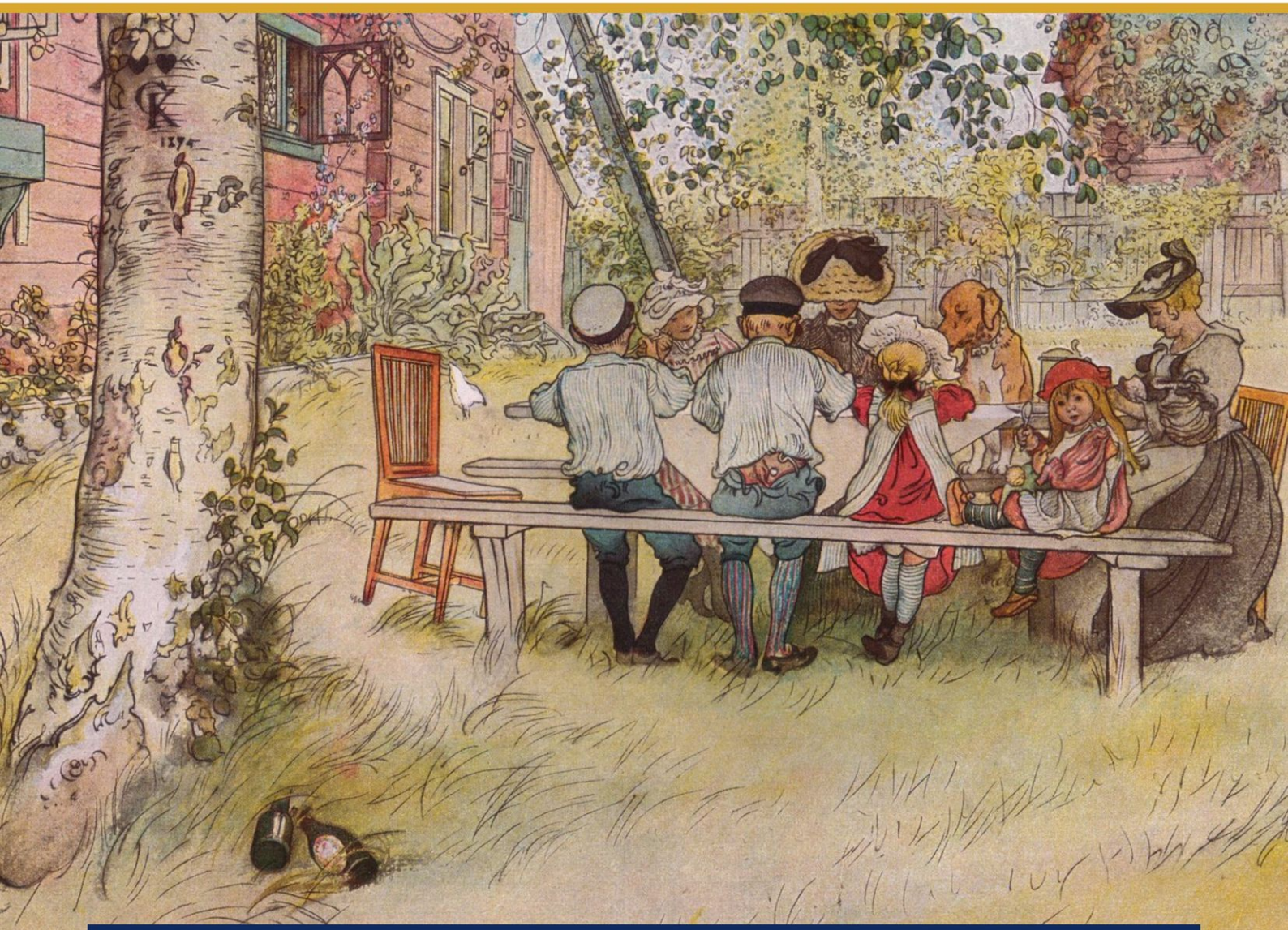


DIE HARVARD-FORSCHUNG IM ÜBERBLICK

Was macht Menschen *glücklich?*

Fünf Wege zu einem gelingenden Leben

01 Enge Beziehungen – Ehe und Familie

02 Arbeit und Erwerbstätigkeit

03 Bildung

04 Religion und religiöse Gemeinschaft

05 Arbeit am eigenen Charakter

06 Fazit: Was für Bildung folgt

Zusammengestellt und herausgegeben von **Prof. Dr. Roland Bernhard** · auf Basis aktueller Publikationen von Tyler J. VanderWeele et al.

Titelbild: Carl Larsson, Frukost under stora björken (1896), Aquarell, Nationalmuseum Stockholm – gemeinfrei

CHARAKTERINITIATIVE DEEP DIVE · SEPTEMBER 2026

Inhalt

	Einleitung	2
01	Enge Beziehungen – Ehe und Familie	5
02	Arbeit und Erwerbstätigkeit	8
03	Bildung	9
04	Religion und Spiritualität – Religiöse Gemeinschaft	10
05	Ständige Arbeit am eigenen Charakter und der Persönlichkeit	12
06	Fazit	13
	Literatur	15
	Zur Reihe und zur Person	15

DIE STUDIE IN ZAHLEN

200.000+ Teilnehmende der Global Flourishing Study, einer Längsschnitt-Panelstudie

22 Länder auf allen sechs bewohnten Kontinenten – fast die Hälfte der Weltbevölkerung

5 jährliche Erhebungswellen; Datenerhebung durch Gallup

150+ Wissenschaftler/innen wirkten an der Entwicklung des Fragebogens mit

47 Autor/innen von 21 Institutionen allein am Profilpapier der Studie

1.000+ Forschungspublikationen des Human Flourishing Program seit 2016

Quellen: VanderWeele et al. (2025a); Human Flourishing Program (n.d.)

Einleitung

DIE HARVARD-FORSCHUNG IM ÜBERBLICK



Harvard University, Cambridge (Massachusetts). Seit 2016 ist das Human Flourishing Program am Institute for Quantitative Social Science der Universität angesiedelt. Foto: Kenneth C. Zirkel, CC BY 4.0

Die Frage, was Menschen glücklich macht und ein gelingendes Leben fördert, steht im Zentrum der Forschung des Human Flourishing Program der Harvard University. Unter der Leitung von Tyler J. VanderWeele (Harvard T.H. Chan School of Public Health) wird dort ein Forschungsprogramm verfolgt, das bei der Bewertung der kausalen Evidenz für die Determinanten des gelingenden Lebens bewusst auf Längsschnittstudien, randomisierte Experimente und quasi-experimentelle Designs setzt und Querschnittsbefunde nicht als Kausalevidenz wertet, weil diese keine Aussagen über die Richtung von Ursache und Wirkung erlauben (VanderWeele, 2017). Zwei der hier zusammengefassten Publikationen beruhen auf der Global Flourishing Study, einer Längsschnitt-Panelstudie mit über 200.000 Teilnehmenden in 22 Ländern, die gemeinsam mit Byron R. Johnson (Baylor University) geleitet wird und deren Datenerhebung Gallup durchführt (VanderWeele et al., 2025a). Die beiden Überblicksarbeiten (VanderWeele, 2017; VanderWeele & Lee, 2025) und das Handbook of Religion and Health (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024) sichten und bündeln dagegen die internationale Längsschnitt- und Experimentalliteratur, die zu einem großen Teil von anderen Forschungsgruppen stammt; wenn im Folgenden von der Harvard-Forschung die Rede ist, sind beide gemeint – die eigenen Daten der Global Flourishing Study und die von VanderWeele gesichtete und eingeordnete Evidenz.

