

## Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



## GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2024-02

# Sechs Glücksgebiete: Hier sind die Deutschen besonders glücklich

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Timon Renz

München, Mai 2024

Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik

## Hauptergebnisse

- In Deutschland gibt es auf Kreisebene (400 Landkreise) sechs so genannte »Glücksgebiete«. Diese Glücksgebiete zeichnen sich durch eine äußerst hohe Lebenszufriedenheit aus – die Werte liegen dort um die 8,0 Punkte und sind somit zirka 1,1 Punkte höher als der aktuelle bundesdeutsche Durchschnitt. Alle sechs »Glücksgebiete« verbinden einige Gemeinsamkeiten, die das Geheimnis ihrer außergewöhnlichen Lebenszufriedenheit ausmachen.
- Die sechs »Glücksgebiete« sind die Landkreise Dillingen an der Donau, Düren, Emmentingen, Fürstfeldbruck, Gießen und der Saalekreis.
- In allen sechs Glücksgebieten haben über zwei Drittel der Bevölkerung eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Leben. Es gibt außerdem nur wenige bzw. nahezu gar keine völlig Unzufriedenen. Somit herrscht eine beträchtliche Homogenität im Wohlbefinden in der gesamten Bevölkerung.
- Die sechs Glücksgebiete sind allesamt ländlich geprägt, liegen aber in der Nähe einer Großstadt. Die Haushaltseinkommen sind eher durchschnittlich und die Pendelwege kurz. In den Glücksgebieten leben weniger Menschen allein zu Hause und die Kinderzahl ist überdurchschnittlich hoch. Die Menschen zeigen eine starke Bindung an ihre Wohnorte, denn nur wenige ziehen aus den Glücksgebieten fort. Das ehrenamtliche Engagement ist ausgeprägt, die kulturelle Prägung durch die großen Kirchen hoch.

## 1 Einleitung<sup>1</sup>

Für die Lebenszufriedenheit sind nicht nur individuelle Aspekte (wie Alter, Gesundheit und Beruf) wichtig. Regionale Faktoren wie Arbeitslosigkeit oder die Investitionsquote spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle (Clark et al. 2009; Yang et al. 2022). Zur Lebenszufriedenheit trägt auch bei, wenn sich die Menschen mit ihrer Region verbunden fühlen, zahlreiche Vereine den sozialen Zusammenhalt stärken und die Kriminalität gering ist (Atkinson et al. 2020; Pak und Gannon 2023). Seit einigen Jahren erforscht die »Glücksgeographie« eigens regionale Bestimmungsfaktoren der Lebenszufriedenheit: Eine Mischung aus abwechslungsreicher Landschaft (Felder, Wälder, Seen und Berge) und städtischem Freizeitangeboten (Gastronomie, Shopping, Vergnügungsmöglichkeiten) gilt als optimal (Ambrey und Fleming 2011).<sup>2</sup> Manche Gebiete vereinigen viele glücksstiftende Aspekte, manche leider nur wenige. Wie sieht

---

<sup>1</sup> Dank an das gesamte Team vom Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik, insbesondere an Noah Moravetz und Adel-Jannes Shaath für die Recherche der Indikatoren und das Erstellen der Factsheets.

<sup>2</sup> (Ballas 2021).

es in Deutschland aus? Wir haben die Landkreise nach den glücksstiftenden Hauptfaktoren untersucht.

Auch in Deutschland finden sich Regionen, in welchen besonders viele der für das Lebensglück vorteilhaften Komponenten zusammenkommen – wir nennen sie »Glücksgebiete«. Damit knüpfen wir an das Konzept der *Blue Zones of Happiness*<sup>3</sup> von *Dan Buettner* an, dem während seiner Reisen in entfernte Länder auffiel, dass an wenigen Orten der Welt außergewöhnlich langlebige und glückliche Menschen leben. Internationale Vergleichsstudien rechnen regelmäßig Costa Rica, Dänemark und Singapur zu den glücklichsten Ländern der Welt. Dabei stellte er fest, dass in Costa Rica (*la pura vida*) und Dänemark (*hygge*) besondere Formen des sozialen Zusammenhalts existieren. Starke familiäre Bindungen, ein aktiver Lebensstil und einen Mangel an Materialismus sind gemeinsame Glücksfaktoren (Buettner 2020). Der *SKL-Glücksatlas* wollte wissen, wo in Deutschland die außergewöhnlichen Glücksgebiete zu finden sind.

