

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Was brauchen wir zum Leben?

Wie kann ein Weniger an Konsum zu einem Mehr an Zufriedenheit beitragen? Und wie finden wir dabei das rechte Maß? Ein Lob der Reduktion.

VON EVA TENZER

 01. DEZ 2014

Der amerikanische Blogger Dave Bruno ersann *The 100 thing challenge* – die Aufgabe, seine Habe auf 100 Dinge zu reduzieren. Übrig blieben unter anderem Gitarre und ein Surfbrett. Seine freiwillige Askese findet auch in Deutschland Nachahmer, die fleißig bloggend reduzieren. Minimalismus ist Kult, und seine Anhänger haben ihm bereits einen Namen gegeben: LOVOS – *lifestyle of voluntary simplicity*. Sie nennen sich Minimalisten, Downsizer, Simplifyer, Lifehacker, Organizer, immer geht es darum, sich im ständig wachsenden Überfluss auf das wirklich Notwendige zu beschränken und freiwillig einen einfacheren Lebensstil zu praktizieren. Ein Meister dieser Disziplin war, lange bevor das Bloggen erfunden wurde, Mahatma Gandhi. Der nämlich besaß, abgesehen von seinem Gewand, nur fünf Dinge: Brille, Taschenuhr, Sandalen, Teller, Schüssel. Weder annehmen noch besitzen, was man nicht wirklich zum Leben braucht, lautete sein Motto.

Nur: Wie viele Dinge sind das eigentlich – 100, 50, oder reichen doch fünf? Was, wenn sich jemand nur inmitten einer üppigen Sammlung von Tausenden Dingen wohlfühlt und bereits der Gedanke an Verzicht Stress

auslöst? Wann wissen wir überhaupt, dass es genug ist oder sogar längst viel zu viel an Dingen, Wünschen, Statussymbolen? Und wie schafft man es, in dieser Situation nicht nur die Notbremse zu ziehen, sondern den Rückwärtsgang einzulegen und Überfluss wieder zu reduzieren? Für das seelische Wohlbefinden, darauf deuten Studien hin, ist dieser Versuch auf jeden Fall ein Gewinn. Sie zeigen nämlich, dass wachsender materieller Wohlstand und die immer größere Auswahl an Konsumprodukten die Psyche eher belasten und sogar überfordern, anstatt sie zu bereichern (siehe Kasten Seite 25).

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

BEZIEHUNG

Eine kleine Philosophie der Liebe

Die Liebe zu begreifen ein schwieriges Unterfangen. Sie ist weder rein körperlich noch rein geistig. Was hat es mit ihr auf sich?

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Vorsicht, Ansteckung!

Ärger, Traurigkeit und schlechte Laune springen leicht von einem auf den anderen über. Warum ist das so – und wie können wir uns davor schützen?

3 GESUNDHEIT

Psychotherapie für den Körper

Psychotherapie tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Körper – und könnte so auch zur Behandlung körperlicher Erkrankungen eingesetzt werden.