschen in Deutschland in mündlich-persönlichen Interviews zu ihrer allgemeinen Lebenszufriedenheit befragt. Ergänzend wurden für vertiefende Analysen Daten aus einem Online-Panel des Meinungsforschungsinstituts Ipsos herangezogen. Die wissenschaftliche Auswertung erfolgte durch ein Forschungsteam um Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen an der Universität Freiburg.

Der SKL Glücksatlas

Der SKL Glücksatlas ist die aktuellste regelmäßige Studie zur Lebenszufriedenheit der Deutschen. Seit Anfang 2022 sind die Staatlichen Klassenlotterien SKL Partner des Glücksatlas. Die wissenschaftliche Leitung hat Prof. Bernd Raffelhüschen von der Universität Freiburg.
„Mit unserem Engagement für den SKL Glücksatlas wollen wir die Forschung über Zufriedenheit und Wohlbefinden in Deutschland erweitern und die Ergebnisse der Glücksforschung einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen“, sagt Prof. Dr. Bettina Rothärmel – Vorstandsvorsitzende der GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder – Veranstalterin der SKL.

Mit Beginn der Partnerschaft initiierte die SKL zudem erstmals eine wissenschaftliche Glücksdatenbank für Journalistinnen, Journalisten und Interessierte: Unter skl-gluecksatlas.de werden kontinuierlich aktuelle Daten, Analysen und Sonderstudien über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in Deutschland bereitgestellt und damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Der SKL Glücksatlas 2026 ist als Buch beim Penguin Verlag erschienen und ab sofort im Handel erhältlich. Eine Zusammenfassung der Studie, Kurzportraits der Bundesländer sowie Bildmaterial stehen unter skl-gluecksatlas.de zur Verfügung

---

Weiteres Pressematerial zum Download finden Sie hier:

skl-gluecksatlas.de/info/presse

Fotos von der Pressekonferenz finden Sie unter: https://www.picdrop.com/axentis/78am-hRB2t6

Max Höfer
T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
T + 49 (0) 89 541938280
E info@skl-gluecksatlas.de