Kaum eine Forschungseinrichtung prägt die internationale Forschung zu gelingendem Leben so stark wie dieses Programm. Seit 2016 am Institute for Quantitative Social Science der Harvard University angesiedelt, bringt es Forscher/innen aus Public Health, Psychologie, Soziologie, Philosophie, Theologie und Bildungswissenschaft zusammen und verzeichnet über 1.000 Forschungspublikationen (Human Flourishing Program, n.d.). Sein Flourishing-Modell liefert das zentrale zusammenfassende Ergebnismaß der Global Flourishing Study, der bislang geografisch umfassendsten Längsschnittstudie zum gelingenden Leben (VanderWeele et al., 2025a, 2025b): Die Panelstudie ist auf fünf jährliche Erhebungswellen angelegt, ihre 22 Länder auf allen sechs bewohnten Kontinenten umfassen fast die Hälfte der Weltbevölkerung (mit dem in der zweiten Welle hinzugekommenen China nahezu zwei Drittel), an der Entwicklung des Fragebogens wirkten über 150 Wissenschaftler/innen aus zahlreichen Disziplinen mit, allein das Profilpapier der Studie hat 47 Autor/innen von 21 Institutionen, und die Daten stehen über das Center for Open Science allen Forschenden offen zur Verfügung (VanderWeele et al., 2025a). Auch die OECD stützt sich auf diese Arbeit: VanderWeele hat an der Entwicklung des OECD-Rahmenkonzepts „Education for Human Flourishing“ mitgewirkt, das Human Flourishing Program hat für das OECD-Projekt „High Performing Systems for Tomorrow“ eine Studie dazu beigesteuert, wie Schulpraxis in den Bereichen Beziehungen, Charakter, Gesundheit und Sinn zum Wohlbefinden von Schüler/innen beiträgt, und das Rahmenkonzept übernimmt VanderWeeles Befund, dass auch Familie, Arbeitsplatz und religiöse Gemeinschaft wesentlich zur Entwicklung der Flourishing-Kompetenzen beitragen können (OECD, 2025). Im Auftrag der OECD hat VanderWeele zudem einen Bericht zu Maßen des Flourishing verfasst (Kristjánsson, 2023, S. 18); auf einem für die OECD erstellten Bericht beruht auch das Rahmenkonzept für Flourishing-Metriken im Bildungsbereich, das er gemeinsam mit Christina Hinton vorgelegt hat (VanderWeele & Hinton, 2024).

Hinzu kommt eine methodische Strenge, die diese Forschung von vielen Glücksstudien unterscheidet: Alle Analysen der Global Flourishing Study wurden vor dem Datenzugang beim Center for Open Science präregistriert, der gesamte Analysecode ist offen zugänglich, die Stichproben sind innerhalb jedes Landes national repräsentativ, die Signifikanzschwellen werden Bonferroni-korrigiert, und mit E-Value-Sensitivitätsanalysen wird für die Prädiktoranalysen geprüft, wie stark ein nicht gemessener Störfaktor mindestens sein müsste, um den jeweiligen Befund zu erklären (VanderWeele et al., 2025a).

„Die hier zusammengefassten Erkenntnisse repräsentieren einen der derzeit bestbegründeten empirischen Forschungsstände zur Frage, was Menschen glücklich macht und ein gelingendes Leben fördert.“

Die hier zusammengefassten Erkenntnisse repräsentieren damit einen der derzeit bestbegründeten empirischen Forschungsstände zur Frage, was Menschen glücklich macht und ein gelingendes Leben fördert.

FLOURISHING-MODELL

Das Flourishing-Modell VanderWeeles (2017), das auch der Global Flourishing Study zugrunde liegt, operationalisiert gelingendes Leben (Flourishing, menschliches Aufblühen) in sechs Bereichen: Glück und Lebenszufriedenheit, psychische und physische Gesundheit, Sinn und Zweck, Charakter und Tugend, enge soziale Beziehungen sowie – als Voraussetzung dafür, dass das Erreichte Bestand hat – finanzielle und materielle Stabilität. Diese Bereiche stehen paradigmatisch für emotionales, physisches, kognitives, volitionales, soziales und materielles Wohlbefinden (VanderWeele, 2017; VanderWeele et al., 2025a).

Glück und Lebenszufriedenheit bilden eine der zentralen und universell erstrebenswerten Domänen des menschlichen Aufblühens (Flourishing), welches als die relative Erreichung eines Zustands definiert wird, in dem sämtliche Aspekte des Lebens eines Menschen gut sind – einschließlich der Kontexte, in denen dieser Mensch lebt (VanderWeele, 2017; VanderWeele & Lee, 2025). Glück entsteht dabei nicht isoliert, sondern steht in Wechselwirkung mit den anderen Dimensionen: In der Global Flourishing Study sagt das Gelingen in einem Lebensbereich das Flourishing in den anderen Bereichen ein Jahr später voraus – auch nach Kontrolle eines umfangreichen Sets von Drittvariablen, was die Autor/innen als Hinweis darauf werten, dass jeder Aspekt des gelingenden Lebens die anderen beeinflusst (VanderWeele, 2017; VanderWeele et al., 2025b).

Welche Faktoren tragen am meisten zu einem gelingenden Leben bei? VanderWeele (2017) sucht nach Lebensbereichen, die zwei Kriterien erfüllen: Sie sind weit verbreitet, und sie wirken nach der vorliegenden Evidenz auf alle Dimensionen des Flourishing zugleich. Auf Basis der Längsschnitt-, Experimental- und quasi-experimentellen Evidenz identifiziert er vier solche Pfade (pathways): Ehe und Familie, Arbeit, Bildung und religiöse Gemeinschaft. Diese vier sind weder erschöpfend, noch müssen bei einem einzelnen Menschen alle vier vorhanden sein; die These lautet vielmehr, dass gesellschaftliche Anstrengungen, die Teilhabe an diesen vier Pfaden zu stützen und zu fördern, erhebliche Konsequenzen für das gelingende Leben hätten (VanderWeele, 2017). Die folgenden Abschnitte folgen diesen vier Pfaden und ergänzen als fünftes Element die ständige Arbeit am eigenen Charakter und an der eigenen Persönlichkeit – denn Charakter und Tugend sind in diesem Modell zugleich eine eigene Dimension des gelingenden Lebens und ein Prädiktor für das gelingende Leben insgesamt – auch dann, wenn man den Charakterbereich aus dem Ergebnismaß herausrechnet (VanderWeele, 2017; VanderWeele et al., 2025b).

"The four pathways upon which I will focus here are common and, as we will see, have powerful effects across the domains of flourishing. The argument here is not that, for any individual, all four must be present for flourishing. Nor is the argument that these four are exhaustive. Rather, it is that these four pathways are important, and common, and that if efforts were made to support, improve, and promote participation in these pathways, the consequences for human flourishing would be substantial."

Übersetzung Die vier Pfade, auf die ich mich hier konzentriere, sind verbreitet und haben, wie wir sehen werden, starke Wirkungen über alle Dimensionen des Flourishing hinweg. Das Argument lautet nicht, dass bei einem einzelnen Menschen alle vier vorhanden sein müssen, damit sein Leben gelingt. Auch nicht, dass diese vier erschöpfend wären. Vielmehr: Diese vier Pfade sind wichtig und verbreitet – und würden Anstrengungen unternommen, die Teilhabe an ihnen zu stützen, zu verbessern und zu fördern, wären die Folgen für das gelingende Leben der Menschen beträchtlich.

(VanderWeele, 2017, S. 8151)

DAS FLOURISHING-MODELL



Die sechs Bereiche des gelingenden Lebens

- **Glück und Lebenszufriedenheit**
  emotionales Wohlbefinden
- **Psychische und physische Gesundheit**
  physisches Wohlbefinden
- **Sinn und Zweck**
  kognitives Wohlbefinden
- **Charakter und Tugend**
  volitionales Wohlbefinden
- **Enge soziale Beziehungen**
  soziales Wohlbefinden
- **Finanzielle und materielle Stabilität**
  materielles Wohlbefinden

Nach VanderWeele (2017); VanderWeele et al. (2025a). Die sechste Dimension gilt als Voraussetzung dafür, dass das Erreichte Bestand hat.

01 ERSTER PFAD
Enge Beziehungen – Ehe und Familie

"The effects of marriage on health, happiness and life satisfaction, meaning and purpose, character and virtue, close social relationships, and financial stability are thus profound."

ÜBERSETZUNG Die Wirkungen der Ehe auf Gesundheit, Glück und Lebenszufriedenheit, Sinn und Zweck, Charakter und Tugend, enge soziale Beziehungen und finanzielle Stabilität sind somit tiefgreifend.

