WIE GEIL IST GELD?

#EMM

09 January

Schmeiß die Fuffis durch den Club! Sinnentleert Kohle verschleudern wie ein Gangster-Rapper – wer würde das nicht gern machen? Handyhülle mit Brillis, Flatscreen so groß wie 'n Bett, mit dem Heli zur Yacht und später ein Friseurbesuch für 3.000 Euro. Ungebremst dem Konsumrausch nachgeben klingt erstmal ziemlich geil. Aber macht es schlussendlich auch glücklich? Und muss es unbedingt so viel sein? Wir zeigen dir heute, wie du mehr von deinem Geld hast – und das sogar gratis.

Eine Studie von 2018 besagt, dass in Westeuropa ein Jahreseinkommen von ca. 85.000 Euro glücklich macht. Wir behaupten mal, dass die meisten da leider deutlich drunterliegen. Geht's also vielleicht auch mit weniger? Gucken wir erstmal, wie Geld überhaupt glücklich macht.

Ein paar Weisheiten, die dazu durch die Gegend flirren:

- Mehr Wohlstand, mehr Zufriedenheit.
- Geld macht nicht glücklicher, aber weniger traurig.
- Lieber traurig in der Limousine sitzen als auf 'nem kaputten Fahrrad.

Claudia Hammond hat sich in 250 Studien über zwei Jahre lang zum Thema Geld ausgetobt. In ihrem Buch „Die Psychologie des Geldes" schreibt sie, dass es uns tatsächlich glücklich macht, wenn wir etwas kaufen. Zumindest einen kurzen Moment lang.

Ah, okay. Wieso? Der Körper schüttet Dopamin, den alten Schwerenöter, ins Blut. Aber: Das Glücksgefühl hält nicht lange an. Schon am nächsten Tag hat das Gekaufte nicht mehr den gleichen Effekt. Deswegen machen uns materielle Dinge nicht auf Dauer glücklich.

Jetzt sagst du: „Quatsch, ich krieg jedes Mal Verliebtheitsgefühle, wenn ich mein geiles Rennrad sehe." Auch okay. Denn wenn uns Dinge glücklich machen, dann liegt das oft am Gefühl, das sie in uns auslösen. Im Lieblings-Hoodie siehst du immer gut aus, egal wie deine Haare liegen. Eine gute Matratze verwöhnt uns jede Nacht mit gutem Schlaf. Hier muss man also trennen. Wenn Dinge regelmäßig einen guten Effekt auf dich haben, können sie natürlich auch glücklich machen.

Was Geld noch kann.

Geld zu haben ist besser als gar keins, keine Frage. Weil es dir Stress, Krankheiten oder sogar Gefahren ersparen kann. Deswegen kostet es eben meistens ein paar Taler mehr, in einer ruhigen, schönen und sicheren Gegend zu wohnen. Mit Geld kannst du nicht nur viele Dinge kaufen, sondern auch Komfort, Bequemlichkeit – und Freizeit.

Nehmen wir öde und nervige Zeitfresser wie Putzen oder öffentliche Verkehrsmittel. Wenn wir genug Kohle für eine Putzfrau oder ein Taxi haben, macht das schon deutlich zufriedener. Vor allem haben wir dann mehr Zeit – die wertvollste Währung überhaupt – für Dinge, die uns Spaß machen oder die für uns Sinn ergeben. Zum Beispiel Zeit verbringen mit Menschen, die wir gern mögen. Stichwort Quality Time. Oder Schlaf!

Apropos Schlaf: Geld beruhigt. Du schläfst definitiv besser mit 20 Riesen auf dem Konto als mit 20 Riesen in den Miesen.

Sonja Lyobormirsky, Psychologie-Professorin an der University of California Riverside, sagt: „Man muss unterscheiden zwischen glücklich sein und mit seinem Leben glücklich sein. Geld hängt deutlich mit der Lebenszufriedenheit zusammen. Denn wenn man genug Kohle hat, kann man sich auch oft mehr „Leben“ leisten. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, sein Leben und seine Vorstellung davon auf eigene Weise zu gestalten und umzusetzen. Reisen, Weiterbildungen, Auszeiten, Personal Trainer, Gitarrenunterricht … you name it.

Lieber Reise statt Rolex.

Der psychologische Abnutzungseffekt beim Geldausgeben ist beachtlich – und nicht unbedingt logisch: Wir gewöhnen uns einfach furchtbar schnell an Verbesserungen. Deshalb haben wir auch viel mehr davon, wenn wir die Weltreise machen. Oder das Sabbatical. Oder auf dieses eine Konzert gehen. Weil wir damit Erlebnisse schaffen, die uns mehr und nachhaltiger beeindrucken als ein neues Smartphone.

Es geht nämlich um die schönen, einzigartigen Erlebnisse. Die brennen sich in unsere mentale Festplatte und die haben wir immer dabei – das ist das Tolle. Sie macht unsere Erinnerungen zu einem Schatz, sie kann uns auf eine positive Weise verändern. Sie ist immer abrufbar, wenn uns das Leben mal auf die Nerven geht.

Schon wieder Überstunden? Mach die Augen zu und denk dran, wie du die Giraffe gestreichelt hast. Oder sie dich. Oder du in NYC den Silvestercountdown runtergezählt hast. Erinnerungen sind immer mit Emotionen verknüpft und die haben die Macht, das Erlebte wieder ganz lebendig werden zu lassen.

Gute Erlebnisse erfüllen vor allem ein menschliches Grundbedürfnis: gute Beziehungen zu anderen Menschen.

