

Materialismus macht uns unglücklich

http://www.huffingtonpost.de/2013/12/20/tablets-fernseher-autos-materialismus-ungluecklich_n_4480344.html?utm_hp_ref=germany

21. Dezember 2013

THE HUFFINGTON POST

IN ZUSAMMENARBEIT MIT 

Geld allein macht bekanntlich nicht glücklich. Im Vergleich zu vor 55 Jahren besitzen US-Amerikaner heute doppelt so viele Autos pro Kopf und gehen doppelt so häufig essen – und scheinen dennoch kein bisschen glücklicher zu sein. Anstatt einer höheren Lebensqualität sieht man im Land der unbegrenzten Möglichkeiten nur höhere Kreditkartenrechnungen. Tatsächlich müssen immer mehr Amerikaner Lagerraum anmieten, um ihre zwanghaft gekauften Schätze zu horten.

Insbesondere zu den Feiertagen kommt die Konsumkultur voll zum Tragen. Wenn am sogenannten Black Friday, dem Tag nach Thanksgiving, der US-amerikanische Einzelhandel das Weihnachtsgeschäft mit zahlreichen Sonderangeboten einläutet, kommt es regelmäßig zu Todesfällen und Körperverletzungen, wenn Einkaufswütige in Läden und Einkaufszentren niedergetrampelt werden.

In einem Blogbeitrag für die Huffington Post wettete Autor Matt Walsh darüber, was der Shoppingwahn wirklich über unsere Kultur aussagt, und wies gnadenlos darauf hin, dass alle, die sich daran beteiligen, ein Teil dieses Problems sind:

Unser gesamtes Wirtschaftssystem beruht auf dem Credo: Kauft etwas. Jeder soll etwas kaufen. Es spielt keine Rolle, was ihr euch kauft. Kauft etwas. Es spielt keine Rolle, ob ihr kein Geld habt. Kauft etwas. Unsere gesamte Zivilisation gründet auf der Annahme, dass wir alle, egal was passiert, einfach immer weiter ganz viele Sachen kaufen. Kaufen, kaufen, kaufen. Und dann noch ein bisschen mehr kaufen. Nichts selbst machen, nichts produzieren, nichts entdecken – sondern einfach nur kaufen. Nichts sparen, nichts investieren, nicht den Gürtel enger schnallen – sondern einfach nur kaufen. Kauft euch, was ihr nicht braucht, mit dem Geld, was ihr nicht habt ... Kauft so, wie ihr atmet, nur häufiger.

Die meisten von uns sind mehr oder weniger stark an diesem Konsumverhalten beteiligt und schätzen ihre materiellen Besitztümer. Und das ist auch völlig in Ordnung. Ein Übermaß an Materialismus kann sich jedoch negativ auf die Lebensqualität auswirken und die Beziehung zu anderen Menschen beeinträchtigen. **Erfahren Sie im Folgenden sechs Fakten zum Thema Konsum – und Strategien, wie Sie sich vom Materialismus befreien können.**

Der American Psychological Association zufolge deuten Forschungsarbeiten darauf hin, dass das Wohlbefinden der Amerikaner seit den 1950er Jahren stetig abnimmt, während das Konsumverhalten stetig zunimmt.

„Im Vergleich zu ihren Großeltern sind junge Erwachsene mit viel mehr Wohlstand aufgewachsen. Sie sind jedoch etwas weniger glücklich und haben ein wesentlich höheres Risiko für Depressionen und diverse Verhaltensstörungen“, schreibt Autor David G. Myers in einem Artikel für das Fachmagazin „American Psychologist“. „Die Tatsache, dass es uns in den letzten vier Jahrzehnten immer besser ergangen ist, hat nicht im Geringsten dazu beigetragen, dass wir uns subjektiv besser fühlen.“

Schuld daran sind vermutlich die materialistischen Werte, die von unserer Konsumkultur gefördert werden. Wer nach Wohlstand und materiellen Besitzgütern strebt, neigt zur Unzufriedenheit und hat im Laufe seines Alltags weniger positive Gefühlserlebnisse. Zudem fanden Forscher heraus, dass die eigene Zufriedenheit – kaum überraschend – damit zusammenhängt, welcher Stellenwert materiellen Werten beigemessen wird.

Materialismus ist mit Persönlichkeit verknüpft



Sind Sie extrem ehrgeizig? Dies könnte bedeuten, dass Sie auch materialistischer sind. Australische Forschungen aus den 1990er Jahren zeigen, dass materielle Werte und eine durch Besitztümer gekennzeichnete Definition von Erfolg häufig mit einer extrem ehrgeizigen, tendenziell aggressiven Persönlichkeit in Zusammenhang stehen. Und auch eine 2008 im „Journal of Pacific Rim Psychology“ veröffentlichte Studie stützt die These, dass das Streben nach Reichtum und materiellen Dingen mit einem bestimmten Persönlichkeitstyp verknüpft ist.

Schon die Beatles sangen, dass man sich mit Geld keine Liebe kaufen kann. Ebenso wenig wie Glück. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen Einkommen und persönlichem Glücksempfinden gibt. Solange unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden, wirkt sich Reichtum kaum auf das persönliche Wohlbefinden und Glück aus. Ganz im Gegenteil: Extrem reiche Menschen leiden häufiger an Depressionen.

