

## Wirtschaft

### Sparen macht glücklich

#### Eine Studie zeigt: Wer gut mit Geld umgehen kann, hat weniger psychischen Stress

Von *Andreas Jalsovec*

München - Wer Geld hat, fühlt sich gut - je mehr Geld, umso größer der Wohlfühlfaktor. Meistens jedenfalls. Genauso gut fürs seelische Gleichgewicht wie ein volles Konto ist jedoch die Fähigkeit, mit Geld richtig umgehen zu können. Das haben Forscher an der Universität im britischen Essex herausgefunden. Menschen, die ihre Finanzen unter Kontrolle haben, fühlen sich demnach seltener unglücklich oder gar depressiv. Sie haben mehr Selbstvertrauen, schlafen besser und können ihren Alltag eher genießen.

Diese Erkenntnis überrascht erst mal nicht. Denn wer bei den Finanzen durchblickt, erzielt in der Regel auch mehr Einkommen. Und er schafft es eher als andere, Geld beiseitezulegen. Dass aber ein guter Verdienst und ein dickes Finanzpolster die Zufriedenheit steigern und den psychischen Stress verringern - das ist bekannt. Vereinfacht ausgedrückt heißt das: Geld macht glücklich, allerdings wächst das Glück immer langsamer, je reicher man schon ist.

Das höhere Einkommen jedoch ist nur ein Effekt der Fähigkeit, mit Geld vernünftig umzugehen. Daneben, so betonen die Ökonomen Amanda Sacker, Mark Taylor und Stephen Jenkins in ihrer Studie, 'stärkt die Finanzkompetenz die psychische Gesundheit unabhängig vom Einkommen'. Wer es schafft, Monat für Monat etwas zu sparen, seine Hausrate immer pünktlich zahlt und sich nicht verschuldet, erlebt ein Gefühl der Kontrollfähigkeit: Kontrolle über seine aktuellen Finanzen, sein künftiges Einkommen, das Leben ganz allgemein.

'Dadurch wird man widerstandsfähiger, kann mit materiellen Krisen besser umgehen', meint Jürgen Schupp, Ökonom am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW). Anders gesagt: Wenig Geld macht nicht zwangsläufig unglücklich - solange man nur weiß, wie man damit zurechtkommt. Schupp leitet eine vergleichbare deutsche Langzeitstudie. Gerade in Krisenzeiten, meint er, seien finanzielle Fertigkeiten wichtig.

Die Ergebnisse der britischen Studie bestätigen das: So erleiden Menschen, die ihre Finanzen im Griff haben, deutlich weniger Stress, wenn sie arbeitslos werden. Die Angst, künftig ohne Geld dazustehen, ist bei ihnen geringer. Aber auch andere Lebenskrisen lassen sich leichter ertragen: Wer sich in Gelddingen auskennt, dem schlägt auch eine Scheidung weniger stark aufs Gemüt.

Ob sich diese Erkenntnisse auf andere Länder übertragen lassen? Jürgen Schupp ist skeptisch. 'Die Wirkung, die die Finanzkompetenz auf die Psyche hat, hängt auch davon ab, wie hoch das existenzielle Risiko ist, dem man im Falle einer Krise ausgesetzt ist', meint der Ökonom. In angelsächsischen Ländern sei das Risiko, finanziell abzustürzen, deutlich höher als etwa in Skandinavien oder Deutschland: 'Wenn ich weiß, der Staat fängt mich im Zweifel auf, ist der psychische Stress nicht so groß.'

Dennoch hält der Ökonom es für sinnvoll, dass der Staat die Finanzkompetenz der Bürger stärkt: 'Man muss die Leute fit machen für den Umgang mit Geld.' Genauer gesagt: fit und zuversichtlich. Denn die Studie zeigt auch: Wer fest daran glaubt, dass sich seine Finanzsituation irgendwann schon bessern wird, der neigt deutlich weniger zu Schwermut und Depression.

Quelle: Süddeutsche Zeitung, Dienstag, den 31. Januar 2012, Seite 25