

Weg vom Konsum, zurück zum Wesentlichen

Viele Menschen sind unglücklich. Der Grund: Wir konsumieren zu viel.

Eine Kolumne von L.D., 15.09.2019



Im Minimalismus geht es nicht darum, so wenig wie möglich zu besitzen, sondern darum, so viel wie nötig, um sein Leben lebenswert zu machen (Bildquelle: Pexels auf Pixabay).

Und, dieses Wochenende schon etwas vor? Nein? Wie wäre es mit Shoppen? Für viele ist dies die Normalität. Am Samstag schön shoppen zu gehen und sich drei neue Oberteile, eine Tasche und ein Paar neue Jeans zu kaufen, obwohl der Kleiderschrank zuhause schon am Bersten ist. Ich gebe zu, dass ich auch einmal so war. Vielleicht nicht mit Klamotten, dafür aber mit Nagellacken. Ich hatte sicher um die 40 Stück. So viele, dass ich nicht einmal den Überblick hatte, welche Farben ich schon besass und welche nicht und mir deshalb immer wieder dieselben Farben zugelegt habe. Ich dachte, es würde mich glücklich machen. Unsinn! Ich habe mich immer leerer gefühlt und dann versucht, diese Leere mit materiellen Dingen zu füllen, was mich noch unglücklicher gemacht hat. Genau das nutzt sie aus. Die Konsumgesellschaft.

Unsere Konsumgesellschaft

Es ist kein Geheimnis, dass wir in der Schweiz im Überfluss leben. Wir kaufen uns Dinge nur, um sie am nächsten Tag wieder in die Tonne zu schmeissen. Hat dein Handy einen Riss im Display? Dann kauf dir doch einfach ein Neues!

Ein normaler Europäer besitzt im Durchschnitt 10'000 Gegenstände. Wir beschäftigen uns unbewusst oder bewusst die ganze Zeit mit diesen 10'000 Gegenständen. Sie spuken die ganze Zeit in unserem Kopf herum. Ob man das nun will oder nicht. Unser Kopf ist kurz vor dem Explodieren. Wie soll man sich so frei fühlen? Wie soll man so unbeschwert durch die Strassen gehen? Wenn dir die Werbung nicht auch noch unter die Nase reiben würde, wie unglücklich du doch eigentlich bist. Aber mit dem Kauf von diesem oder jenem Produkt, wirst du dich endlich frei und glücklich fühlen! Was für ein Quatsch! Man fühlt sich nur noch unzufriedener. Kein Wunder, dass heutzutage so viele Menschen an Depressionen und Burn-Outs leiden. Man bekommt ja immer unter die Nase gerieben, wie defizitär man doch eigentlich ist. Danke Werbung!

Doch nun kommt ein Lifestyle, der das genaue Gegenteil von unserer Konsumgesellschaft ist: der Minimalismus.

Minimalismus – endlich Freiheit?

Stell dir vor, du kommst in dein Zimmer und darin befinden sich nur Dinge, die dir wirklich Freude bereiten und die du wirklich zum Leben brauchst. Und... wie fühlt sich das an? Gut, oder? Naja, vielleicht kannst du dir das noch gar nicht vorstellen oder du kannst es nicht wirklich fühlen. Zum Minimalismus gehört viel mehr, als nur wenige Dinge zu besitzen. Es ist eine nachhaltige Lebenseinstellung. Man hinterfragt sein ganzes Handeln. Muss ich meinen Einkauf wirklich in eine Plastiktüte einpacken oder kann ich die zwei Sachen nicht einfach in der Hand mitnehmen? Oder habe ich sogar einen eigenen Jutebeutel dabei? Im Minimalismus geht es nicht darum, so wenig wie möglich zu besitzen, sondern darum, so viel wie nötig, um sein Leben lebenswert zu machen. Das macht zufriedener, glücklicher und fokussierter. Ich selber zähle mich auch zu den Minimalisten. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche: Auf Freunde, Familie, Erlebnisse. Ich hinterfrage jede Entscheidung kritisch und höre nicht mehr auf Kaufimpulse. Das macht mich zufrieden.

Also schalte endlich dein Hirn ein und denke nach, bevor du dir etwas kaufst. In der Zeit des Klimawandels willst du ja nicht dazu beitragen, dass die Welt noch mehr zerstört wird!