Und das Tolle ist: Schöne Erlebnisse kannst du eben auch ohne viel Geld haben. Mit den richtigen Leuten in den richtigen Momenten, z.B. beim Campingurlaub oder nächtlichen Ausflug ins Freibad. Und es soll sogar Leute geben, die mit ein paar hundert Euro die Welt bereist haben.

Happy Altruismus?

Spenden macht glücklich, das ist mal sicher. Wenn du also jetzt im Lotto gewinnst, kannst du dir selber nicht nur 'ne geile Bude und mehr Zeit schenken, sondern auch hungrige Bäuche füllen, egal wo auf der Welt. Oder die Forschung unterstützen. Oder Tiere retten. Spenden kann auch deine Fantasie auf Touren bringen: Dein Patenkind im Senegal wird dank deiner Hilfe gesund, kann zur Schule gehen, später Medizin studieren und weiteren Menschen im Land helfen. Hach. Solche Gedanken machen tatsächlich glücklich, oder?

Finanztipp: Die besten Dinge im Leben sind keine Dinge.

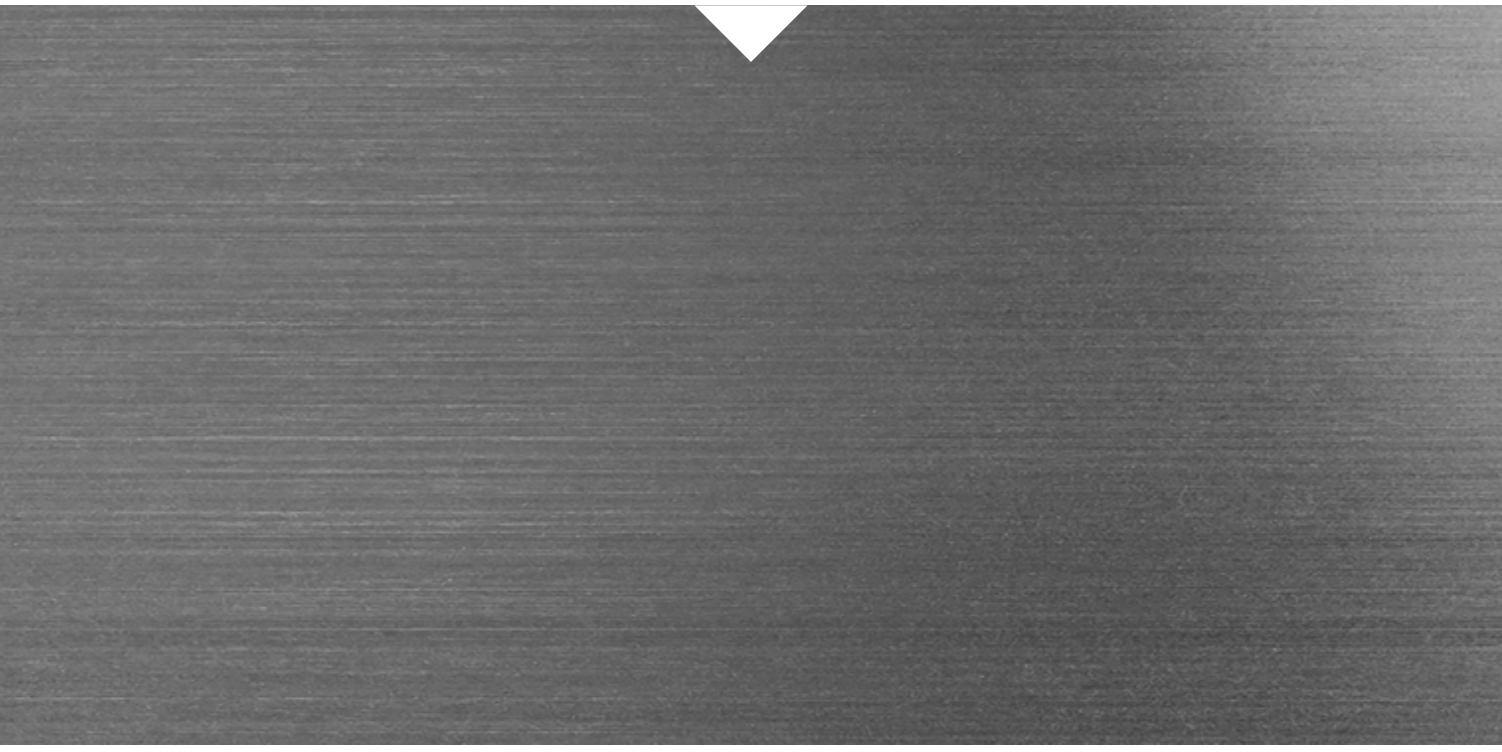
Die beiden US-Wissenschaftler Elizabeth Dunn und Michael Norton geben in ihrem Buch „Happy Money: The Science of Happier Spending" fünf einfache Tipps:

1. Kaufe Erlebnisse
2. Gönne dir etwas Besonderes
3. Kaufe dir Zeit
4. Zahle heute, konsumiere später
5. Investiere in andere

Und wir sagen 6. einfach mal machen. Mit oder ohne Money.

ZUR ARTIKELÜBERSICHT

TOP STORIES



#EINFACHMALMACHEN

FOLGE UNS

Facebook

Instagram

TEILEN

Per Mail

Bei Facebook

Datenschutzerklärung

Impressum

Nutzungsbedingungen

Cookie-Policy