

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 43 (2017)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Konsum : Notwendigkeit, Gewöhnung, Sucht  
**Autor:** Hafen, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800177>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Konsum: Notwendigkeit, Gewöhnung, Sucht

**Die Konsumgewohnheiten in den wirtschaftlich führenden Ländern gefährden die Gesundheit und belasten die Umwelt. In diesem Text wird aus einer interdisziplinären Perspektive analysiert, warum sich das Konsumverhalten trotz des vorhandenen Wissens um seine schädlichen Nebenwirkungen nur sehr zögerlich verändert.**

## Martin Hafen

Sozialarbeiter HFS und Soziologe Dr. phil., Dozent an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Werftstr. 1, CH-6002 Luzern, Tel. +41 (0)41 367 48 81, martin.hafen@hslu.ch, www.fen.ch

Schlagwörter: Konsum | Konsumismus | Sucht | Evaluation |

Der Begriff «Konsum» ist abgeleitet vom lateinischen Verb «consumare», was auf Deutsch so viel heisst wie «verbrauchen». Diese Fassung von Konsum als Verbrauch legt nahe, dass der Konsum eine fixe Konstante im Leben der Gattung «homo» (Mensch) ist, die sich vor gut zweieinhalb Millionen Jahren aus der der Primaten weiterentwickelt hat. Wie jedes Tier ist der Mensch auf Nahrung und Wasser angewiesen. Anders als jede bekannte Tierart hat die Gattung Homo aber früh begonnen, andere Verbrauchsgüter herzustellen und zu nutzen, z. B. Kleidung, Pfeile und Werkzeuge. Diese Entwicklung von Konsumgütern ist sehr langsam vor sich gegangen. Bis vor 70'000 Jahren veränderten sich die Verbrauchsgüter kaum; erst als sich im westlichen Afrika die heutige Ausprägung des Menschen, der Homo Sapiens, zu entwickeln begann, setzte eine gewisse Beschleunigung ein. Zur Zeit des frühen Homo Sapiens entwickelte sich die Sprache und die Menschen lernten das Feuer zu beherrschen. Ausgestattet mit einer überlegenen Intelligenz besiedelte der Homo Sapiens innerhalb weniger Jahrtausende alle grossen Kontinente und setzte sich gegen alle anderen Menschenarten (etwa den Neandertaler in Europa) durch. Diese weltweite Ausbreitung brachte nicht nur die Entwicklung von neuen Konsumgütern mit sich – etwa von Booten, mit denen die Meerengen befahren werden konnten –, sie hatte auch umfassende Auswirkungen auf Flora und Fauna der besiedelten Gebiete. So geht die Forschung u. a. davon aus, dass nach der Besiedlung Australiens durch den Menschen ca. 50'000 vor unserer Zeitrechnung innerhalb von knapp 1'000 Jahren 24 der 25 Tierarten mit einem Körpergewicht von über 50 Kilo durch den Menschen ausgerottet wurden.<sup>1</sup> Nur das Känguru überlebte. Die Flora veränderte sich in erster Linie durch die umfassenden Brandrodungen, die auch in der nomadischen Kultur der Jäger und Sammler ein übliches Mittel waren, um sich die Natur untertan zu machen.

## Der sesshafte Mensch

Ein deutlicher Anstieg von Verbrauchsgütern ergab sich nach Harari<sup>2</sup> vor rund 10'000 Jahren, als die ersten Menschen sesshaft wurden und begannen, sich dem Anbau von Getreide und der Viehzucht zu widmen. Nicht nur, dass es entsprechende Gerätschaften für diese Tätigkeiten brauchte; die Sesshaftigkeit bedingte auch den Bau von Unterkünften, Ställen und mit der Zeit auch