(VanderWeele, 2017, S. 8152)



Carl Larsson, Namnsdag på härbret (Namenstag im Vorratshaus), 1898. Aquarell aus der Serie „Ett hem", Nationalmuseum Stockholm (gemeinfrei)

Eine der tiefgreifendsten Quellen des menschlichen Glücks liegt in der Qualität enger Beziehungen – sie bilden eine eigene Dimension des gelingenden Lebens –, und die Harvard-Forschung benennt klar, wo diese Beziehungen zuerst und für viele Menschen vor allem gelebt werden: in Ehe und Familie. Die Familie ist für VanderWeele (2017) der erste der vier Pfade. Die allermeisten Kinder wachsen in irgendeiner Form von Familie auf, und rund 80 % der US-Amerikaner/innen ab 25 Jahren waren irgendwann einmal verheiratet; die Wirkungen von Familienleben und Ehe bezeichnet VanderWeele als tiefgreifend. Längsschnittstudien verbinden die Ehe mit höherer Lebenszufriedenheit, mit besserer psychischer und körperlicher Gesundheit und längerem Leben (auch unter Kontrolle des Gesundheitszustands zu Beginn), mit mehr Sinn und persönlichem Wachstum, mehr sozialer Unterstützung und weniger Einsamkeit sowie mit besseren finanziellen Verhältnissen; Scheidung wirkt in all diesen Bereichen umgekehrt, und Kinder, die innerhalb einer Ehe aufwachsen, sind im Durchschnitt gesünder und glücklicher, seltener delinquent und später seltener selbst geschieden (VanderWeele, 2017). In der Global Flourishing Study liegen Verheiratete mit einem Flourishing-Mittelwert von 7,34 nicht nur über Getrennten (6,77) und Geschiedenen (6,85), sondern auch über Ledigen (6,92) und Menschen in nichtehelichen Lebensgemeinschaften (7,01); der Vorsprung gegenüber Geschiedenen zeigt sich in nahezu allen 22 Ländern, nur in Indien und Tansania berichten Ledige höhere Werte als Verheiratete (VanderWeele et al., 2025a). Diese Gruppenvergleiche der ersten Erhebungswelle sind rein deskriptiv und nach Angabe der Autor/innen nicht kausal zu interpretieren (VanderWeele et al., 2025a); belastbarer sind die Kindheitsprädiktor-Analysen und die Längsschnittanalysen von Welle 1 auf Welle 2 (VanderWeele et al., 2025b).

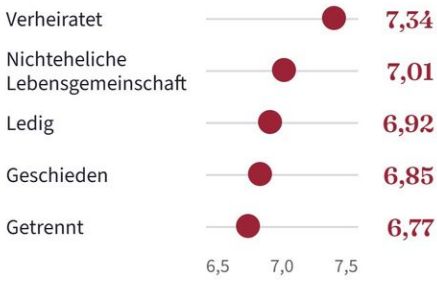
„Eine der tiefgreifendsten Quellen des menschlichen Glücks liegt in der Qualität enger Beziehungen."

Tiefere Formen der Liebe verwirklichen sich in engen und langfristigen Beziehungen mit Freund/innen und Familie; gelingende Ehen sind dabei für viele Erwachsene der primäre Beziehungskontext, in dem Liebe erfahren wird (VanderWeele & Lee, 2025). Die Befunde, die VanderWeele und Lee (2025) dazu zusammentragen, sind eindrucksvoll: Menschen in zufriedenen Ehen hatten in einer Studie 15 Jahre nach einer Herzoperation eine mehr als dreimal so hohe Überlebenswahrscheinlichkeit wie Menschen in unzufriedenen Ehen, Unverheiratete nach einer Herzoperation ein fast doppelt so hohes Sterberisiko wie Verheiratete; Metaanalysen von Längsschnittstudien verbinden sowohl die Ehe selbst als auch die Ehequalität mit geringerer Sterblichkeit, und der Übergang in die Ehe geht mit einem Rückgang von Depressionssymptomen und Suizidgedanken einher. Eine Längsschnittstudie über 25 Jahre zeigt, dass der Eintritt in die Ehe mit geringerer Sterblichkeit, weniger koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfällen, weniger Depression, Einsamkeit und Rauchen sowie mehr Glück, Sinn und Hoffnung verbunden ist – und zwar selbst dann, wenn man einbezieht, dass eine Ehe auch in einer Scheidung enden kann (VanderWeele & Lee, 2025). Das Harvard-Team folgert daraus, dass Hindernisse für solche langfristigen Bindungen – etwa Benachteiligungen der Ehe im Sozialsystem – abgebaut und evidenzbasierte Programme zur Stärkung von Paarbeziehungen und zur frühzeitigen Bearbeitung von Ehekonflikten, auch online, breit zugänglich gemacht werden sollten (VanderWeele, 2017; VanderWeele & Lee, 2025; VanderWeele et al., 2025b).

Den Grund für diese Wirkungen sehen VanderWeele und Lee (2025) in der Liebe, die in Ehe und Familie gelebt wird – wobei sie einräumen, dass Ehe und Beziehungsqualität in den vorliegenden Studien nur Näherungsgrößen für Liebe sind, die selbst bislang kaum direkt gemessen wurde. Zugleich argumentieren sie, dass die Förderung von Liebe ein enormes, in Wissenschaft und Politik bislang zu wenig genutztes Potenzial für ein gelingendes Leben birgt. Liebe lässt sich dabei in eine unitive Dimension (den Wunsch, mit dem Anderen vereint bzw. bei ihm zu sein) und eine kontributive Dimension (das Bestreben, zum Wohl des Anderen um seiner selbst willen beizutragen) differenzieren. Für das Wohl des Anderen ist dabei vor allem die kontributive Liebe relevant: Sie zielt unmittelbar auf das gelingende Leben des Anderen und macht es in den meisten Fällen wahrscheinlicher, dass dessen Wohlergehen tatsächlich wächst. Sie ist die Form der Liebe, die als Nächstenliebe über Familie und Freundschaft hinaus auch Fremden und selbst Feinden gelten kann, die sich angesichts von Leid als Mitgefühl zeigt und die durch Vergebung wiederhergestellt wird. Ob unitive Liebe ohne kontributiven Anteil – etwa eine eifersüchtige Verliebtheit ohne Sorge um das Wohl des Anderen – überhaupt Liebe genannt werden sollte, ist nach VanderWeele und Lee schon im alltäglichen Sprachgebrauch eine offene Frage – und gerade darin zeigt sich die Erwartung, dass in zwischenmenschlichen Beziehungen beide Dimensionen vorhanden sind (VanderWeele & Lee, 2025).

Flourishing nach Familienstand

Mittelwerte auf der Skala 0–10 (Ausschnitt 6,5–7,5), erste Erhebungswelle, 22 Länder



Deskriptive Gruppenvergleiche, von den Autor/innen nicht kausal zu interpretieren. Quelle: VanderWeele et al. (2025a)

Das Erfahren von Liebe bestätigt den Wert des eigenen Seins: Wer geliebt wird, weiß sich wertgeschätzt und umsorgt, was zu Glück, Sinnerleben und möglicherweise auch zur Charakterentwicklung beitragen kann. Darüber hinaus verweisen VanderWeele und Lee (2025) auf neurophysiologische Überlegungen aus der Literatur, wonach sich Menschen in dauerhaften engen Beziehungen über das limbische System wechselseitig regulieren und eine „Calm and Connect"-Reaktion an die Stelle der Stressreaktion („fight, flight, or freeze") tritt, was der langfristigen körperlichen Gesundheit und dem psychischen Wohlbefinden zugutekommt.

„Wer geliebt wird, weiß sich wertgeschätzt und umsorgt, was zu Glück, Sinnerleben und möglicherweise auch zur Charakterentwicklung beitragen kann."

Nach VanderWeele & Lee (2025)



Carl Larsson, När barnen lagt sig (Wenn die Kinder zu Bett gegangen sind), 1894–1898.
Nationalmuseum Stockholm (gemeinfrei)

KERNBEFUND

Randomisierte Interventionsstudien legen nahe, dass bewusst gesetzte Akte der Freundlichkeit („Acts of Kindness") – mehrere pro Woche über einige Wochen hinweg – Glück und Lebenszufriedenheit der handelnden Person steigern und sie sich engagierter, weniger ängstlich und sozial verbundener fühlen lassen; eine Metaanalyse über 27 Studien bestätigt die Effekte auf Glück und positive Emotionen (VanderWeele & Lee, 2025). Gute Taten stecken an: In Experimenten zu kooperativem Verhalten wurde jeder zusätzliche Beitrag, den eine Person zu einem gemeinsamen Gut (public good) leistete, durch andere, die direkt oder indirekt davon beeinflusst wurden, am Ende verdreifacht (VanderWeele & Lee, 2025).