Grundlage sind die Daten aus der *Glücksatlas-Datenbank* der Jahre 2021 bis 2023. Kapitel 2 präsentiert sechs Glücksgebiete auf Ebene der Landkreise (Dillingen, Düren, Emmendingen, Fürstfeldbruck, Gießen, Saalekreis), in denen die Menschen im Vergleich zu anderen Landkreisen von einem auffallend hohem Wohlbefinden berichten. Kapitel 3 zeigt, welche Indikatoren zu der hohen Lebenszufriedenheit vor Ort beitragen. Die Sonderstudie endet mit einem kurzen Fazit. Auf der Website des *SKL-Glücksatlas* können Factsheets zu den sechs Glücksgebieten heruntergeladen werden.<sup>3</sup>

## 2 Sechs Glücksgebiete: Hier sind die Deutschen besonders glücklich

Knapp 30.000 Befragten wurde in Deutschland in den Jahren 2021 bis 2023 folgende Frage gestellt: »Wie zufrieden sind Sie zurzeit – alles in allem – mit ihrem Leben?« Geantwortet werden konnte auf einer Skala von 0 (»ganz und gar nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«).<sup>4</sup> Der Befragte durchläuft dabei einen kognitiven Bewertungsprozess seines heutigen gesamten Lebens und bezieht sämtliche für ihn relevanten Lebensbereiche mit ein (Gesundheit, Arbeit, Familie, etc.).

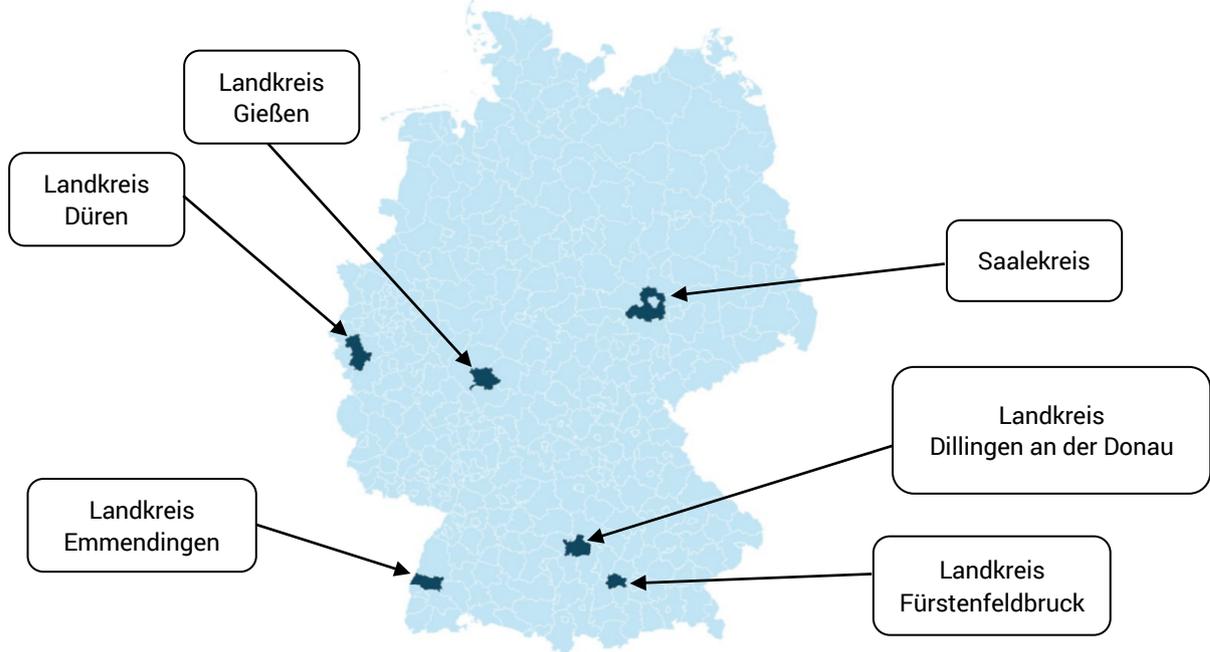
**Abbildung 1** präsentiert auf der Deutschlandkarte die Lage der sechs identifizierten Glücksgebiete, **Tabelle 1** zeigt die wichtigsten Kennwerte. In den Landkreisen Dillingen, Düren, Emmendingen, Fürstfeldbruck, Gießen und dem Saalekreis leben

<sup>3</sup> Zu den Factsheets der Glücksgebiete: <https://www.skl-gluecksatlas.de/info/presse.html>.

<sup>4</sup> Die Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit gilt in der empirischen Glücksforschung als gut getestet. In zahlreichen Studien wurde dessen Validität und Reliabilität nachgewiesen. So lächeln Menschen mit einer hohen Lebenszufriedenheit mehr, haben einen geringeren Blutdruck und haben gerade in den Hirnarealen hohe Aktivität, die für die positiven Emotionen verantwortlich sind. Befragte mit hohen Zufriedenheitswerten werden auch von Freunden und Verwandten sowie von Zufriedenheitswissenschaftlern als glücklich eingeschätzt (Diener et al. 1999).

besonders viele Hochzufriedene und wenig Unzufriedene. Mit Ausnahme des Saalekreises (65,2 Prozent) und Dillingen (68,0 Prozent) sind drei Viertel der lokalen Bevölkerung in diesen Gebieten äußerst glücklich. In den Kreisen Dillingen, Düren und Gießen konnten wir sogar (nahezu) keine unzufriedenen Personen im Datensatz finden.

