

ERLEBNISSE MACHEN UNS GLÜCKLICHER ALS DINGE

Viele Menschen erleben Besitzstreben als etwas Belastendes. Sie merken, dass Sie das Immer-mehr nicht glücklicher, sondern unglücklicher macht. Andere fühlen sich erdrückt und verunsichert vom riesigen Warenangebot und der Vielzahl an Lebensentwürfen und Möglichkeiten.

Das englische Kunstwort „Stuffocation“ beschreibt dieses Gefühl sehr treffend. Es ist zusammengesetzt aus den Wörtern „stuff“ (engl. für „Zeug, Krempe“) und „suffocation“ („Ersticken“). Der britische Autor James Wallman machte es zum Titel eines Bestsellers mit dem Untertitel „Living More With Less“ („Mehr Leben, weniger Besitz“). Darin klingt eine Konsumkritik an, wie sie schon 1976 der amerikanische Sozialpsychologe Erich Fromm in seinem Buch „Haben oder Sein“ formuliert hat. **Die gute Nachricht: Wir sind der Überflutung mit Konsumreizen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können selbst entscheiden.**

Natürlich können uns auch materielle Dinge beglücken. Die meisten Menschen kennen das Gefühl, einen Gegenstand in den Händen zu halten, auf den sie sich lange gefreut haben. Doch die Euphorie, die das

neue Auto, das Smartphone oder die teuren Schuhe beim Kauf auslösen, verfliegt meist sehr rasch. Schon nach ein paar Tagen oder Wochen gehören sie zum Alltag und wecken keinerlei Glücksgefühle mehr. Neurowissenschaftler bezeichnen diesen Effekt als hedonistische Adaption. **Das Erstaunliche: Bei Dingen, die wir nicht kaufen, sondern erleben, tritt dieser Gewöhnungsprozess weit weniger stark ein.**

VARIANTE 1: Minimalismus

Ein Weg, der „Stuffocation“ zu entkommen, ist der Minimalismus. Das Konzept besteht darin, sich soweit wie möglich auf das Wesentliche zu beschränken. Ahnherr aller Minimalisten ist der antike griechische Philosoph Diogenes von Sinope, der sich für ein Leben in einer Tonne entschied. Heute folgen manche Menschen einem Experiment, das der amerikanische Blogger David Michael Bruno propagiert: seinen Besitz auf ganze 100 Gegenstände zu beschränken.

VARIANTE 2: Zurück in die Natur

In den USA zelebrierte 1845 der Philosoph und Autor Henry David Thoreau das „ein-

fache Leben“. Er zog in eine selbst gebaute Blockhütte am Rande eines Sees im Bundesstaat Massachusetts und schrieb darüber in seinem Werk „Walden oder Leben in den Wäldern“.

Für die meisten von uns dürfte eine radikale Askese jedoch nicht das Passende und ein Leben als Selbstversorger mit kleinem Garten weder erstrebenswert noch möglich sein. Übrigens: Auch Thoreau hatte bald genug von den Wäldern. Nach zwei Jahren zog er zurück in die Zivilisation.

VARIANTE 3: Erfahrungen machen

Stuffocation-Kritiker Wallman wirbt für ein Konzept, das er „Experientialism“ nennt – zu deutsch „Erlebnisorientierung“. Er rät dazu, Erlebnisse und Erfahrungen wichtiger zu nehmen als materiellen Reichtum. Erlebnisse machen glücklicher als Dinge – das muss kein teurer Trip zum Helikopter-Skiing nach Kanada und auch keine riskante Wildwasserpartie sein.

Ein intensives Erlebnis kann zum Beispiel ein liebevoll gestaltetes Abendessen mit Freunden, ein Lagerfeuer am Fluss mit den Kindern, das gemeinsame Singen in einem Chor oder das Schwimmen in einem stillen See sein.

Eher als Dinge begreifen wir Erlebnisse als Teil unserer eigenen Identität. Und eher als Dinge bringen uns Erlebnisse mit anderen Menschen zusammen. Das Entscheidende ist, aktiv zu sein. Diese Aktivität ermög-

licht uns die Erfahrung des Flow – also das erhebende Gefühl, ganz in einer Tätigkeit aufzugehen und dabei ein tiefes Glücksgefühl zu empfinden.

VARIANTE 4: Die Mischung macht's

Es liegt wohl in der Natur der Menschen, sich mit anderen zu vergleichen. Unseren Besitz können wir einfach in Relation stellen – ganz nach dem Prinzip: „Mein Haus, mein Auto, mein Boot.“ Doch selten macht uns dieser Vergleich von Besitz glücklich: Irgendjemand hat immer das schönere Haus oder das größere Auto.

Anders sieht es bei Erlebnissen aus. Sie lassen sich viel schwerer vergleichen, messen und bewerten. Erlebnisse sind einzigartig.

Entspannt sind oft Menschen, die materielle Werte nicht grundsätzlich ablehnen, ihnen aber auch nicht hinterherlaufen. Sie verzichten freiwillig auf das noch größere Haus, das noch dickere Auto und lehnen auch mal eine Beförderung ab, weil sie nicht 60 Stunden in der Woche ackern wollen. Der wahre Wohlstand misst sich für sie nicht an Besitz, sondern an Zeit.

Wenn Sie also das nächste Mal Geld ausgeben wollen, stellen Sie sich die Frage, ob es nicht sinnvoller wäre, in derselben Zeit mit anderen Menschen etwas zu unternehmen – und damit in ein unvergessliches, vor allem jedoch ein unvergleichliches Erlebnis zu investieren.