„Einsamkeit zählt […] zu den stärksten negativen Prädiktoren, mit einer Effektstärke, die der von Beziehungszufriedenheit entspricht."

Nach VanderWeele et al. (2025b)

Über die Ehe hinaus zeigt die Harvard-Forschung, wie sehr die Qualität enger Beziehungen zählt: In der Global Flourishing Study sagt die Zufriedenheit mit den eigenen Beziehungen das Flourishing ein Jahr später voraus – selbst wenn der Beziehungsbereich aus dem Ergebnismaß herausgerechnet wird; Einsamkeit zählt umgekehrt zu den stärksten negativen Prädiktoren, mit einer Effektstärke, die der von Beziehungszufriedenheit entspricht (VanderWeele et al., 2025b). Einsamkeit ist inzwischen ein Politikum: Der US Surgeon General hat eine Warnung zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit veröffentlicht, Großbritannien hat ein Ministeramt für Einsamkeit geschaffen und setzt auf „Social Prescribing" – das Harvard-Team sieht in solchen Maßnahmen Ansätze, die das gelingende Leben insgesamt fördern könnten (VanderWeele et al., 2025b).

„Das psychologische Fundament für spätere Zufriedenheit wird in der frühen Sozialisation gelegt."

Das psychologische Fundament für spätere Zufriedenheit wird zudem in der frühen Sozialisation gelegt: Längsschnittstudien zeigen, dass ein von elterlicher Wärme geprägtes Aufwachsen höheres emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden sowie weniger Depression im Erwachsenenalter vorhersagt (VanderWeele & Lee, 2025); in der Global Flourishing Study gehen gute – rückblickend berichtete – Beziehungen zur Mutter und zum Vater in der Kindheit in nahezu allen 22 Ländern mit höherem Flourishing im Erwachsenenalter einher (VanderWeele et al., 2025a). Umgekehrt gehen belastende Kindheitserfahrungen wie körperlicher oder sexueller Missbrauch oder das Gefühl, in der eigenen Familie ein Außenseiter gewesen zu sein, in allen untersuchten Ländern mit geringerem Flourishing im Erwachsenenalter einher (VanderWeele et al., 2025a). Auch die religiöse Sozialisation in der Familie wirkt lange nach: Wer mit zwölf Jahren mindestens wöchentlich Gottesdienste besuchte – in der Global Flourishing Study 41 % der Befragten –, berichtet als Erwachsener höheres Flourishing als Menschen, die als Kind nie teilnahmen (+0,27 Punkte), und zwar in fast allen Ländern, am stärksten in Polen (+1,02) (VanderWeele et al., 2025a).

WAS HEISST DAS FÜR BILDUNG?

Wer Kinder und Jugendliche stärken will, stärkt ihre Familien mit – und macht Schule zu einem Ort, an dem Liebe, Verlässlichkeit und die Fähigkeit, dauerhafte Bindungen einzugehen, erfahren und eingeübt werden.

02 ZWEITER PFAD
Arbeit und Erwerbstätigkeit

"Longitudinal studies also indicate that reemployment of the unemployed results in improvement in life satisfaction, and in self-reported physical health and mental health, and further indicates that loss of a job results in reductions in mental health and in life satisfaction."

ÜBERSETZUNG Längsschnittstudien zeigen zudem, dass die Wiederbeschäftigung von Arbeitslosen zu einer Verbesserung der Lebenszufriedenheit sowie der selbsteingeschätzten körperlichen und psychischen Gesundheit führt – und dass der Verlust des Arbeitsplatzes zu Einbußen bei psychischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit führt.

(VanderWeele, 2017, S. 8152)

Neben engen Beziehungen spielt die Erwerbstätigkeit eine wichtige Rolle für das Lebensglück – auch hier ist der Befund der Harvard-Forschung klar: Arbeit zählt neben Familie, Bildung und religiöser Gemeinschaft zu den vier zentralen Pfaden zum gelingenden Leben, sichert Einkommen und finanzielle Stabilität und geht in Metaanalysen und Längsschnittstudien mit höherer Lebenszufriedenheit sowie besserer psychischer und körperlicher Gesundheit einher; Wiederbeschäftigung nach Arbeitslosigkeit verbessert diese Werte, Arbeitsplatzverlust verschlechtert sie (VanderWeele, 2017). Randomisierte Studien zu Beschäftigungsprogrammen zeigen Effekte auf Lebensqualität und psychische Gesundheit selbst bei Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen; zudem erhöht Erwerbstätigkeit die Wahrscheinlichkeit einer Eheschließung, während Arbeitslosigkeit für die meisten Gruppen das Scheidungsrisiko erhöht (VanderWeele, 2017). Ob Arbeit darüber hinaus Sinn stiftet, ist weniger gut belegt: Es gibt zwar Hinweise, dass Arbeits- und Bildungserfahrungen einen Teil der Unterschiede im Lebenssinn erklären, rigorose Längsschnittstudien dazu fehlen nach VanderWeele (2017) aber noch. In der Global Flourishing Study weisen Personen, die bei einem Arbeitgeber beschäftigt oder selbstständig erwerbstätig sind, in praktisch allen Ländern höhere Flourishing-Werte auf als Arbeitslose – der Abstand variiert allerdings erheblich, von 1,50 Punkten (auf der Skala von 0 bis 10) in den USA bis zu 0,09 Punkten in Kenia, wo der Unterschied statistisch nicht abgesichert ist (VanderWeele et al., 2025a).

Auch die subjektiv wahrgenommene finanzielle Lage prägt das gelingende Leben: Menschen, die mit ihrem Einkommen komfortabel leben oder zurechtkommen, weisen ein Jahr später höhere Flourishing-Werte auf als jene, die Schwierigkeiten haben, damit auszukommen – die subjektive finanzielle Situation erwies sich dabei als stärkerer Prädiktor als objektive Maße wie Einkommen, Bildung, Beschäftigung oder Wohneigentum (VanderWeele et al., 2025b).

LEBENSVERLAUFSPERSPEKTIVE

Die Global Flourishing Study zeigt, dass das Flourishing im Lebensverlauf nicht statisch ist – aber auch nicht der früher beschriebenen U-Kurve mit einem Tiefpunkt in der Lebensmitte folgt: Über die 22 Länder gepoolt bleibt es zwischen 18 und 49 Jahren im Wesentlichen flach und steigt erst danach mit dem Alter an; auch die Lebenszufriedenheit verläuft eher J- als U-förmig. Besorgniserregend ist dabei, dass junge Erwachsene nicht besser dastehen als Menschen mittleren Alters. In einzelnen Ländern (etwa Indien, Ägypten, Kenia und Japan) zeigen sich weiterhin eher U-förmige, in Polen und Tansania sogar mit dem Alter abnehmende Verläufe (VanderWeele et al., 2025a).

WAS HEISST DAS FÜR BILDUNG?

Bildung, die zu Erwerbstätigkeit befähigt, ist kein Gegensatz zur Persönlichkeitsbildung, sondern einer ihrer Wege: Wer jungen Menschen Kompetenz, Verlässlichkeit und Arbeitstugenden vermittelt, legt ein Fundament für finanzielle Stabilität und Lebenszufriedenheit.

03 DRITTER PFAD Bildung

"Education that ensures both adequate school resources and devoted competent teachers, for all students, would of course both contribute toward employment and income, as well as also further promote the various domains of flourishing."

ÜBERSETZUNG Eine Bildung, die sowohl angemessene schulische Ressourcen als auch engagierte, kompetente Lehrkräfte für alle Schüler/innen sicherstellt, würde selbstverständlich zu Beschäftigung und Einkommen beitragen – und darüber hinaus die verschiedenen Dimensionen des gelingenden Lebens fördern.