**Abbildung 1**  
Hier wohnen die glücklichsten Deutschen



Quelle: Glücksatlas-Datenbank 2021-2023, eigene Berechnungen.

**Tabelle 1**  
Lebenszufriedenheit in den Glücksgebieten

Glücksgebiet (Landkreis)	Anzahl Befragte (n)	Glück Mittelwert (Skala 0-10)	Anteil (%) Hochzufriedene (Werte 8-10)	Anteil (%) Unzufriedene (Werte 0-4)	Mittelwert im Bundesland (Skala 0-10)
Dillingen (Donau)	200	8,01	68,0	0,2	6,95 (Bayern)
Düren	173	8,00	74,0	0,1	6,89 (NRW)
Emmendingen	171	7,85	73,2	2,8	6,76 (BW)
Fürstentfeldbruck	187	8,02	73,6	2,2	6,95 (Bayern)
Gießen	211	8,11	72,0	0,9	6,85 (Hessen)
Saalekreis	218	7,45	65,2	7,0	6,83 (SA)

Anmerkung: Allgemeine Lebenszufriedenheit von 0 (= ganz und gar unzufrieden) bis 10 (= völlig zufrieden). NRW = Nordrhein-Westfalen, BW = Baden-Württemberg, SA = Sachsen-Anhalt. Quelle: Glücksatlas-Datenbank 2021-2023, eigene Berechnungen.

Die Glücksgebiete sind in Deutschland gut verteilt (**Abbildung 1**). Drei von ihnen befinden sich im Süden: Dillingen im schwäbischen Bayern, Fürstentfeldbruck nahe München sowie Emmendingen im Badischen. Zwei weitere Glücksgebiete liegen in Mittelhessen (Gießen) und im katholischen Rheinland (Düren). Überraschend sind zwei weitere Ergebnisse: Zum einen findet sich mit dem Saalekreis ein Glücksgebiet im »ehemaligen Osten«. Bisherige Studien zeigen für Ostdeutschland im Vergleich zum Westen geringere Zufriedenheitswerte (Biermann und Welsch 2021). Offenbar gibt es aber auch im Osten »Glücksoasen«. Zum anderen findet sich kein Glücksgebiet in Schleswig-Holstein, obwohl es das Bundesland ist, das regelmäßig mit den im

Glücksatlas höchsten Zufriedenheitswerten aufwartet (Raffelhüschen und Renz 2023). Zwar liegen vier der 30 höchsten Durchschnittswerte im nördlichsten Bundesland, allerdings sind in Schleswig-Holstein auch sehr viele nur mäßig Zufriedene zu finden.<sup>5</sup>

## Datengrundlage und Methodik

Für die *SKL Glücksatlas* Sonderstudie 2024-02 »Glücksgebiete in Deutschland« wurden Daten zu knapp 30.000 Befragten auf repräsentativer Basis für die deutsche Bevölkerung über 16 Jahren ausgewertet. Die Befragungen zur Lebenszufriedenheit wurden vom Institut für Demoskopie Allensbach (IfD Allensbach) im mündlich-persönlichen Modus als Teil einer Mehrthemenumfrage (»Omnibus-Verfahren«) durchgeführt.

Um statistische robuste Aussagen treffen zu können, wurden die Befragungen aus den Jahren 2021 bis 2023 zusammengefasst (»gepoolt«). Innerhalb der Jahre liefen die Interviews monatlich – meist in einem Zeitraum von ein bis zwei Wochen – 2021 von Januar bis Juni, 2022 von Januar bis Dezember und 2023 wiederum von Januar bis Juni. Für 2021 wurde geprüft, ob die Landkreise im Vergleich untereinander hinsichtlich der Corona-Maßnahmen besonders auffielen (was nicht der Fall war).

Um die Glücksgebiete zu identifizieren, waren mehrere Schritte notwendig. Zunächst wurde auf statistische Robustheit getestet: Nur Land- und Stadtkreise mit mehr als 100 Befragten werden in die Analyse aufgenommen.<sup>6</sup> Außerdem musste darauf geachtet werden, dass auf Kreisebene ein repräsentativer Querschnitt der lokalen Bevölkerung vorhanden ist und nicht nur bestimmte Bevölkerungskreise – z.B. nur Jüngere oder Wohlhabende – interviewt wurden. Kreise mit zu starken Verzerrungen wurden aussortiert; Diejenigen mit leichten Verzerrungen wurden mithilfe von Gewichtungsfaktoren korrigiert. 81 Prozent aller Kreise (324 aus 400) können in die Suche nach den Glücksgebieten aufgenommen werden.

