

The study underlying the results published in this paper was conducted as part of research financed under the Research and Technology Innovation Fund (KTIA_AIK_12-1-2013-0043) called Adaptation and ICT-supported development opportunities of regional wellbeing and wellness concepts to the Balkans.

Wohlbefinden im Balkan: Kurzbericht

Einleitung

Der Schwerpunkt dieser Forschungsarbeit liegt auf elf Ländern der Balkanregion, nämlich Albanien, Bosnien-Herzegowina, Bulgarien, Kroatien, Griechenland, Mazedonien, Montenegro, Rumänien, Serbien, Slowenien und Türkei. Das Hauptziel des Projekts bestand darin, den Grad des Wohlbefindens von Bürgern in diesen Ländern sowie die wesentlichen Faktoren, die zu ihrer Lebensqualität beitragen, zu erforschen. Zum anderen sollten die beliebtesten Freizeitaktivitäten identifiziert werden, um künftige Produkte für den Inlands- und Regionaltourismus zu entwickeln. Für die Studie wurden mehrere Untersuchungsmethoden angewendet, wie bspw. die Erfassung von Sekundärdaten aus akademischen Quellen und aus Berichten zu Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Glück und Wohlbefinden. Aber auch Primärdaten in Form eines Fragebogens mit 11.000 Befragten aus den elf Balkanländern flossen mit in die Untersuchung ein. Des Weiteren wurde eine Delphi-Studie mit Fachleuten und Wissenschaftlern aus siebzehn Ländern durchgeführt.

Die wichtigsten Ergebnisse

Aus den Sekundärdaten geht hervor, dass die Balkanländer den meisten Studien zur Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und zum Wohlbefinden zufolge unter dem EU- bzw. OECD-Durchschnitt liegen. Der Human Development Index (2014) zur gesellschaftlichen Entwicklung reiht die Balkanländer von 25 (Slowenien) bis 95 (Albanien) ein und im Weltglücksbericht (World Happiness Report) 2015 rangieren sie von 55 (Slowenien) bis 134 (Bulgarien). Slowenien schneidet auch in den meisten Aspekten der Studie zum Wohlbefinden von Gallup (2013) und im Weltglücksbericht (2015) am besten ab. Wenn man

jedoch objektive (z. B. wirtschaftliche und politische Indikatoren) und subjektive (z. B. Gefühle, Wahrnehmungen) Faktoren miteinander vergleicht, kommt man zu leicht abweichenden Ergebnissen. So geht beispielsweise aus dem OECD Better Life Index (2013) für Slowenien eine unterdurchschnittliche Bewertung des subjektiven Wohlbefindens hervor. Eurofound (2013) stellte jedoch fest, dass Bulgarien zwar bei der Lebenszufriedenheit im unteren Feld der EU rangiere, aber beim hedonischen Wohlbefinden (tägliches Befinden und Stimmung) Platz 16 von insgesamt 27 einnehme. Einige Länder schneiden in der Gallup-Studie 2013 in allen Bereichen des Wohlbefindens schlecht ab (z. B. Kroatien). Griechenland bildet derzeit in vielen Studien zum Wohlbefinden und Glück das Schlusslicht.

Unsere Studie scheint zu belegen, dass der Gesundheitszustand zwar mit vorgerücktem Alter nach und nach abnimmt (wenig überraschend), sich die Menschen jedoch auch mit zunehmendem Alter mehr um ihre Gesundheit bemühen. Albaner und Griechen halten sich für die gesündesten Bürger in den Balkanländern. Dies ist sicherlich insofern nicht überraschend, da sie gemeinsam mit Slowenien über die längste Lebenserwartung in der Region verfügen (HDI, 2014). Es wird angenommen, dass die Kreta-Diät hier eine entscheidende Rolle spielt (Ginter und Simko, 2011). Aus dieser Studie geht jedoch hervor, dass Slowenien auf dem Gebiet des Gesundheitsempfindens unterdurchschnittlich abschneidet (mit nur einem 8. Platz unter den Balkanländern) und bei der gesunden Lebensweise sogar das Schlusslicht bildet. Die Bulgaren sehen sich selber als die ungesündesten Bürger und verfügen auch über die niedrigste Lebenserwartung. Nach Mazedonien beanspruchen die Albaner den ersten Platz bei ihren Gesundheitsbemühungen. Die Kroaten bemühen sich unter allen Ländern dieser Studie am wenigsten um ihre Gesundheit. Dies ist sicherlich insofern nicht überraschend, wenn man ihr geringes körperliches Wohlbefinden in der Gallup-Studie (2013) bedenkt.

