



„Ich hatte genug Welt“

Susanne Skacha: Vergnügt am „Es genügt“ sein. Dann ist es nicht weit zum Frieden. Nach einer Krebsoperation vor 19 Jahren wurde mir klar, dass es kein Zurück ins Leben davor geben kann. Ich hatte meinen Beitrag zur „Welt“ geleistet, genug davon erfahren. Seitdem bestimmt der Buddhismus die neue Lebensform: Obdach verkleinert, Habseligkeiten stark reduziert, übe ich mich im Sein als Einsiedlerin. Vor drei Jahren zog ich ins Waldhäusl bei Kautzen, mit dabei eine Spur von Bangigkeit, die fragte: „Wie standfest bist du im schlichten Leben?“ Es geht prima: früh aufstehen zur Meditation, kochen und heizen mit Holzöfen – **das Waldhäusl ist der perfekte Übungsort.** Die Stille im Wald und das Alleinsein fördern die Praxis. Liebe Menschen gibt es, die mir hin und wieder eine Gabe von ihrer Gemüseernte bringen. **Wenn der Kühlschrank leer ist – auch gut.** Fundamentalismus hat jedoch keinen Platz in diesem Leben: Wenn etwas gekauft werden muss, dann ist es so.

Ist weniger mehr oder tatsächlich einfach nur weniger? Warum wollen viele immer mehr? „Froh zu sein, bedarf es wenig.“ Der alte Kanon drängt sich auf, während wir über den Begriff „Genügsamkeit“ sinnieren. Schauen wir, was Wikipedia dazu ausspuckt. Wörter wie Bescheidenheit, Dankbarkeit und Enthaltensamkeit tauchen auf. Genügsamkeit sei „die Art, mit wenig zufrieden zu sein“. Das klingt nach einer edlen Tugend.

Der Alltag zeigt sich häufig weniger tugendhaft. Kinder, die vom Opa ein kleines Eis bekommen, fordern heulend ein größeres. Gesunde Erwachsene arbeiten sich krank, um mehr zu haben. Mehr als vorher, mehr als der Nachbar oder die Kollegin. Im Glauben an ein unendliches Wachstum häufen sie in ihrer knappen Freizeit Gegenstände an, für deren Produktion wissentlich Umweltzerstörung und Ausbeutung von Arbei-

~~Fernreisen~~
Stille
~~Restaurant~~
~~Flat TV~~
~~Champagner~~

Online shoppen Freiheit Ablenkung

terInnen in Kauf genommen worden sind. Werden sie damit glücklicher?

ICH GÖNN' MIR WAS

Kurzfristig und unter bestimmten Umständen: Ja, materieller Besitz kann glücklich machen. Diese Aussage trifft Jens Förster, Sozialpsychologe und Autor des Buches „Was das Haben mit dem Sein macht. Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht“ (Pattloch Verlag). Er erklärt das Habenwollen einerseits mit hedonistischen Gründen. Man kaufe, um die eigene Stimmung zu verbessern. Man gönne sich etwas, schaffe Sicherheit, ein Gefühl der sozialen Zugehörigkeit oder der individuellen Besonderheit. So gesehen sei es tatsächlich möglich, durch Besitz froh zu werden. Da viel haben oder wenig haben immer in Relation zu anderen gemessen werde, sei es häufig Neid, der uns zum Wollen veranlasst. Unsicherheit, ein geringer Selbstwert oder Kontrollverlust seien weitere negative Motive fürs Kaufwollen. Etwas zu besitzen bedeute auch, Macht über etwas zu haben, über sein Eigentum entscheiden zu können.

Förster stellt dem Haben das Sein entgegen, wie es Erich Fromm in dem gesellschaftskritischen Werk „Haben oder Sein“ bereits in den 1970er-Jahren getan hat. Während „Habensziele“ konkrete, greifbare Güter sind, bezeichnen „Seinsziele“ meist Zustände, wie etwa der Wunsch, ein guter Vater zu werden, oder das Sehnen nach Unabhängigkeit. Haben kann dem Erreichen von Seinszielen auch entgegenwirken. Ein eigenes Haus zum Beispiel kann belasten, muss es doch gepflegt, saniert und vielleicht sogar bewacht werden. Es bindet an einen Ort und kann dadurch auch als Käfig empfunden werden.