In den im ersten Schritt identifizierten 324 Kreisen werden zunächst die Mittelwerte der Lebenszufriedenheit ermittelt und die Kreise mit den 30 höchsten Durchschnittswerten aufgenommen. In einem dritten Schritt wird die Streuung der Lebenszufriedenheit berechnet: So kann es sein, dass ein Kreis auf der einen Seite einen hohen

<sup>5</sup> Ebenso findet sich kein Glücksgebiet im sehr zufriedenen Münsterland (siehe dazu Raffelhüschen und Renz 2023).

<sup>6</sup> »Optimal« (im Sinne von »möglichst repräsentativ«) wäre für einen Landkreis mit 300.000 Einwohnern ein Stichprobenumfang von 400 Befragten. Damit würde man eine Vertrauenswahrscheinlichkeit von 95 Prozent erreichen. Wir reduzierten diesen Anspruch auf 80 Prozent und kommen damit auf einen optimalen Stichprobenumfang von 150. Mit 150 und mehr Befragten können 290 Kreise aufgenommen werden. Mithilfe der Nutzung von (leichten) Gewichtungsfaktoren erhöht sich die Zahl der für die Analyse nutzbaren Kreise auf 324 (81 Prozent aller Kreise) (Döring und Bortz 2016: 840ff.).

durchschnittlichen Zufriedenheitswert ausgibt, es auf der anderen Seite aber einen großen Teil extrem Zufriedener und einen Teil extrem Unzufriedener gibt. Wir wollen vermeiden, Kreise als »Glücksgebiete« zu bezeichnen, in welchen zwar viele »10er«, aber auch viele »0er«, »1er« und »2er« leben. Dies ist z.B. der Fall in den Landkreisen Deggendorf, Leer, Goslar, Pinneberg sowie in der Stadt Hamm.

Die Berechnungen und Recherchen wurden vom Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik an der Universität Freiburg im März 2024 umgesetzt. Dazu wurde u.a. das Programm SPSS (Version 29) genutzt. Von den 400 Land- und Stadtkreisen konnten in die Ermittlung der »Glücksgebiete« 324 (81 Prozent) aufgenommen werden. Um auch Repräsentativität auf Kreisebene möglichst zu gewährleisten, wurden die einzelnen Befragten anhand von Geschlecht, Alter und Einkommen gewichtet. Die Gewichtungparameter hatten eine Spannweite von 0,84 bis 1,23.

In einem vierten und letzten Schritt werden die Anteile Hochzufriedener (Werte von 8 bis 10) und Unzufriedener (Werte 0 bis 4) ermittelt. Nur Kreise, die auffällig viele Hochzufriedene und wenig Unzufriedene aufweisen, sollen zu den Glücksgebieten zählen.

Die Indikatoren (**Tabelle 2**) konnten größtenteils über öffentlich verfügbare Statistiken gesammelt werden. In Einzelfällen mussten verschiedene Institutionen angefragt werden. Danke an dieser Stelle dem *Statistischen Bundesamt* sowie der *Zivilgesellschaft in Zahlen (ZiviZ)*.

Die Sonderstudie wurde im Auftrag der *Süddeutschen Klassenlotterie (SKL)* erarbeitet und ist Teil des *SKL Glücksatlas*-Projekts. Weitere Sonderstudien, Artikel zum Thema Lebenszufriedenheit sowie Informationen zum jährlich erscheinenden SKL Glücksatlas finden sich auf der Website: <https://www.sk-gluecksatlas.de/index.html>.

### 3 Was verbindet die Glücksgebiete?

Buettner (2020: 121f.) listet einige Merkmale auf, die die von ihm genannten *Blue Zones of Happiness®* aufweisen. Dazu gehören Umgebungen, in denen ein hohes Maß an zivilgesellschaftlichem Engagement und Zugang zur Natur vorhanden sind. Die natürliche Umwelt sollte intakt sein, es sollte Wert auf ein »positives« Gesundheitsverhalten – z.B. über ausgebaute Gehwege, gesundes Essen, Rauchverbote – gelegt werden. Buettner (2020: 142) spricht vom »De-stressing« – wörtlich übersetzt vom »Ent-stressen« der Gemeinschaft. Alles, was dazu beiträgt, Stress abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, trägt laut ihm zum Aufbau einer glücklichen Gesellschaft bei.