Bürger aus Bosnien-Herzegowina sind ihren Angaben in dieser Studie nach (und vielleicht überraschenderweise) die glücklichsten Menschen der Balkanregion. Dies steht im Widerspruch zum Weltglücksbericht (2015), in dem sie sich im unteren Feld befinden. Andererseits schnitt Bosnien-Herzegowina im Gallup-Index (2013) im Bereich „Purpose Wellbeing“ (Klares Verständnis über eigene Lebensziele sowie Freude am damit verbundenen täglichen Handeln) sehr gut ab. Anderen Studien zufolge (z. B. Gallup 2013, Eurofound 2013, Weltglücksbericht 2015) sind die Griechen ihren eigenen Aussagen zufolge die unglücklichsten Bürger in der Balkanregion. Trotz des relativ hohen Rankings der Türkei im Weltglücksbericht (2015) sehen sich die Befragten dieser Studie nicht als besonders glücklich an (geteilter 10. Platz mit Rumänien).

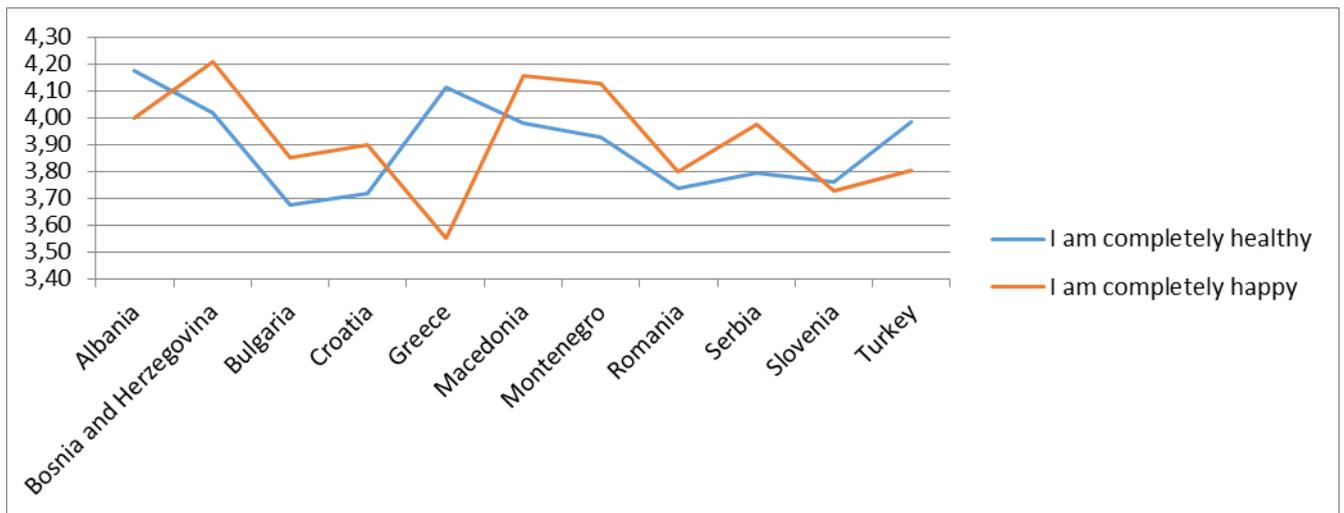
Im Allgemeinen lagen keine statistisch signifikanten Abweichungen zwischen Männern und Frauen und Land- bzw. Stadtbewohnern vor. Es scheint jedoch, dass jüngere Menschen (zwischen 15-39 Jahren) glücklicher sind als ältere Menschen. Zu den unglücklichsten

Bürgern zählt jedoch die mittlere Altersgruppe (40-49 und 50-59). Aus einigen anderen Untersuchungen geht hervor, dass Menschen mittleren Alters mit 46 Jahren am Wendepunkt ihres Lebens ankommen und somit ein geringeres Glücksniveau empfinden (The Economist, 2010). Menschen mit höherem Bildungsniveau sind oft unglücklicher als solche mit geringerem Bildungsniveau. Es wird angenommen, dass die Gründe hierfür in der hohen Arbeitslosigkeit, den geringen Gehältern oder dem Mangel an Aufstiegsmöglichkeiten in zahlreichen Balkanländern zu suchen sind. Es kann auch daran liegen, dass die Erwartungen oder Ansprüche von Menschen mit einem niedrigeren Bildungsniveau geringer ausfallen.