(VanderWeele, 2017, S. 8153)

Bildung ist nahezu universell, variiert aber stark in ihrem Ausmaß. Die von VanderWeele (2017) gesichteten Längsschnittstudien zeigen, dass ein höheres Bildungsniveau mit höherem Glück und höherer Lebenszufriedenheit einhergeht – vor allem vermittelt über Einkommen, Beschäftigung und Ehe, weshalb Querschnittsanalysen, die diese Faktoren gleichzeitig kontrollieren, den Effekt oft verdecken (VanderWeele, 2017). Im Querschnitt ist Bildung ein starker Prädiktor für Gesundheit, wobei das Ausmaß der kausalen Wirkung umstritten ist und in den USA größer zu sein scheint als in Europa. Hinsichtlich Charakter und Tugend gibt es Längsschnittevidenz, dass Bildung die Wahrscheinlichkeit krimineller Aktivität senkt und Wahlbeteiligung und demokratische Teilhabe erhöht; sie geht mit mehr Vereinsmitgliedschaften und sozialer Interaktion einher, verzögert zwar möglicherweise die erste Eheschließung, erhöht aber insgesamt die Wahrscheinlichkeit zu heiraten und senkt das Scheidungsrisiko – und sie prägt naturgemäß das spätere Einkommen (VanderWeele, 2017).

In der Global Flourishing Study des Harvard-Teams steigt das Flourishing mit der Bildung tendenziell an – von 7,05 Punkten bei bis zu acht Bildungsjahren über 7,16 bei neun bis 15 Jahren auf 7,35 bei 16 und mehr Jahren –, allerdings deutlich weniger stark als mit dem Gottesdienstbesuch; in Hongkong und Australien kehrt sich der Zusammenhang sogar um (VanderWeele et al., 2025a). In den Längsschnittanalysen erwies sich der formale Bildungsabschluss als deutlich schwächerer Prädiktor des späteren Flourishing als die subjektiv wahrgenommene finanzielle Lage (VanderWeele et al., 2025b). Bemerkenswert ist zudem, dass viele wirtschaftlich hoch entwickelte Länder zwar bei finanzieller Sicherheit und Lebensbewertung vorne liegen, bei Sinn, Prosozialität und Beziehungsqualität aber vergleichsweise niedrige Werte aufweisen – ein Befund, der die Frage aufwirft, wie wirtschaftliche Entwicklung gelingen kann, ohne Sinn, Beziehungen und Charakter zu beeinträchtigen (VanderWeele et al., 2025a). Bildungspolitisch folgert VanderWeele (2017), dass angemessene Ressourcen und engagierte, kompetente Lehrkräfte für alle Schüler/innen nicht nur Beschäftigung und Einkommen, sondern alle Dimensionen des gelingenden Lebens fördern.

SCHULE ALS LERNORT FÜR LIEBE UND CHARAKTER

„Children are formed not only by their families, but also by their schools. If educational efforts were made to better facilitate and promote love for others, the long-term societal effects could be profound" (VanderWeele & Lee, 2025, S. 15). Die Autoren argumentieren, dass Liebe zu anderen in der Schule zwar nicht erzwungen, aber gefördert werden kann: durch Programme, die Akte der Freundlichkeit und ehrenamtliches Engagement anregen, durch Unterricht über die Würde und den Wert jedes Menschen als Grundlage einer universalen Nächstenliebe sowie – für ältere Schüler/innen – durch die evidenzbasierten Loving-Kindness- und Vergebungsinterventionen. Die langfristigen gesellschaftlichen Effekte könnten nach Einschätzung der Autoren tiefgreifend sein: eine Stärkung der kindlichen Entwicklung, eine prosozialere Orientierung der Gesellschaft und möglicherweise auch besseres Lernen (VanderWeele & Lee, 2025).

WAS HEISST DAS FÜR BILDUNG?

Gute Schulen brauchen beides – Ressourcen und engagierte, kompetente Lehrkräfte – und einen Bildungsbegriff, der neben der Qualifikation auch Sinn, Beziehungen und Charakter zum Ziel macht.

VIERTER PFAD

04 Religion und Spiritualität – Religiöse Gemeinschaft

"It is the communal form of religious practice that appears to bring about better health outcomes."

ÜBERSETZUNG Es ist die gemeinschaftliche Form religiöser Praxis, die bessere Gesundheitsergebnisse hervorzubringen scheint.

(VanderWeele, 2017, S. 8152)

Die Harvard-Forschung zeigt, dass die Teilnahme am gemeinschaftlichen religiösen Leben über die 22 untersuchten Länder hinweg einen der konsistentesten Prädiktoren für ein gelingendes Leben darstellt: In der Global Flourishing Study war der Gottesdienstbesuch über Länder und Ergebnismaße hinweg einer der am konsistentesten mit gegenwärtigem und späterem Wohlbefinden verbundenen Faktoren (VanderWeele et al., 2025a). Längsschnittstudien zeigen, dass es dabei der gemeinschaftliche Gottesdienstbesuch ist, der die Gesundheit am stärksten vorhersagt (VanderWeele, 2017). Regelmäßiger Gottesdienstbesuch geht im Durchschnitt mit einer höheren Lebenserwartung sowie besseren Überlebenschancen bei Krebserkrankungen einher. Das Handbook of Religion and Health, das VanderWeele gemeinsam mit Harold G. Koenig und John R. Peteet verantwortet und das als Standardwerk des Feldes gilt – seine zweite Auflage war Anfang 2018 mit 5.323 Zitationen das meistzitierte aller zwischen 2012 und 2018 erschienenen Werke zu Religion und Gesundheit –, fasst die großen prospektiven Studien mit 15 bis 20 Jahren Beobachtungszeit so zusammen: Nach sorgfältiger Kontrolle von Störfaktoren liegt die Sterblichkeit bei Menschen, die häufig Gottesdienste besuchen, um ein Viertel bis ein Drittel niedriger (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024, S. xv, 666). Gleichzeitig zeigen sich deutliche Vorteile im Bereich der psychischen Gesundheit, etwa ein um rund 30 % geringeres Depressionsrisiko in nordamerikanischen Längsschnittstudien und – in einer großen US-Kohortenstudie – eine etwa fünffach niedrigere Suizidrate (VanderWeele, 2017). Dem Handbook zufolge ist im Bereich psychischer Störungen die Evidenz für günstige Effekte der Religiosität bei Depression, Suizid und Substanzstörungen am stärksten; für Lebenserwartung, Suizid und Substanzmissbrauch gilt sie als sehr konsistent und robust (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024, S. 666–667). Auch soziale Dimensionen sind betroffen: Religiös aktive Menschen verfügen über stabilere soziale Netzwerke, erfahren mehr Unterstützung, werden seltener geschieden und engagieren sich häufiger ehrenamtlich und zivilgesellschaftlich; auch das Handbook nennt mehr soziale Unterstützung und eine größere Stabilität von Ehe und Familie als konsistente Befunde (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024, S. 666). Darüber hinaus berichten sie über ein stärker ausgeprägtes Sinnempfinden sowie eine höhere Lebenszufriedenheit (VanderWeele, 2017; VanderWeele et al., 2025a).



Wilhelm Leibl, Drei Frauen in der Kirche, 1882.
Öl auf Holz, Hamburger Kunsthalle (gemeinfrei)

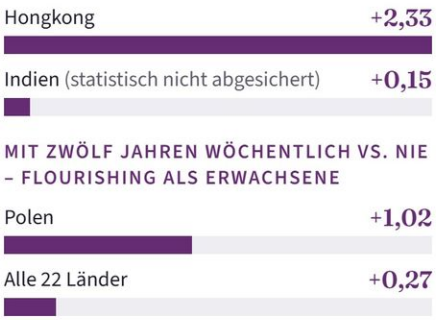
Von besonderer Relevanz ist, dass diese Zusammenhänge in methodisch anspruchsvollen Längsschnittstudien unter Kontrolle zahlreicher Drittvariablen bestehen bleiben. Dies spricht nach VanderWeele (2017) dafür, dass gemeinschaftliche religiöse Praxis nicht lediglich ein Begleitphänomen von bereits vorhandener Gesundheit und Zufriedenheit ist, sondern selbst einen eigenständigen Beitrag zum gelingenden Leben leisten dürfte.