Inspiziert von den Vorschlägen Buettners suchten wir nach messbaren und vergleichbaren Indikatoren, die die Merkmale der *Blue Zones of Happiness®* auch in unseren

identifizierten Glücksgebieten nachweisen. Dazu führten wir Regressionsanalysen für alle 324 Kreise und insgesamt 75 Indikatoren durch, um die Effektstärke zu prüfen.<sup>7</sup> Sechs Indikatoren ragten besonders positiv heraus, indem sie stärker als alle anderen untersuchten Faktoren (wie Einkommen, Durchschnittsalter oder Bildungsgrad) darauf hinwiesen, dass sie in hohem Maße mit hoher Lebenszufriedenheit verbunden sind:

- (1) **Hohe Vereinsdichte:** Je mehr Vereine pro 1.000 Einwohner in einem Kreis vorhanden sind, desto höher ist die Lebenszufriedenheit der Bevölkerung. Über die Vereinsdichte lässt sich der positive Effekt des zivilgesellschaftlichen Engagements zeigen: Vereine schaffen soziale Netzwerke, fördern das Ehrenamt und erhöhen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle in der Bevölkerung (Helliwell et al. 2017).
- (2) **Wenig Fortzüge:** Ein Zeichen für ein hohes Wohlbefinden ist, wenn nur wenige aus dem Landkreis wegziehen. Wer sich wohl fühlt, bleibt oder mit der ökonomischen Theorie gesprochen: Die Menschen bleiben dort, wo sie diejenige Umgebung vorfinden, die am ehesten ihren Präferenzen entspricht.
- (3) **Kurze Pendelwege:** In der empirischen Glücksforschung ist lange bekannt, dass das Pendeln zur Arbeit, aber auch lange Wege zum Arzt oder zur Schule das Lebensglück beeinträchtigen (Raffelhüschen und Petilliot 2018).
- (4) **Wenig Einpersonenhaushalte:** Wer allein lebt, ist meistens ledig oder verwitwet. Beide Situationen gehen mit einer geringeren Lebenszufriedenheit einher. Außerdem steigt bei Alleinlebenden die Wahrscheinlichkeit der sozialen Isolation und der Einsamkeit (Renz 2022). Umgekehrt ist eine starke familiäre Bindung und überdurchschnittlich viele Kinder ein Marker für Lebensglück.
- (5) **Prägung durch christliche Kirchen:** Der Einfluss der Kirchen schwindet. Trotzdem zeigt sich, dass Kreise mit einem höheren Anteil an Mitgliedschaften in den zwei Großkirchen (römisch-katholisch und protestantisch) mit einer höheren durchschnittlichen Lebenszufriedenheit einhergehen. Kirchen stärken das Verbundenheitsgefühl und die »Spiritualität« an einem Ort – beides sind Glückstreiber (Sholihin et al. 2022).
- (6) **Nähe zu einer Großstadt:** Glücksverstärkend ist es, in der Nähe einer Großstadt zu leben, aber nicht in einer Stadt selbst. Unsere Glücksgebiete verbinden die Vorteile beider Welten – Stadt und Land – miteinander.

**Tabelle 2** zeigt, inwieweit die Indikatoren auf die sechs Glücksgebiete zutreffen. Unsere sechs Glücksgebiete haben die höchste Lebenszufriedenheit, aber teilen sie auch die Gemeinsamkeit der durch die Faktorenanalyse identifizierten Glücksfaktoren. Das Ergebnis bestätigt die Indikatoren: Eine große Ähnlichkeit weisen die Landkreise Dillingen, Düren und Emmendingen auf: In ihnen gehen alle Indikatoren in die vermutete Richtung. Ein starkes Vereinsleben, Prägung durch die christlichen

---

<sup>7</sup> Einfache bivariate lineare Regressionen auf Kreisebene.

Großkirchen, wenig Fortzüge, wenig Alleinlebende, kurze Pendelwege und die Nähe zu einer Großstadt verbindet alle drei Landkreise.

Der Landkreis Fürstfeldbruck tanzt bei zwei Indikatoren aus der Reihe: Die Vereinsdichte ist gering und es gibt einige Fortzüge. Die Unterschiede liegen an der Lage des Landkreises. Der Hauptteil der Bevölkerung lebt nah an München sowie an den Seen südlich des Landkreises. Es ist zu vermuten, dass ein Großteil des Lebens der Bevölkerung (Arbeit, Vereine, Freizeit) sich außerhalb des eigenen Landkreises abspielt.<sup>8</sup> Ebenso ziehen viele aus dem Landkreis in die umliegenden Landkreise oder nach München. Somit profitiert die Bevölkerung des Landkreises Fürstfeldbruck in besonderer Weise von den umliegenden Gegenden.