Wie auch in zahlreichen anderen Studien zählen Familie, Gesundheit und Liebe zu den wichtigsten Glücksfaktoren. In den meisten Ländern sind Besuche von Spas, Saunen und Dampfbädern deutlich rückläufig (z. B. ganze 49 % in Mazedonien). Nur in Slowenien ist der Gebrauch um ungefähr 10 % gestiegen. Andererseits scheint der Einsatz natürlicher Heilmethoden anzusteigen (z. B. um ganze 41 % in Bosnien). Ausflüge an die Küste haben zugenommen, aber die Freizeitgestaltung in den Bergen, Wäldern oder an Seen und Flüssen scheint sich mit keinen deutlichen Anstiegen oder Rückgängen – von einer oder zwei Ausnahmen mal abgesehen – noch immer der gleichen Beliebtheit zu erfreuen. Die religiöse Glaubensausübung hat überall zugenommen, während nicht-religiöse spirituelle Aktivitäten drastisch rückläufig sind, sogar bis zu 90 % (z. B. in Albanien). Das Zubereiten und Essen traditioneller Gerichte hat in allen Ländern zugenommen, teilweise sogar deutlich um bis zu 54 % (z. B. in Montenegro). In Albanien, Bulgarien und Slowenien werden zunehmend pflanzliche Arzneimittel eingesetzt, während ihre Anwendung in anderen Ländern rückläufig ist. Auch Tanzen und Singen haben in den meisten Ländern einen geringeren Stellenwert, wengleich Tanzen in Albanien und der Türkei noch immer genauso, wenn nicht sogar noch beliebter geworden ist.

Viele Länder sehen sich selber als arm, teuer und oft instabil an, aber auch als freundlich, gastfreundlich und ziemlich grün eingestellt.

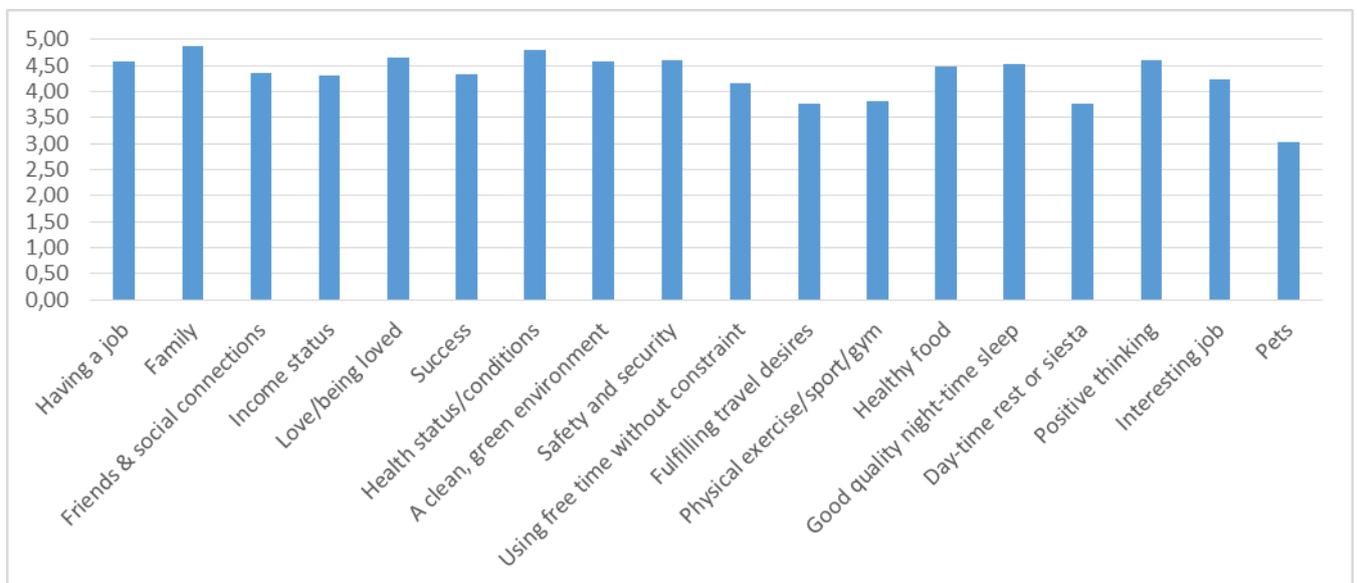
Schaubild 1: Gesundheit und Glück in den Balkanländern