Die Erklärungskraft dieser Effekte liegt im Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Religiöse Gemeinschaften bieten ein dichtes soziales Gefüge, das Zugehörigkeit, Verlässlichkeit und konkrete Unterstützung vermittelt. Zugleich eröffnen sie Deutungsrahmen für grundlegende existenzielle Fragen und stiften Sinn und Hoffnung, auch unter Bedingungen von Leid und Unsicherheit. Hinzu kommt die formative Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung. Religiöse Traditionen fördern systematisch Tugenden und prosoziale Haltungen wie Nächstenliebe, Vergebung und Dankbarkeit und schaffen zugleich Gelegenheiten, diese in konkreten sozialen Praktiken einzuüben – das Handbook of Religion and Health sieht darin auch eine Erklärung für die höhere Qualität sozialer Beziehungen und für die geringere Delinquenz und Kriminalität religiöser Menschen (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024, S. 666). Ergänzend zeigen empirische Befunde, dass religiös eingebundene Menschen im Durchschnitt häufiger gesundheitsförderliche Lebensweisen praktizieren und seltener riskantes Verhalten aufweisen: weniger Rauchen, mehr körperliche Aktivität, weniger riskantes Sexualverhalten und weniger andere Hochrisikoverhaltensweisen. Das Handbook of Religion and Health zählt dies zu den stärksten Befunden des gesamten Forschungsfeldes und vermutet hier sogar den wichtigsten Wirkpfad, da rund 80 % der chronischen Erkrankungen durch Verhaltensänderungen vermeidbar wären (Koenig, VanderWeele & Peteet, 2024, S. 666).

Die Global Flourishing Study bestätigt diese Befunde über unterschiedliche kulturelle Kontexte hinweg: In allen 22 Ländern berichten Menschen, die mindestens wöchentlich Gottesdienste besuchen, höhere Flourishing-Werte als Menschen, die nie teilnehmen – wobei der Unterschied von 2,33 Punkten in Hongkong bis 0,15 Punkten in Indien reicht, wo er statistisch nicht abgesichert ist –, und auch der Gottesdienstbesuch im Alter von zwölf Jahren sagt in fast allen Ländern das Flourishing im Erwachsenenalter voraus. Bei der großen Mehrzahl der Wohlbefindensmaße zeigt sich eine Dosis-Wirkungs-Beziehung; Ausnahmen sind körperlicher Schmerz und Leiden, die bei Gottesdienstbesucher/innen leicht erhöht waren (VanderWeele et al., 2025a).

Gottesdienstbesuch und Flourishing

Unterschied in Flourishing-Punkten (Skala 0–10)



Spannweite über die 22 Länder; alle Werte deskriptiv. Quelle: VanderWeele et al. (2025a)

Gemeinschaftlich gelebte Religiosität ist damit nicht nur eine individuelle Sinnressource, sondern nach dieser Evidenz ein zentraler sozialer und kultureller Faktor, der das gelingende Leben in umfassender Weise fördern dürfte – während private religiöse Praxis und selbsteingeschätzte Spiritualität das spätere Flourishing deutlich schwächer vorhersagen (VanderWeele, 2017; VanderWeele et al., 2025b).

"We may need a reconsideration of spiritual pathways to well-being. […] With economic development and secularization, have we sometimes been neglecting, or even suppressing, powerful spiritual pathways to flourishing?"

Übersetzung Wir brauchen womöglich eine Neubewertung spiritueller Wege zum Wohlbefinden. […] Haben wir im Zuge von wirtschaftlicher Entwicklung und Säkularisierung manchmal kraftvolle spirituelle Wege zum gelingenden Leben vernachlässigt oder sogar unterdrückt?

(VanderWeele et al., 2025a, S. 647)

WAS HEISST DAS FÜR BILDUNG?

Für die Schule lässt sich daraus – als Übertragung, nicht als direkter Befund – ableiten: Religiöse Bildung und gelebte Gemeinschaft sind keine Privatsache am Rand des Schullebens, denn das gemeinschaftliche religiöse Leben ist nach der Harvard-Evidenz einer der am besten belegten Wege zu einem gelingenden Leben; Schulen sollten es als Ressource ernst nehmen, statt es auszublenden.

DAS FÜNFTE ELEMENT

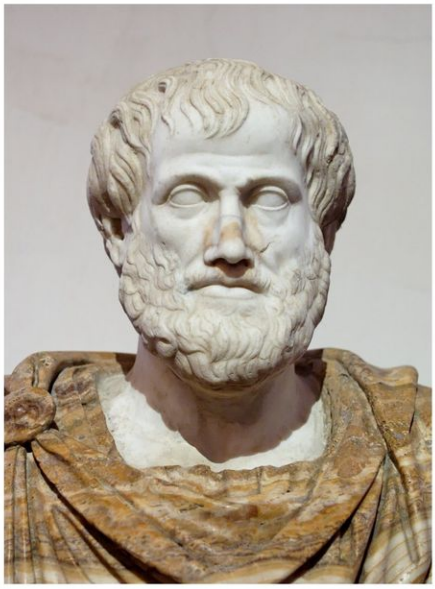
05 Ständige Arbeit am eigenen Charakter und der Persönlichkeit

"That flourishing is yet broader seems clear from the possibility that a person may feel satisfied with life, and yet be utterly depraved, or without meaningful social relationships, or entirely dependent upon narcotics. Would we say such persons are flourishing?"

ÜBERSETZUNG Dass Flourishing noch umfassender ist, wird an der Möglichkeit deutlich, dass ein Mensch mit seinem Leben zufrieden sein kann – und dennoch zutiefst verdorben, ohne bedeutsame soziale Beziehungen oder völlig von Drogen abhängig. Würden wir sagen, dass das Leben solcher Menschen gelingt?

(VanderWeele, 2017, S. 8149)

Charakter und Tugend bilden eine eigene Dimension des gelingenden Lebens (VanderWeele, 2017), und sie lassen sich aktiv kultivieren. Die Harvard-Forschung zeigt auch, worauf es dabei besonders ankommt: In der Global Flourishing Study erwiesen sich unter den Charakter- und Prosozialitätsindikatoren Hoffnung, Dankbarkeit und das Zeigen von Liebe und Fürsorge gegenüber anderen als die stärksten Prädiktoren für das Flourishing ein Jahr später; Dankbarkeit, die sich Interventionsstudien zufolge wirksam fördern lässt, hatte dabei von allen Charaktervariablen den größten Effekt (VanderWeele et al., 2025b). Da menschliche Gemeinschaften unweigerlich Verletzungen und Konflikte bergen, kommt der Vergebung – verstanden als das Ersetzen von bösem Willen gegenüber einem Übertreter durch guten Willen – eine zentrale Funktion für die Wiederherstellung von Liebe und Beziehungen zu (VanderWeele & Lee, 2025). Metaanalysen randomisierter Interventionsstudien zeigen, dass Vergebungsinterventionen nicht nur die Vergebungsbereitschaft erhöhen, sondern auch Depressions- und Angstsymptome verringern und Hoffnung stärken; eine große randomisierte Studie in fünf Ländern belegte zudem Effekte eines Selbsthilfe-Arbeitsbuchs zur Vergebung auf Glück, selbsteingeschätzte Gesundheit, Sinn, Charakter und soziale Beziehungen (VanderWeele & Lee, 2025). Die vier Pfade wirken dabei ihrerseits auf den Charakter zurück: Längsschnittstudien verbinden die Ehe mit mehr persönlichem Wachstum und – bei Hochrisikogruppen – weniger Kriminalität, Bildung mit geringerer Delinquenz und höherer demokratischer Beteiligung und den Gottesdienstbesuch mit mehr Großzügigkeit und zivilgesellschaftlichem Engagement; experimentelle Befunde deuten zudem darauf hin, dass Gebet Vergebung, Dankbarkeit und Vertrauen erhöht (VanderWeele, 2017). Persönlichkeitsbildung ist damit beides zugleich: Ergebnis dessen, was in Familie, Arbeit, Bildung und Gemeinschaft eingeübt wird, und eine Aufgabe, an der jeder Mensch selbst beständig arbeiten kann.



Aristoteles. Marmorbüste, römische Kopie nach einem Original des Lysipp, Palazzo Altemps, Rom. Foto: Jastrow (gemeinfrei)

"Notably absent from most of these lists is, for example, virtue. However, in the philosophical literature, arguments have been put forward that virtue is a central component of flourishing; Aristotle argued that happiness is attained by action in accord with virtue."