Schon eher eine Ausnahme bildet der Landkreis Gießen. Die Bevölkerung nimmt lange Pendelwege auf sich, es gibt viele Fortzüge aus dem Landkreis und überdurchschnittlich viele Einpersonenhaushalte. Die Besonderheit gegenüber den anderen – stark ländlich geprägten – Landkreisen liegt in den im Landkreis gelegenen Großstädten Marburg und Gießen. Die langen Pendelwege sind kaum überraschend, besonders, wenn man die Weitläufigkeit dieses großen Landkreises betrachtet. Zudem pendeln an den »Rändern des Landkreises« viele Menschen nach Frankfurt, Bad Homburg, Fulda oder Siegen. Zweitens leben in den Städten mehr Menschen allein, weshalb auch der hohe Anteil an Einpersonenhaushalten kaum überrascht. Zuletzt ist bei näherer Betrachtung auch die hohe Zahl an Fortzügen nicht überraschend, wenn man gleichzeitig die ebenso hohe Zuzugsrate miteinbezieht. Die zwei Universitäten in Marburg und Gießen ziehen viele Studenten und Mitarbeiter an, die aber auch nach einiger Zeit den Landkreis wieder verlassen. Im Übrigen ist der Landkreis Gießen dann doch keine so große Ausnahme von den anderen Glücksgebieten, wie man auf den ersten Blick vermuten würde: Er ist trotz der zwei Großstädte überwiegend ländlich geprägt und lebt von großem ehrenamtlichen Engagement (hohe Vereinsdichte und Religionszugehörigkeit) seiner Bürger.

Der Saalekreis als einziger Landkreis in Ostdeutschland ähnelt in vielem den anderen Glücksgebieten: Es gibt eine hohe Vereinsdichte, die Menschen bleiben in der Region leben, es gibt anteilmäßig wenig Einpersonenhaushalte und die Wege in die Großstädte Halle und Leipzig sind nicht weit.<sup>9</sup> Die Unterschiede begrenzen sich zum einen auf etwas längere Pendelwege als der Durchschnitt sowie – historisch bedingt – in einer geringen Religionszugehörigkeit.

Es gibt noch weitere Indikatoren, die die Glücksgebiete bzw. Landkreise auszeichnet, welche allerdings schwächer als die sechs zuvor genannten die Lebenszufriedenheit

---

<sup>8</sup> Eine mehrtägige Reise eines Autors dieser Studie in den Landkreis Fürstfeldbruck bestätigte diese Vermutung.

<sup>9</sup> Der Saalekreis umspannt die Stadt Halle an der Saale sogar.

beeinflussen und weniger einheitlich sind. So ist der Einfluss des Einkommens gering, drei der sechs Glücksgebiete weisen sogar ein unterdurchschnittliches Einkommen auf. Darüber hinaus bringt die überwiegend ländliche Prägung der Glücksgebiete weitere Vorteile mit sich: Die Kriminalität ist gering, die landschaftliche Schönheit (Donau, Schwarzwald, Eifel) augenscheinlich und die Siedlungsdichte niedrig. Auch der Bildungsgrad der Bevölkerung ist hoch – nicht zuletzt aufgrund der Nähe zu den Universitäten und Hochschulen in den nahen Großstädten. Besonders der Landkreis Düren mit seinem *Forschungszentrum Jülich* sowie der Nähe zur *RWTH Aachen* und der *Universität Köln* zeugt davon. Zuletzt ist auch die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung gesichert – sowohl durch den guten Gesundheitszustand der Menschen im Landkreis selbst als auch durch die Verfügbarkeit von (Fach-)Ärzten und Krankenhäusern in der nahen Großstadt.

Klar ist: Es gibt nicht *den einen* Indikator, der auf ein Glücksgebiet hinweist. **Tabelle 2** präsentiert die sechs Indikatoren (Vereinsdichte, Pendeldauer, Fortzüge, Religionszugehörigkeit, Nähe zu einer Großstadt, Einpersonenhaushalte), die am stärksten in Richtung Glücksgebiet »ausschlagen«. Die Merkmale der *Blue Zones of Happiness*<sup>®</sup>, wie sie Buettner vorschlägt, sind insofern ein guter Hinweis. Allerdings gibt es noch weitere Indikatoren für Regionen mit hohen Zufriedenheitswerten, die eher zu den »Klassikern« der empirischen Glücksforschung zählen: Hohe Einkommen, geringe Kriminalität, eine gute Gesundheitsversorgung, eine hohe Kinderzahl und Bildungsgrad sowie eine intakte Natur (Dolan et al. 2008).

