

# Glück<sup>1</sup> & Konsum

In der Werbung wird uns oft suggeriert, dass dieses oder jenes Produkt uns Glück, Wohlstand und Anerkennung verheißt, im Umkehrschluss, dass wir ohne diesen Konsumakt unglücklich, ausgeschlossen, zu dick, zu alt, zu unmodern sind...

## Doch was sagt die Glücksforschung?

In vielen Untersuchungen (z.B. Richard Layard, Die glückliche Gesellschaft) wurde übereinstimmend festgestellt, dass das Glück mit dem Einkommen nur bis zu einem bestimmten Punkt ansteigt. Sobald die Grundbedürfnisse befriedigt sind, entsteht durch mehr Wohlstand nur mehr wenig bis gar kein Zuwachs an Glück.

Das Streben nach immer mehr Wohlstand und vor allem nach dem damit verbundenen Status (im Vergleich zu anderen) führt für viele in ein echtes Suchtverhalten. So kommt es zu einem dauerhaften Zustand der Unzufriedenheit, in dem kein nachhaltiges Glück entstehen kann.

Untersuchungen haben auch gezeigt, dass das Anstreben nicht materieller Ziele das Glück wesentlich stärker beeinflusst als das materieller Ziele, und zwar in beide Richtungen<sup>2</sup>.

## Und was bedeutet das für unseren Konsum?

Nun, dass wir ein materiell einfaches Leben mit einem glücklichen Leben perfekt verbinden können. Widerstehen wir den Verlockungen und leeren Versprechungen der Werbeindustrie – wie glücklich hat dich dein letztes T-Shirt wirklich gemacht? – dann haben wir Zeit, uns mit den Dingen zu befassen, die wahrhaft glücksstiftend sein können: etwa persönliche Beziehungen.

Verbrauchen wir weniger Geld für sinnlosen Konsum, so haben wir die Chance auf eine – möglicherweise weniger gut bezahlte – sinnstiftende Arbeit und gewinnen persönliche Freiheit über unsere Zeit, zwei weitere wichtige Glücksfaktoren. Du weißt wohl selbst am besten, in welchen Momenten du glücklich bist, versuche einfach, mehr Zeit so zu verbringen.

Glück = Zufriedenheit + Freude + Begeisterung + Engagement  
(selbstbestimmt, souverän)



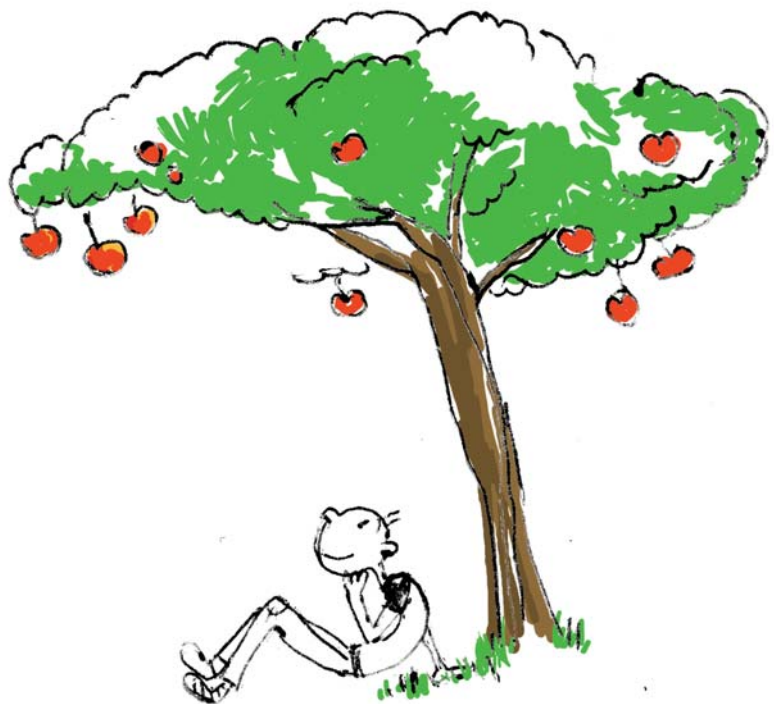
Zufriedenheit = passiv, ausgeglichen, emotionsarm  
(überwiegend selbstbestimmt)



Unzufriedenheit = passiv, duldsam, relativ ausgeglichen  
(überwiegend fremdbestimmt, Opferrolle)



Unglück = Unzufriedenheit + Depression und/oder Aggression  
und/oder Verzweiflung und/oder Hoffnungslosigkeit  
(fremdbestimmt, Opferrolle)



<sup>1</sup> Aus einer Präsentation von Harald Hutterer am Wiener SOL-Stammtisch, gehalten am 21.11.2006

<sup>2</sup> <http://www.heartsopen.com/>