*Ich bin vollständig gesund - Ich bin vollständig glücklich

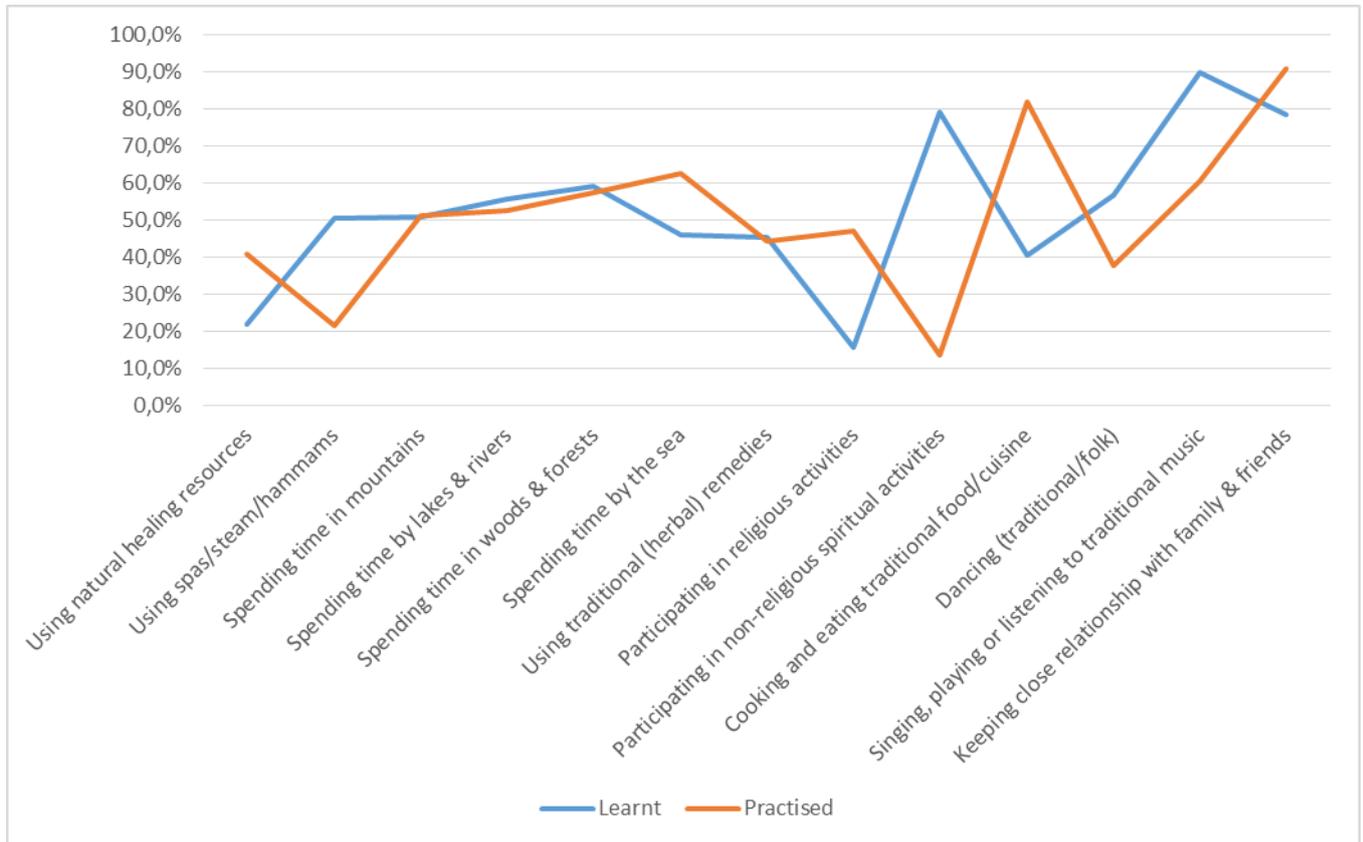
** Albanien – Bosnien-Herzegowina – Bulgarien – Kroatien – Griechenland – Mazedonien – Montenegro – Rumänien – Serbien – Slowenien -Türkei

Schaubild 2: Glücksfaktoren in den Balkanstaaten



*Einen Job haben - Familie – Freunde und soziale Beziehungen – Einkommensstatus – Liebe/ geliebt werden – Erfolg – Gesundheitszustand – Eine saubere, grüne Umwelt – Sicherheit – Ungehinderte Freizeitgestaltung – Reisewünsche erfüllen – Körperliche Betätigung/Sport/Gymnastik – Gesunde Ernährung – Guter Nachtschlaf – Mittagsschlaf – Positives Denken – Interessanter Job - Haustiere

Schaubild 3: Angeeignete und ausgeübte Freizeitaktivitäten



*Einsatz von Naturheilquellen – Besuch von Spa/Sauna/Dampfbad – Ausflüge in die Berge - Ausflüge an Seen u. Flüsse - Ausflüge in den Wald – Ausflüge an die Küste – Einsatz traditioneller (pflanzlicher) Arzneimittel – Ausüben religiöser Aktivitäten – Teilnahme an nicht-religiösen spirituellen Aktivitäten – Zubereitung und Essen von traditionellen Gerichten/Küche – Tanzen (Volkstanz) – Singen/traditionelle Musik spielen und hören – Enge Beziehungen zu Familie u. Freunden

** Angeeignet - Ausgeübt

Schlussfolgerungen

Was die künftige Freizeit- und Tourismusedwicklung angeht, scheinen Aktivitäten in Verbindung mit traditioneller Küche, Religion, Landschaft (insbesondere Küste) und Naturheilquellen am ehesten das Wohlbefinden der Balkanbürger zu verbessern.