**Tabelle 2**

Sechs Indikatoren zur Erklärung der hohen Lebenszufriedenheit in den Glücksgebieten

Indikator:	Starkes Vereinsleben		Viele Verwurzelte		Kurze Pendelwege		Nicht allein leben		Prägung durch christliche Großkirchen		Nicht weit weg »vom Puls der Zeit«
Messung des Indikators:	Vereine je 1.000 Einwohner <sup>a</sup>		Fortzüge je 1.000 Einwohner pro Jahr <sup>b</sup>		Anteil Personen mit mehr als 50 km Pendelweg in Prozent <sup>c</sup>		Anteil Einpersonenhaushalte in Prozent <sup>d</sup>		Anteil römisch-katholisch und protestantisch in Prozent (Mikrozensus 2011) <sup>e</sup>		Durchschnittliche Autominuten ins Zentrum der nächsten Großstadt <sup>f</sup>
Dillingen an der Donau	7,5	+	33,0	--	9,0	--	32,2	--	86,5	+++	43 min. nach Augsburg
Düren	7,6	+	36,8	--	10,5	-	31,3	--	76,8	+++	35 min. nach Aachen 41 min. nach Köln
Emmendingen	8,6	++	41,8	-	6,8	---	34,8	-	78,9	+++	23 min. nach Freiburg im Breisgau
Fürstenfeldbruck	5,5	--	56,9	++	8,4	--	35,8	-	66,5	+	33 min. nach München
Gießen	8,83	++	73,0	+++	16,5	+++	42,5	+	71,5	++	Eigene Städte mit Marburg und Gießen 50 min. nach Frankfurt am Main
Saalekreis	7,9	+	30,4	--	12,0	+	33,2	--	16,0	---	20 min. nach Halle (Saale) 42 min. nach Leipzig
Deutschland	7,2		44,0		11,5		38,4		64,0		

Anmerkungen: Alles Landkreise. + = leicht überdurchschnittlich, ++ = überdurchschnittlich, +++ stark überdurchschnittlich. - = leicht unterdurchschnittlich, -- = unterdurchschnittlich, --- = stark unterdurchschnittlich.

Quellen: <sup>a</sup> Zivilgesellschaft in Zahlen (2024). <sup>b,c,d</sup> Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (2022). <sup>e</sup> Statistische Ämter des Bundes und der Länder 2024, trotz der hohen Austrittszahlen aus den Kirchen seit 2011 ist der Mikrozensus 2011 nach wie vor die beste Quelle, um die Prägung durch die zwei Kirchen annähernd zu bestimmen. <sup>f</sup> Eigene Recherche mithilfe von »google maps«.

## Diskussion und Fazit

Die sechs identifizierten Glücksgebiete – die Landkreise Dillingen, Düren, Emmendingen, Fürstfeldbruck, Gießen und der Saalekreis – zeichnen sich durch eine besonders glückliche Bevölkerung aus. Nirgends in Deutschland ist ein derart hoher Anteil hochzufrieden mit dem eigenen Leben. In drei der sechs Gebiete (Dillingen, Düren, Gießen) gibt es nahezu keine Unzufriedenen. Auch die Ungleichheit im Lebensglück ist gering, d.h. die hohe Lebenszufriedenheit erfasst weite Teile des Landkreises.

Angelehnt an die Indikatoren für die *Blue Zones of Happiness*® von *Dan Buettner*, der die Glücksgebiete Costa Rica, Dänemark und Singapur besuchte, suchten wir nach ähnlichen Merkmalen, die die sechs Glücksgebiete ausmachen. Insbesondere das ehrenamtliche Engagement erweist sich als starker Treiber der Lebenszufriedenheit in einem Landkreis. Gemessen wurde dies über die Vereinsdichte, aber auch über die das öffentliche Leben nach wie vor prägenden Großkirchen. Weitere Merkmale eines Glücksgebiets sind die Nähe zu einer Großstadt, eine intakte Natur sowie kurze Pendelwege. Auch wenig Einpersonenhaushalte sowie eine geringe Zahl an Fortzügen weisen auf ein Glücksgebiet hin. Darüber hinaus sind es auch die »Klassiker« der Glücksforschung, die die individuelle Lebenszufriedenheit fördern: Hohe Einkommen, viele Kindern, eine geringe Kriminalität und eine gute Gesundheit.

Es gibt nicht *den einen* Indikator, der auf ein Glücksgebiet hinweist. Es ist vielmehr die Mischung viele positiver regionaler Faktoren, die ein Glücksgebiet ausmacht. Eine Erkenntnis aus der vorliegenden Studie ist, dass vor allem die sozialen Faktoren einer Region von besonderer Relevanz für das Wohlbefinden der ansässigen Bevölkerung sind. Die ökonomischen und landschaftlichen Gegebenheiten stehen dem eher nach.

Eine zweite Erkenntnis ist, dass die Glücksgebiete in den meisten der 75 ursprünglich aufgenommenen Indikatoren eher durchschnittlich abschneiden: Einkommen, Wertschöpfung, Arbeitslosenquote, Scheidungsquote und viele andere Indikatoren für das Wohlbefinden fallen in den Glücksgebieten nicht besonders auf. Das zeigt, dass es für eine Region nicht unbedingt darum geht, in allem »die beste« zu sein. Es reicht aus, in vielen Fragen dem Durchschnitt zu entsprechen – besonders bei den ökonomischen Faktoren fällt dies auf.

