

Gelassen konsumieren

Vor ein paar Monaten wollten wir den Pullover noch unbedingt haben. Nun hängt er ungetragen im Schrank.

Manchmal kaufen wir etwas und wollen es offenbar doch nicht haben, zumindest nutzen wir es nicht. Dass wir das immer wieder tun, hat viele Gründe. Einer könnte sein, dass unser Gehirn Neues liebt. Kaufen wir etwas Neues, belohnt es uns mit einem Mix aus Botenstoffen, die uns ein gutes Gefühl geben. Außerdem kaufen wir uns manchmal auch eine bessere Version unserer selbst: Wir bestellen nicht nur einen Sportwagen oder ein edles Parfum, sondern auch ein bestimmtes Gefühl.

Wir bezahlen für Selbstbestimmung und Stil, Bewunderung, Neid oder Anerkennung durch andere Menschen.

Vom kurzen Glück zum langfristigen Ballast

Schon der Philosoph Aristoteles suchte vor über 2.000 Jahren nach einer Lösung für etwas, das er Pleonexia nannte: der Wunsch nach immer mehr. Denn er glaubte, dass viele Menschen sich für Geld und Status abrackerten, dieser Weg aber gar nicht glücklich mache. Und noch heute scheint nicht geklärt zu sein, was und wie viel wir konsumieren sollten, um zufrieden zu sein. Denn der Haken am Warenglück ist: Gelegentlich überschätzen wir, wie groß und langfristig der positive Effekt des neuen Dings auf unser Leben ist. Und manchmal werden viele Dinge auch zum Ballast. Das zeigt sich spätestens, wenn man umzieht und alles von einer Wohnung in die nächste schleppen muss.

Außerdem fordern manche Dinge von uns, dass wir uns um sie kümmern. Ein Auto muss beispielsweise gelegentlich bewegt werden, braucht einen Parkplatz, Treibstoff und eine Versicherung. Manchmal kann ein Gegenstand mehr Stress als Nutzen verursachen. Den materiellen Ballast loszulassen, ist die Kernidee des Minimalismus.

Mit vier Unterhosen durch die Woche

Es gibt Minimalist*innen, die so lange aussortieren, bis ihre Wohnung nur noch das Wesentliche enthält. Danach kaufen sie nur noch, was sie für wirklich notwendig halten. Extreme Minimalist*innen leben nur mit dem, was in einen Rucksack passt. Einige kaufen für einen bestimmten Zeitraum gar nichts mehr. Doch wie wenig genug ist, sieht für jeden Menschen anders aus. Vier Unterhosen können einen Studenten im Zweifelsfall durch eine gesamte Woche bringen. Für eine Familie mit kleinen Kindern wird eine solche Reduktion jedoch schnell zu einer Herausforderung. Gelegentlich wird Minimalismus auch synonym mit Existenzialismus verwendet, doch zwischen beiden gibt es einen feinen Unterschied: Existenzialist*innen suchen nicht zwingend nach einem Weniger, sondern nach Dingen und Handlungen, die einen echten, tieferen Wert haben. Und was im Leben wirklich wichtig ist, sind selten die Dinge, die wir kaufen können.

Unterdessen treibt der Frugalismus den bewussten Verzicht





Dr. Ines Maria Eckermann promovierte in Philosophie über die Aktualität antiker Glückstheorien. Heute arbeitet sie als freie Journalistin und Autorin und gibt in Workshops und Vorträgen ihr Wissen zu den Themen Resilienz, Glück und Achtsamkeit weiter. Seit fast zwei Jahren lebt sie als digitale Nomadin mit dem, was in einen 60-Liter-Rucksack passt.

auf die Spitze: Frugalist*innen leben extrem sparsam und verzichten auf alles, was nicht unbedingt nötig ist. Dafür entscheiden sie sich seltener aus ökologischen Gründen als aus dem Wunsch heraus, ein privates Vermögen zu bilden. Wie alle „Ismen“ haben sich diese Ansätze in Extreme verliebt. Doch gerade in Zeiten steigender Preise kann etwas mehr Gelassenheit in Sachen Konsum für echte Entspannung sorgen.

Gründe hinterfragen und Ruhe bewahren

Konsumgelassenheit entsteht, wenn wir unser Konsumverhalten ab und zu hinterfragen. Die wichtigste Frage dabei ist: Warum möchte ich etwas kaufen? Macht es mein Leben besser? Oder erhoffe ich mir insgeheim Bewunderung von anderen? Hoffe ich, dass das neue Ding mich anders, vielleicht sogar besser macht? So verlieren die Versprechen von Werbung und Marketing allmählich ihre Macht und wir lernen, zufrieden mit dem zu sein, was wir bereits haben. Und in unser sonst so rastloses Leben kehrt mehr Ruhe ein. 🦋

7 Tipps für ein bewusstes und entspanntes Einkaufen

Statt Impulskäufen und Werbeversprechen nachzugeben, halten sich „konsumgelassene“ Menschen zurück. Sie wissen, dass Einkaufen sie nur kurzfristig glücklicher macht. Also setzen sie auf Qualität und kaufen nur, was ihnen langfristig einen Mehrwert bietet. Mit diesen Tipps gelingt das auch Ihnen:

1. Impulskäufe hinterfragen: Nehmen Sie Instagram-Werbungen oder den Rabatt-Aussteller im Supermarkt nicht als dringende Kaufaufforderung. Nur selten wollten wir diesen Gegenstand bereits haben, bevor er uns aus der Werbung angesprochen hat.

2. Recherchieren für mehr Vorfreude: Wer länger recherchiert, welcher Gegenstand ihre oder seine Wünsche am besten erfüllt, kann sich länger darauf freuen. So bringt das neue Teil nicht nur Vorfreude, sondern auch mehr reale Freude, wenn es schließlich in unseren Alltag tritt.

3. Befragen Sie Ihr Zukunfts-Ich: Wird mir die Hose in einem Jahr noch gefallen oder werde ich mich dann darin lächerlich fühlen? Wer bei Mode auf klassische Stile setzt, hat meist länger etwas davon. Ihnen sieht man selten an, dass sie aus der letzten Saison stammen.

4. Dinge im Warenkorb warten lassen: Wenn wir nicht sofort beim Online-Shop zuschlagen, vergessen wir es manchmal. Wie wichtig kann das Ding dann gewesen sein?

5. Nicht stressen lassen: „Nur noch drei auf Lager, nur für kurze Zeit ...“ Mit diesen Tricks werden wir unter Druck gesetzt, uns könnte ein Schnäppchen entgehen. Wenn wir etwas wirklich wollen, dann sollten wir auch bereit sein, es zum normalen Preis zu kaufen – und nicht nur, weil es gerade günstig ist.

6. Wünsche hinterfragen: Geht es uns wirklich um das Parfum oder den Sportwagen? Oder wollen wir ein bestimmtes Lebensgefühl, Bewunderung oder sogar Neid kaufen? Und werde ich mich wirklich wie ein besserer Mensch fühlen, wenn mich bestimmte Menschen dafür bewundern?

7. Neue Hobbys finden: Wenn Shopping mehr Freizeitbeschäftigung denn Notwendigkeit ist, kann ein Umdenken sinnvoll sein: Verbringen Sie den Nachmittag mit der besten Freundin doch mal im Park statt im Einkaufszentrum ...