MÜDE VOM KAUFEN

Dass Kaufen und Besitzen dem Sein entgegenwirkt, weil es das Gefühl von Erschöpfung hinterlässt, ist mehr als ein subjektiver Eindruck. An einem Teilaspekt aufgezeigt hat das jüngst Greenpeace, die Organisation befragte 1.015 deutsche Frauen zwischen >>



„Jedes Ding hat einen einzigen Platz“

Katrin Miséré: Ich begleite andere dabei, sich von Dingen zu befreien. Vordergründig scheint das ein Luxusproblem zu sein. Oft steckt aber mehr dahinter, nämlich Unsicherheit und Angst. **Der ewige Kaufimpuls hilft beim Abfedern negativer Gefühle.** Mein liebstes Beispiel sind Onlineangebote für den Haushalt. „Wie konnte ich die Eier bisher nur ohne diesen Eierschneider schneiden?“ Ein Klick, und er ist gekauft. Mit meinen KundInnen nehme ich mir jedes Ding, Stück für Stück, vor. Es wird begutachtet, dann entschieden, **ob es wegsoll oder bleibt.** Ordnung funktioniert nur, wenn man für jedes Stück den Platz bereithalten kann. Bei mir daheim sind Arbeitsflächen und das Sofa immer leer. Und **ich miste regelmäßig aus.** Das ist immer wieder befreiend.

Millionenshow Glück Schnäppchen Edelsteine Krimskrams



>> 18 und 40 Jahren zu ihrem Kaufverhalten und der Bedeutung von Shopping. Demnach ist Konsumieren nur vordergründig stark mit positiven Emotionen verknüpft: Es mache Spaß, muntere auf, baue Stress ab und beschere einigen zumindest kurzfristig einen regelrechten Kick. Nach dem Kick folge aber der Kater: 60 Prozent der Befragten geben an, sich nach Shoppingausflügen müde und erschöpft zu fühlen – Jüngere noch viel mehr als Ältere. Jede zweite Befragte gab übrigens an, Kleidung zu besitzen, die sie noch nie getragen habe. Dass das Überangebot, das uns umgibt, für Stress sorgt, wird in der Psychologie mit dem „Paradox of Choice“ erklärt: Je mehr Auswahl wir haben, umso unfreier und unschlüssiger werden wir. All das macht enormen Druck und kostet Kraft und Zeit. Dazu kommt die „Theorie vom abnehmenden Grenznutzen“, die da meint: Wir gewöhnen uns schnell an jeden neuen Standard von Wohlstand, sind erneut unzufrieden und verlangen nach mehr.

HERRSCHAFT DER DINGE

Das Leben im Überfluss beschert also einige Herausforderungen, im besten Fall öffnet es im Laufe der Zeit

„Genügsamkeit schärft den Blick“

Christa Groiss: Mit 26 Jahren war ich vierfache Mutter, mein Mann war 27 Jahre alt. **Genügsamkeit war für uns alltäglich** und nichts Negatives. Im Sommer bin ich mit dem Fahrrad zum Baden gefahren – vorne ein Kind, hinten eines. Die beiden Größeren sind selbst gefahren, alle vollbepackt. Wir hatten viel Spaß. Urlaub gab es auf der Selbstversorgerhütte. Damals besaßen wir auch kein Telefon, es gab ja eine Telefonzelle direkt vorm Haus. Wenn für alle Kinder neue Jacken fällig waren, war das eine Herausforderung. **Wir haben dann bei uns selbst gespart.** Genügsamkeit schärft den Blick für den Wert der Dinge. Heute können wir uns mehr leisten, ich arbeite auch seit vielen Jahre wieder. Seit drei Jahren verbringen mein Mann und ich jeden Winter zwei Wochen in Sri Lanka. **Ich leiste mir heute also, in ein genügsames Land zu fahren.**