Künftig sollte die Datengrundlage für die Identifikation der Glücksgebiete ausgeweitet werden, um die Miteinbeziehung aller Land- und Stadtkreise zu gewährleisten. Mit den weiter monatlich laufenden Befragungen des *SKL Glücksatlas* wird dies in den nächsten Jahren der Fall sein. Methodisch könnte ein so genanntes *Propensity Score Matching* durchgeführt werden: Hierbei werden ähnlich strukturierte Landkreise in ihrer Wahrscheinlichkeit, ein Glücksgebiet sein zu können, verglichen.

## Referenzen

- Ambrey, C.L.; Fleming, C.M.* (2011): Valuing Scenic Amenity Using Life Satisfaction Data. In: *Ecological Economics*, Vol. 72, S. 106-115.
- Atkinson, S.; Bagnall, A.-M.; Corcoran, R.; South, J.; Curtis, S.* (2020): Being Well Together: Individual Subjective and Community Wellbeing. In: *Journal of Happiness Studies*, Vol. 21, S. 1903-1921.
- Ballas, D.* (2021): The Economic Geography of Happiness. In: Zimmermann, K.F. (Hrsg.): *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*. Springer Nature Switzerland, S. 1-24.
- Biermann, P.; Welsch, H.* (2021): An anatomy of East German Unhappiness: The Role of Circumstances and Mentality, 1990 – 2018. In: *Journal of Economic Behavior and Organization*, Vol. 181, S. 1-18.
- Buettner, D.* (2020 [2017]): The Blue Zones of Happiness. National Geographic Partners.
- Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung* (2022): Abfrage über den interaktiven Online-Atlas »Indikatoren und Karten zur Raum- und Stadtentwicklung« (INKAR). <https://www.inkar.de/> [letzter Zugriff am 01.04.2024].
- Clark, A.; Knabe, A.; Rätzl, S.* (2009): Unemployment as a Social Norm in Germany. In: *Journal of Contextual Economics – Schmollers Jahrbuch*, Vol. 129(2), S. 251-260.
- Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R.E.; Smith, H.L.* (1999): Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. In: *Psychological Bulletin*, Vol. 125(2); S. 276-302.
- Döring, N.; Bortz, J.* (2016): *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. 5. Auflage, Springer: Berlin und Heidelberg.
- Dolan, P.; Peasgood, T.; White, M.* (2008): Do We Really Know What Makes Us Happy? A Review of the Economic Literature on the Factors Associated with Subjective Well-Being. In: *Journal of Economic Psychology*, Vol. 29(1), S. 94-122.
- Helliwell, J.F.; Aknin, L.B.; Shiple, H.; Huang, H.; Wang, S.* (2017): Social Capital and Prosocial Behaviour as Sources of Well-Being. National Bureau of Economic Research, Working Paper 23761.
- Pak, A.; Gannon, B.* (2023): The Effects of Neighbourhood and Spatial Crime Rates on Mental Wellbeing. In: *Empirical Economics*, Vol. 64, S. 99-134.
- Raffelhüschen, B.; Renz, T.* (2023): Lebenszufriedenheit 2023: Leichte Erholung in der Polykrise. In: Raffelhüschen, B. (Hrsg.): *SKL Glücksatlas 2023*. Penguin: München, S. 17-54.
- Raffelhüschen, B.; Petilliot, R.* (2018): Stand und Entwicklung der Lebenszufriedenheit. In: Schlinkert und Raffelhüschen (Hrsg.): *Deutsche Post Glücksatlas 2018*. Penguin: München, S. 23-86.
- Renz, T.* (2022): Einsamkeit, soziale Isolation und Lebenszufriedenheit in Deutschland – die sozialwissenschaftliche Perspektive. In: Arlt, L.; Becker, N.; Mann, S.; Wirtz, T. (Hrsg.): *Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung*. transcript-Verlag, S. 105-122.

- Sholihin, M.; Hardivizon, H.; Wanto, D.; Sputra, H. (2022): The Effect of Religiosity on Life Satisfaction: A Meta-Analysis. In: Theological Studies, Vol. 78(4), 7172.*
- Statistische Ämter des Bundes und der Länder (2024): Religionszugehörigkeit nach Mikrozensus 2011. Daten durch Anfrage am 05.03.2024.*
- Yang, Y.; Zhao, L.; Cui, F. (2022): How Does Public Health Investment Affect Subjective Well-Being? Empirical Evidence from China. In: International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol. 19, 5035.*
- Zivilgesellschaft in Zahlen (2024): Daten durch Anfrage am 05.03.2024.*