Übersetzung Auffällig abwesend ist in den meisten dieser Listen zum Beispiel die Tugend. In der philosophischen Literatur jedoch wird argumentiert, dass Tugend ein zentraler Bestandteil des Flourishing ist; Aristoteles zufolge wird Glück durch tugendgemäßes Handeln erlangt.

(VanderWeele, 2017, S. 8149)

EVIDENZBASIERTE PRAXIS

Randomisierte Studien zeigen, dass Mitgefühlstraining und Loving-Kindness-Meditation Glück und Achtsamkeit steigern sowie Depression und Angst verringern; Längsschnittstudien, Metaanalysen und einige kleinere randomisierte Studien deuten zudem darauf hin, dass regelmäßiges ehrenamtliches Engagement (Volunteering) mit mehr Glück, besserer körperlicher und psychischer Gesundheit und einer höheren Lebenserwartung einhergeht – dies unterstreicht die Bedeutung aktiver Persönlichkeitsbildung für das gelingende Leben (VanderWeele & Lee, 2025).

WAS HEISST DAS FÜR BILDUNG?

Persönlichkeitsbildung ist kein Zusatzfach, sondern der rote Faden: Dankbarkeit, Hoffnung und Fürsorge für andere sagen das spätere Flourishing voraus; dass sich Dankbarkeit und Vergebung gezielt fördern lassen, ist durch randomisierte Interventionsstudien belegt, für Fürsorge und Mitgefühl gibt es Hinweise auf wirksame Interventionen – wie sich Hoffnung wirksam stärken lässt, ist dagegen noch weitgehend offen (VanderWeele et al., 2025b). Was hier eingeübt wird, zahlt auf das gelingende Leben insgesamt ein.

06 FAZIT Fazit

Zusammenfassend zeigt die Harvard-Forschung des Human Flourishing Program und der Global Flourishing Study, dass menschliches Glück aus einem Zusammenspiel materieller Sicherheit, sozialer Einbindung, persönlicher Tugendentwicklung und sinnstiftender Orientierung entsteht. Die vier Pfade VanderWeeles – Familie, Arbeit, Bildung und religiöse Gemeinschaft – sind weit verbreitet und wirken auf alle Dimensionen des Flourishing zugleich; die ständige Arbeit am eigenen Charakter ist Teil des gelingenden Lebens und zugleich ein eigenständiger Prädiktor für das gelingende Leben insgesamt (VanderWeele et al., 2025b). Ein gelingendes Leben ist damit nicht allein eine Frage individueller Gefühle, sondern das Ergebnis stabiler Lebensbedingungen, guter Beziehungen, moralischer Persönlichkeitsbildung und einer Einbettung in sinnstiftende Gemeinschaften.

Was folgt daraus? VanderWeele (2017) zieht aus den vier Pfaden konkrete Konsequenzen für Gesellschaft und Politik. Die Ehe sollte gestützt werden: Benachteiligungen verheirateter Paare mit geringem Einkommen im Sozialsystem („marriage penalties“) gehören abgeschafft, Hilfen bei Ehekonflikten ausgebaut – zumal Online-Programme zur Stärkung von Paarbeziehungen in randomisierten Studien Effekte auf Beziehungszufriedenheit und psychische Gesundheit gezeigt haben. Sozialpolitik sollte so gestaltet sein, dass sie Arbeit nicht entmutigt, und unterstützte Beschäftigungsprogramme sollten vulnerablen Gruppen offenstehen. Bildung braucht angemessene Ressourcen und engagierte, kompetente Lehrkräfte für alle Schüler/innen. Religiöse Gemeinschaften sollten ihren steuerbegünstigten Status behalten, ihre dokumentierten Wirkungen auf Gesundheit und gelingendes Leben sollten in Public Health und Gesundheitsversorgung zur Sprache kommen, und die regelmäßige mediale Darstellung negativer Seiten der Religion sollte durch die vielfach belegten positiven Wirkungen religiöser Gemeinschaft ausbalanciert werden (VanderWeele, 2017). In dieselbe Richtung weist ein Vorschlag von VanderWeele und Lee (2025): Die Tonalität weltweiter Rundfunknachrichten ist nach einer von den Autoren zitierten Analyse zwischen 1979 und 2010 um rund drei Standardabweichungen negativer geworden; Medien könnten sich daher selbstverpflichten, auf drei negative Geschichten mindestens eine positive über liebevolles Handeln folgen zu lassen.

"If we desire societal good, broadly construed as human flourishing, and crudely represented by the measures described above, then the structures, policies, laws, and incentives, financial or otherwise, that contribute to family, work, education, and religious community will likely be important ways in which society itself can better flourish."

Übersetzung Wenn wir das gesellschaftliche Gute wollen – weit gefasst als menschliches Flourishing und grob abgebildet durch die oben beschriebenen Maße –, dann sind die Strukturen, Politiken, Gesetze und Anreize, finanzieller oder anderer Art, die zu Familie, Arbeit, Bildung und religiöser Gemeinschaft beitragen, wahrscheinlich wichtige Wege, auf denen die Gesellschaft selbst besser gedeihen kann.

(VanderWeele, 2017, S. 8153)

Für Forschung und Politik folgert VanderWeele (2017) außerdem: Nicht nur einzelne Krankheiten oder das Einkommen, sondern das gelingende Leben in seiner ganzen Breite sollte gemessen werden; Sinn und Tugend sind dabei Ziele an sich und nicht nur Mittel zur Gesundheit; Längsschnittdaten müssen gegenüber den vorherrschenden Querschnittsstudien stärker gewichtet werden, etwa indem bestehende Kohortenstudien breitere Flourishing-Maße aufnehmen; und Regierungen sollten – wie es Bhutan mit seinem Gross National Happiness Index, die OECD mit ihren Wohlbefindensindikatoren und das Vereinigte Königreich begonnen haben – breitere Wohlbefindens- und Flourishing-Maße systematisch erheben. Denn, so die Global Flourishing Study: „What we measure shapes what we discuss, what we know, what we aim for and the policies put in place to achieve those aims" (VanderWeele et al., 2025a, S. 647).

Die Harvard-Forschung betont dabei eine Doppelrichtung: Ein effizienter Staat, ein verlässliches Finanzsystem, die Abwesenheit von Korruption und bürgerliche Stabilität tragen die vier Pfade – umgekehrt tragen Gesundheit, Beziehungen, Lebenszufriedenheit, Sinn „and, perhaps especially, virtue" dazu bei, die Institutionen zu stärken, die eine Gesellschaft gedeihen lassen (VanderWeele, 2017, S. 8153). Damit schließt sich der Kreis zum fünften Element: Persönlichkeitsbildung ist nicht nur Ergebnis der vier Pfade, sondern dürfte ihrerseits die Institutionen stärken, die diese Pfade tragen. Wie dringlich das ist, zeigt die Global Flourishing Study mit ihrer Frage: „Are we sufficiently investing in the future given the notable flourishing–age gradient, with the youngest groups often faring the most poorly?" (VanderWeele et al., 2025a, S. 647).



Schule, 1954. Kinder beim Lesen im Unterricht der Schule des Königlich Dänischen Balletts, Kopenhagen. Foto: Willem van de Poll, Nationaal Archief (CC0)

Für die Bildung heißt das: Eine Bildung, die Menschen für das Leben vorbereitet, muss genau hier ansetzen – bei der Beziehungsfähigkeit, bei der Persönlichkeitsbildung, bei Sinnfindung und gemeinschaftlicher Einbindung, und sie muss gemeinschaftlich gelebte Religiosität als Ressource für das gelingende Leben anerkennen. Konkret: Schulen und die Lehrer/innenbildung sollten die Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden als pädagogische Kernaufgabe begreifen; sie sollten Tugenden wie Dankbarkeit, Hoffnung, Vergebung und Fürsorge für andere gezielt kultivieren – Dankbarkeit, Hoffnung und Fürsorge, weil sie das spätere Flourishing vorhersagen, Dankbarkeit und Vergebung, weil sie sich nachweislich fördern lassen; sie sollten jungen Menschen Räume für Sinn, Zugehörigkeit und Engagement eröffnen; und sie sollten das religiöse Gemeinschaftsleben nicht als Privatsache ausblenden, sondern als einen der am besten belegten Wege zum gelingenden Leben respektieren.

