

**Lebenszufriedenheit in Deutschland**

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



**GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2023-02**

In welcher Jahreszeit sind wir am glücklichsten?

**Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Timon Renz**

München, 21. März 2023

**Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik**

**Jede Jahreszeit hat etwas für sich**

Jede Jahreszeit bringt schöne und weniger schöne Dinge mit sich, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Der Winter ist dunkel und kalt. Der Begriff der Winterdepression mit ihren Antriebs- und Konzentrationsschwierigkeiten wird sogar [im ICD-10-Katalog für Krankheiten](https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/kode-suche/htmlamtl2019/block-f30-f39.htm) den depressiven Störungen (F33.0) zugeordnet. Der Winter geht aber auch mit erfreulichen Ereignissen einher: Der Advents- und Weihnachtszeit mit ihren Lichtern, Weihnachtsmärkten, dem guten Essen und den Familientraditionen (»Omas leckere Kekse«) in den dunkelsten Tagen folgt in Deutschland die Karnevals- und Faschingszeit mit ihrem bunten Treiben. Zudem werden schon im Februar die Tage wieder spürbar länger.

Im Frühling erfasst viele die so genannte »Frühjahrsmüdigkeit« - begleitet vom Pollenflug und weit verbreiteten Allergien. Auf der anderen Seite werden die Tage wieder deutlich länger, es wird wärmer und die Sonne lacht. [Einer Umfrage aus 2021 zufolge](https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/umfrage-zu-lieblinsmonaten-und-lieblingstagen-die-deutschen-stehen-auf-den-wonnemonat-a-31580883-34a9-44ee-b790-55f716da56da) ist der »Wonnemonat« Mai der Lieblingsmonat der Deutschen.

Der Sommer ist warm, die Sonne scheint, es ist die Zeit für fröhliche Badeurlaube und laue Sommerabende. Dagegen sprechen aber teils heftige Hitze und damit einhergehender schlechter Schlaf. Der Herbst wiederum erfreut mit einem schönen Farbenspiel der Natur sowie zahlreichen Erntefesten. Auf der Negativseite stehen aber das nasskalte Wetter, die kürzer werdenden Tage sowie der »Post-Urlaubs-Blues«, d.h. der als schleppend empfundene Neustart im Job oder in der Schule nach dem Sommerurlaub.

So hat jede Jahreszeit ihre positiven und negativen Aspekte. In welcher Jahreszeit sind wir – unterm Strich – am glücklichsten? Hat die Jahreszeit überhaupt einen messbaren und nennenswerten Einfluss auf unsere Lebenszufriedenheit?

**Lebenszufriedenheit im Winter am geringsten, im Sommer am höchsten**

Der SKL Glücksatlas nutzt Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) sowie der Glücksatlas-Datenbank (GA-D) von 2018 bis 2022 (5-Jahreszeitraum), um die Unterschiede in der Lebenszufriedenheit zwischen den Jahreszeiten zu erfassen. Es gehen knapp 60.000 Befragte in die Analyse ein. Die Stichprobe aus SOEP und GA-D wurde repräsentativ für die deutsche Bevölkerung nach Geschlecht, Alter, Region und Einkommensklasse modifiziert.

Auf Grundlage dieser Daten zeigt sich: Im Winter (6,68 Punkte) sind wir mit unserem Leben am unzufriedensten (**Abbildung 1**). Am zweitunglücklichsten sind wir im Herbst mit 6,70 Punkten. Winter und Herbst unterscheiden sich signifikant vom Sommer (6,74 Punkte), welcher mit Abstand die glücksstiftendste Jahreszeit darstellt. Der Frühling schneidet in der Mitte ab (6,71 Punkte). Außerdem unterscheidet sich der Frühling *nicht* signifikant vom Herbst und Winter. Gegenüber dem Sommer sind wir im Frühling knapp signifikant unzufriedener.

Die errechneten Unterschiede können dabei vollständig auf die Jahreszeiten zurückgeführt werden. Geschlecht, Alter, Einkommen, Berufsstatus, Anzahl Kinder usw. sind konstant gehalten. Weil die Corona-Pandemie die Winter-Lebenszufriedenheit 2020/21 sowie 2021/22 und die Frühlingszufriedenheit 2020 und 2021 verschlechterte, haben wir die Lockdown-Phasen rausgerechnet, um diese Verzerrung auszugleichen.

|  |
| --- |
| **Abbildung 1:** Wie zufrieden sind wir in den Jahreszeiten?Lebenszufriedenheit von 0 (»überhaupt nicht zufrieden «) bis 10 (»völlig zufrieden«). |
|  |
| **Quelle:** Eigene Berechnungen auf Grundlage des Sozio-oekonomischen Panels 2018 bis 2020 sowie der Glücksatlas-Datenbank 2020 bis 2022.**Anmerkung:** Ergebnis einer Fixed-Effects-Regression. Konstant gehalten wurden Geschlecht, Alter, Einkommen, Berufsstatus und Anzahl Kinder. Darüber hinaus wurden Faktoren wie die Persönlichkeit eines Menschen oder Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie herausgerechnet. |
| **Im Winter (6,68 Punkte) sind wir mit unserem Leben am unzufriedensten, im Sommer hingegen am zufriedensten (6,74 Punkte).** |

Die Unterschiede zwischen den Jahreszeiten sind aber vergleichsweise gering. Persönliche Faktoren wie Gesundheitszustand, Einkommen oder Berufsstatus beeinflussen die Lebenszufriedenheit weitaus stärker. Zum Vergleich: Die Lebenszufriedenheit von Menschen mit »sehr guter Gesundheit« liegt gegenüber Menschen mit nur »zufriedenstellenden Gesundheit« um 0,72 Punkte höher. Der Sommereffekt mit 0,06 Punkten gegenüber dem Winter ist dementsprechend klein, er entspricht dem Glücksgewinn eines Kurzurlaubs. Die Jahreszeiten spielen somit eine untergeordnete Rolle in der Glücksbilanz. Aber spürbar und nachvollziehbar ist der Effekt schon.

Es existieren zudem Gruppenunterschiede: Frauen (Sommer-Winter-Unterschied: 0,09 Punkte) reagieren z.B. stärker auf die Jahreszeiten als Männer (Sommer-Winter-Unterschied: 0,03 Punkte). Außerdem reagieren Ältere über 65 Jahren (Sommer-Winter-Unterschied: 0,07) sensibler als Jüngere (Sommer-Winter-Unterschied: 0,05 Punkte).