„Der Umstand, dass wachsender Wohlstand und Konsum nicht die persönliche Zufriedenheit steigern, spricht ganz klar dafür, dass wir unsere Haltung gegenüber dem Konsum neu überdenken sollten“, ist in einem Bericht des Worldwatch Institute zur Lage des Konsums 2011 zu lesen.

Einige Daten deuten darauf hin, dass dennoch eine Verbindung zwischen der Einkommensstufe und der persönlichen Zufriedenheit besteht. Denn anscheinend erhöht nicht Geld allein die Unzufriedenheit, sondern das ständige Streben nach mehr Wohlstand und Besitz.

Ist Liebe käuflich? Natürlich nicht. Schlimmer noch: Einer im „Journal Of Couple & Marriage Therapy“ veröffentlichten Studie zufolge wird Materialismus mit Eheproblemen in Zusammenhang gebracht. Untersuchungen von über 1.700 Paaren ergaben, dass Ehen, in denen beide Partner starke materialistische Tendenzen zeigten, von geringerer Qualität waren als Ehen mit schwächerer materialistischer Orientierung. Frühere Studien belegen, dass Studenten, denen es vor allem auf äußere, materielle Werte ankommt, tendenziell weniger erfolgreiche Beziehungen führen und sich weniger stark mit einem anderen Menschen verbunden fühlen.

Materialistische Menschen verfügen häufig über geringere soziale Kompetenzen und ein geringeres Einfühlungsvermögen – sowohl anderen als auch der Umwelt gegenüber.

Konsumgesellschaften fördern narzisstische Persönlichkeiten



Einige Psychologen sind der Meinung, dass Konsumgesellschaften zur Förderung narzisstischer, sprich ichbezogener, Persönlichkeiten und Verhaltensweisen beitragen, „indem sie Individuen auf die Verherrlichung des Konsums fokussieren“, schreibt Psychologe Tim Kasser in seinem Buch „The High Price Of Materialism“. Narzissten verhalten sich generell arrogant, machen sich viel Gedanken um die eigene Zulänglichkeit und streben nach Einfluss und Prestige, um die innere Leere und ihren Mangel an Selbstwertgefühl zu überdecken, erläutert Kasser.

„Der Wunsch eines Narzissten nach Bestätigung von außen deckt sich mit dem Konzept, dass materielle Werte immer äußere Werte darstellen, mit denen das Lob anderer gesucht wird“, schreibt er. „Es überrascht daher nicht, dass Studenten mit ausgeprägten materiellen Tendenzen weit oben auf der Narzissmus-Skala rangieren und Aussagen wie ‚Ich bin kompetenter als andere Menschen‘ oder ‚Ich wünsche mir, dass jemand einmal meine Biografie schreibt‘ zustimmen.“

Konsumzwang wird von Unsicherheit angetrieben – und kann durch Achtsamkeit geheilt werden.

Forscher vermuten, dass Unsicherheit die treibende Kraft hinter materiellen Werten ist. Eine 2002 in „Psychology and Marketing“ veröffentlichte Studie belegt, dass Menschen, die sich ständig in Frage stellen und ein mangelndes Selbstwertgefühl haben, zu einer materialistischen Grundeinstellung neigen.

Der bereits als „moderne Religion“ bezeichnete Konsumismus gründet auf dieser Unsicherheit, die gezielt für die Vermarktung von Produkten eingesetzt wird.

„Praktisch gesehen ist der Konsumismus ein Glaubenssystem und eine Kultur, die den Konsum als Weg zu persönlicher und gesellschaftlicher Weiterentwicklung propagiert“, erläutert Stephanie Kaza, Professorin für Umweltstudien und praktizierende Buddhistin, in einem Artikel der Zeitschrift „Tricycle: The Buddhist Review“. „Als dominante kulturelle Kraft bietet der Konsumismus Produkte, mit denen sich jede Art von Unzufriedenheit bekämpfen lässt.“

Abhilfe schaffen kann Achtsamkeit – die durch Meditation erworbene Fähigkeit, sich den gegenwärtigen Moment bewusst zu machen. Achtsamkeit ist ein wirkungsvolles Mittel gegen leeren oder zwanghaften Konsum. Schon Allen Ginsberg, Mitglied der Beat-Bewegung und praktizierender Buddhist, schrieb 1966, dass man doppelt so viel besitzt, wenn man sich etwas doppelt so sehr bewusst macht.



technotr via Getty Images

Die kollektive Definition des amerikanischen Traums beginnt sich langsam zu ändern. Sie wird nicht mehr vom reinen Materialismus bestimmt, sondern davon, was es bedeutet, ein erfülltes Leben zu führen. 2013 gaben nur ein Viertel aller US-Amerikaner in einer LifeTwist-Studie an, dass Erfolg von Reichtum bestimmt wird.

„Dutzende der Erkenntnisse aus dieser Studie belegen eine neue amerikanische Auffassung von Erfolg. Am deutlichsten wird dies durch den Umstand, dass die Aussage ‚Viel Geld besitzen‘ auf Platz 20 einer Liste von 22 Faktoren für ein erfolgreiches Leben landete“, schreiben die Autoren der Studie in einer Pressemitteilung. „Dies reflektiert den steigenden Trend, dass es Amerikanern zunehmend wichtig wird, ein erfülltes Leben zu führen – in dem Reichtum nicht die Hauptrolle spielt.“