

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Geld ausgeben fürs Glück

Wofür sollen wir unser Geld ausgeben, um aus jedem Euro möglichst viel Glück herauszuholen? Psychologen haben fünf Prinzipien zusammengetragen.

VON ELIZABETH DUNN

 11. SEP 2019

Was kann, was soll ich mit meinem Geld tun? Diese Frage stellen sich Menschen nicht erst seit der Finanzkrise. Die Antwort scheint einfach: Geld lässt sich vermehren oder ausgeben. Bei der ersten Option ist klar, dass jeder, der nicht gerade selbst Anlageberater ist, sich Unterstützung von Fachleuten holen sollte. Seltsamerweise glauben die meisten Menschen jedoch, ganz allein zu wissen, wie sie ihr Geld ausgeben müssen, um sich selbst glücklich zu machen. Rat suchen sie nur selten. Und wer sollte auch Experte fürs richtige Ausgeben sein? So folgen viele ihren Eingebungen und kaufen Fernseher, Autos und Eigenheime. Von all diesen Dingen erhoffen sie sich einen Zuwachs an Zufriedenheit.

Na und, könnte man sagen, wo ist das Problem? Das Problem ist: Konsumenten, die beim Geldausgeben ihrem Bauchgefühl vertrauen, liegen oft falsch, manchmal ein bisschen, manchmal völlig. Das hat die Glücksforschung der vergangenen Jahre gezeigt.

Aber es gibt gute Nachrichten. Mittlerweile haben Psychologen herausgefunden, nach welchen Regeln wir unser Geld ausgeben sollten, wenn wir unser Lebensglück steigern wollen. Die einschlägige Forschung lässt sich in fünf Prinzipien zusammenfassen.

Prinzip 1: Erfahrungen sind besser als Dinge

Das Glück steckt eher nicht in den Dingen. Materielle Güter haben sich als verhältnismäßig schlechte Zufriedenheitslieferanten erwiesen. Besser schneiden immaterielle Güter ab, zum Beispiel positive Erfahrungen. Psychologisch gesehen ist es äußerst lohnend, von Zeit zu Zeit in einem außergewöhnlich guten Restaurant zu essen – obwohl davon am Ende nichts außer Erinnerungen bleiben. Es kommt nicht so sehr darauf an, wie viel Geld Sie in Erlebnisse investieren, weder eine Untergrenze noch eine Obergrenze lässt sich festlegen. Schon für wenige Euro können wir eine Erfahrung kaufen, die uns zufrieden macht.

Wie halten Sie es mit Erfahrungen? Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, wie Sie sich etwas gegönnt haben, um sich gut zu fühlen. Denken Sie zuerst daran, wie Sie etwas Materielles erworben haben: ein Schmuckstück, Kleidung oder eine Technikspielerei. Vergleichen Sie das mit einer Investition, die Ihnen eine besondere Erfahrung vermittelt hat: eine Reise, ein Konzert oder der Besuch in einem guten Restaurant. Welche dieser Ausgaben hat Sie glücklicher gemacht?

Die Psychologen Leaf van Boven und Thomas Gilovich stellten diese Frage mehr als 1200 US-Amerikanern. Und die waren sich weitgehend einig. 57 Prozent sagten, die immaterielle Erfahrung habe sie letztlich zufriedener gemacht. Vom Gegenteil waren nur 34 Prozent der Teilnehmer überzeugt. Andere Studien bringen ähnliche Ergebnisse.

Und das Beste ist: Wer sich für den Kauf immaterieller Güter entscheidet, erhält als kostenlose Dreingabe die Vorfreude. Das bedeutet: Abends in einem feinen Restaurant zu speisen fühlt sich nicht nur besser an, als vor

dem Fernseher herumzuliegen – Sie freuen sich wahrscheinlich auch schon Tage zuvor auf diesen besonderen Höhepunkt.

*Die weiteren vier Prinzipien lesen Sie im vollständigen Beitrag "**Geld ausgeben fürs Glück**" aus unserem aktuellen Themenheft der Reihe **Psychologie Heute compact**: Vom Glück des Weniger: Zu viel Leistungsdruck, zu viel Konsum, zu viel im Internet. Wie wir runterschalten und erfüllter leben*