Literatur

QUELLEN DIESES DEEP DIVE

Human Flourishing Program. (n.d.). *About*. Harvard University. Retrieved November 1, 2026, from https://hfh.fas.harvard.edu/about

Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). *Handbook of religion and health* (3rd ed.). New York, NY: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190088859.001.0001

Kristjánsson, K. (2023). *The new flourishing agenda in education: A report on the current theoretical state of play* [Report commissioned by the OECD Directorate for Education and Skills]. Paris: OECD.

OECD. (2025). *Education for human flourishing: A conceptual framework*. Paris: OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/73d7cb96-en

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 114*(31), 8148–8156. https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114

VanderWeele, T. J., & Hinton, C. (2024). Metrics for education for flourishing: A framework. *International Journal of Wellbeing, 14*(1), Article 3197, 1–35. https://doi.org/10.5502/ijw.v14i1.3197

VanderWeele, T. J., Johnson, B. R., Bialowolski, P. T., Bonhag, R., Bradshaw, M., Breedlove, T., Case, B., Chen, Y., Chen, Z. J., Counted, V., Cowden, R. G., de la Rosa, P. A., Felton, C., Fogleman, A., Gibson, C., Grigoropoulou, N., Gundersen, C., Jang, S. J., Johnson, K. A., Kent, B. V., Kim, E. S., Kim, Y.-I., Koga, H. K., Lee, M. T., Le Pertel, N., Lomas, T., Long, K. N. G., Macchia, L., Makridis, C. A., Markham, L., Nakamura, J. S., Norman-Krause, N., Okafor, C. N., Okuzono, S. S., Ouyang, S. T., Padgett, R. N., Paltzer, J., Ritchie-Dunham, J. L., Ritter, Z., Shiba, K., Srinivasan, R., Ssozi, J., Weziak-Bialowolska, D., Wilkinson, R., Woodberry, R. D., Wortham, J., & Yancey, G. (2025a). The Global Flourishing Study: Study profile and initial results on flourishing. *Nature Mental Health, 3*(6), 636–653. https://doi.org/10.1038/s44220-025-00423-5

VanderWeele, T., Johnson, B., Padgett, R. N., Bialowolski, P., Bonhag, R., Bradshaw, M., Breedlove, T., Case, B., Chen, Y., Chen, Z., Counted, V., Cowden, R., de la Rosa, P. A., Felton, C., Fogleman, A., Gibson, C., Grigoropoulou, N., Gundersen, C., Jang, S. J., Johnson, K., Kent, B., Kim, E., Kim, Y.-I., Koga, H., Le Pertel, N., Lee, C., Lee, M., Lomas, T., Long, K., Macchia, L., Makridis, C., Markham, L., Moon, J., Nakamura, J., Norman-Krause, N., Okafor, C., Okuzono, S., Ouyang, S., Paltzer, J., Ritchie-Dunham, J., Ritter, Z., Shiba, K., Srinivasan, R., Sung, M., Ssozi, J., Weziak-Bialowolska, D., Wilkinson, R., Woodberry, R., Wortham, J., & Yancey, G. (2025b). *Longitudinal analyses in the Global Flourishing Study: Wave 1 predictors of Wave 2 flourishing* [Preprint]. Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7491892/v1

VanderWeele, T. J., & Lee, M. T. (2025). Love and human flourishing. *International Journal of Wellbeing, 15*(4), Article 4663, 1–31. https://doi.org/10.5502/ijw.v15i4.4663

Zur Reihe und zur Person

CHARAKTERINITIATIVE



Priv.-Doz. HS-Prof. Mag. Dr. Roland Bernhard, Herausgeber der Reihe. Foto: Patrick Salfinger Fotografie

Die Deep Dives der Charakterinitiative fassen den Forschungsstand zu Themen der Persönlichkeitsbildung, des gelingenden Lebens und der Bildung so zusammen, dass Schulen, Schulleitungen, Wissenschaftler/innen und die Bildungspolitik evidenzbasierte Informationen erhalten. Jeder Deep Dive stützt sich auf die Originalpublikationen, weist seine Quellen vollständig nach und unterscheidet zwischen dem, was empirisch belegt ist, und dem, was sich daraus für die Bildungspraxis ableiten lässt.

Herausgeber der Reihe ist Priv.-Doz. HS-Prof. Mag. Dr. Roland Bernhard. Er hat die Professur für Schulentwicklung und Leadership an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Niederösterreich inne, ist Privatdozent an der Universität Salzburg, war Visiting Researcher an der University of Oxford und Gastprofessor an der Universität Wien und ist Gründungs- und Vorstandsmitglied der European Character and Virtues Association (ECVA). Die Reihe erscheint im Rahmen der von ihm gegründeten Charakterinitiative.

Charakterinitiative Deep Dive

EVIDENZ FÜR SCHULE, SCHULLEITUNG, WISSENSCHAFT UND BILDUNGSPOLITIK

"A deeper consideration of, focus on, and understanding of outcomes such as purpose, and virtue, moving beyond measures of only income or health, may contribute not only to a broader and more profound individual flourishing, but also to a better functioning society as well."

ÜBERSETZUNG Eine tiefere Beachtung, Fokussierung und ein tieferes Verständnis von Ergebnissen wie Sinn und Tugend – über Maße allein von Einkommen oder Gesundheit hinaus – kann nicht nur zu einem umfassenderen und tieferen Gedeihen des Einzelnen beitragen, sondern auch zu einer besser funktionierenden Gesellschaft.

(VanderWeele, 2017, S. 8153)

DIE CHARAKTERINITIATIVE

Die Charakterinitiative verbreitet evidenzbasiertes Wissen zum Thema Persönlichkeitsbildung. Ihr Ziel ist es, dass Charakter und Persönlichkeit als zentrale Elemente im Bildungssystem in Österreich und Europa stärker in den Vordergrund rücken. Das soll zur psychischen Gesundheit beitragen – und zur Überwindung gesellschaftlicher Polarisierung.

IMPRESSUM

Charakterinitiative Deep Dive – Was macht Menschen glücklich? Fünf Wege zu einem gelingenden Leben
Zusammengestellt und herausgegeben von Priv.-Doz. HS-Prof. Mag. Dr. Roland Bernhard, auf Basis aktueller Publikationen von Tyler J. VanderWeele et al.
September 2026

LIZENZ

Der Text dieses Deep Dive steht unter der Creative-Commons-Lizenz **CC BY 4.0** (creativecommons.org/licenses/by/4.0). Er darf – auch auszugsweise – vervielfältigt, verbreitet, verwendet und bearbeitet werden, sofern die Quelle genannt wird: Roland Bernhard / Charakterinitiative (2026), Deep Dive „Was macht Menschen glücklich?". Ausgenommen sind die Abbildungen und das Logo der Charakterinitiative: Für die Abbildungen gelten die im Bildnachweis angegebenen eigenen Lizenzen; alle Rechte am Logo bleiben vorbehalten.

BILDNACHWEIS

TITELSEITE	Carl Larsson, Frukost under stora björken (1896), Aquarell aus der Serie „Ett hem", Nationalmuseum Stockholm – gemeinfrei (Wikimedia Commons)
SEITE 2	Widener Library, Harvard University – Foto: Kenneth C. Zirkel, CC BY 4.0 (Wikimedia Commons)
SEITE 5	Carl Larsson, Namnsdag på härbret (1898), Nationalmuseum Stockholm – gemeinfrei
SEITE 7	Carl Larsson, När barnen lagt sig (1894–1898), Nationalmuseum Stockholm – gemeinfrei
SEITE 10	Wilhelm Leibl, Drei Frauen in der Kirche (1882), Hamburger Kunsthalle – gemeinfrei
SEITE 12	Büste des Aristoteles, römische Marmorkopie nach Lysipp, Palazzo Altemps, Rom – Foto: Jastrow (2006), gemeinfrei
SEITE 14	Willem van de Poll (1954), Nationaal Archief, Den Haag – CC0
SEITE 15	Roland Bernhard – Foto: Patrick Salfinger Fotografie