von Vorratsspeichern. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass es den Menschen durch diese Errungenschaften besser ging. Im Gegenteil: Harari betont, dass Landwirtschaft und Viehzucht viel mehr Zeit erforderten, als die Beschaffung von Nahrung in der Steinzeit in Anspruch genommen hatte. Zudem war die Arbeit sehr streng und der Erfolg der Bemühungen hing stark von den jeweiligen Bedingungen ab. Eine Seuche unter den Nutztieren oder eine Dürre konnten eine Gemeinschaft schnell in den Hungertod treiben. Zudem wurde die Nahrung sehr viel eintöniger als sie zu Zeiten der Jäger und Sammler gewesen war, was sich auch wieder ungünstig auf die Gesundheit auswirkte. Schliesslich führten die Sesshaftigkeit, die steigenden Geburtenraten und die Speicher zunehmend zur Bildung von hierarchisierten sozialen Ordnungen und zu einer Militarisierung zur Sicherung der Ordnungen. Diese Entwicklung zu einer hierarchisch geschichteten Gesellschaft beschleunigte sich ca. 4'000 vor unserer Zeitrechnung, als sich an strategisch günstigen Orten (z. B. an Flussläufen) menschliche Siedlungen von vielen Tausend Menschen zu bilden begannen. Es ist klar, dass die Produktion und der Verbrauch von Gütern unter diesen Bedingungen anders geregelt werden musste, als in den kleinen bäuerlichen Lebensgemeinschaften, die in der Regel für den eigenen Verbrauch produzierten. Märkte gewannen an Bedeutung, und die jungen Hierarchien stabilisierten sich nach der Erfindung der Schrift und des Geldes zunehmend durch eine durchorganisierte und für den gewöhnlichen Menschen kaum durchschaubare Verwaltung.<sup>3</sup>

## Konsum in der Moderne

Die hierarchische Schichtung war nach Luhmann<sup>4</sup> das vorherrschende Gesellschaftsmodell bis zur Mitte des letzten Jahrtausends. Im Vergleich zur Steinzeit und zu den frühen Agrargesellschaften hatten sich die Verbrauchsgüter zwar vervielfacht; nur standen die meisten dieser Güter ausschliesslich einer kleinen Minderheit an der Hierarchiespitze – gebildet aus Adel und Klerus – zur Verfügung sowie einigen wohlhabenden Bürgern. Für die grosse Mehrheit der Menschen blieb der Konsum reiner Verzehr zur – nicht selten knappen – Befriedigung der Grundbedürfnisse. Das änderte sich auch in der Neuzeit nicht, obwohl sich die Struktur der Gesellschaft zu dieser Zeit grundsätzlich veränderte. In der Bevölkerung war nach wie vor eine einkommens- und vermögensabhängige Schichtung zu beobachten, trotzdem sank der Einfluss von Adel und Klerus auf die gesellschaftliche Entwicklung. Diese wurde zunehmend durch eigenständige Funktionssysteme wie die Wissenschaft, die Wirtschaft, die Politik oder das Rechtssystem geprägt.<sup>5</sup> Diese Systeme erfüllen ganz spezifische Aufgaben (Funktionen) für die Gesellschaft, wobei sie darauf beruhen, dass andere Systeme dies auch tun. So wurde die Globalisierung der Wirtschaft nur möglich

durch die Entwicklung eines Rechtssystems, welches für den Handel eine Rechtssicherheit gewährleistet. Durch die Welterkundungen und die sich anbahnende imperialistische Kolonialisierung der Welt kamen immer mehr Gebrauchsgüter nach Europa,<sup>6</sup> doch von ihnen profitierte nach wie vor nur ein kleines, privilegiertes Segment der Bevölkerung. Daran änderte sich mit der Aufklärung und der Einführung der Menschenrechte in der französischen Revolution nur wenig. Zwar wurden die Prinzipien der Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit hochgehalten, aber der Konsum blieb für den Grossteil der Bevölkerung wie in den Jahrtausenden zuvor auf die Befriedigung der Grundbedürfnisse beschränkt.

### **Vom Konsum zum Konsumismus im 20. Jahrhundert**

Anfangs des 20. Jahrhunderts und vor allem nach dem 2. Weltkrieg begann sich die Situation grosser Teile der Bevölkerung in den industrialisierten Ländern nachhaltig zu verbessern, was nach Stichweh<sup>7</sup> – zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte – zu immer grösser werdenden Einkommensunterschieden zwischen den Kontinenten führte. Auf der Angebotsebene sorgte das Zusammenspiel von Imperialismus, Wissenschaft und Kapitalismus mit Kreditvergabe und Börsengängen in Europa zu einer konstanten Steigerung der Produktion von Gütern.<sup>8</sup> Diese Steigerung erfolgt heute fast explosionsartig – man denke nur an die digitalen Informationstechnologien, aber auch an die medizinische Technologie, die Waffenproduktion oder die Weiterentwicklung von Fortbewegungsmitteln. Durch die Sozialversicherungen wurden die Grundbedürfnisse auch weniger begüterter Bevölkerungsschichten immer besser abgedeckt. Die gnadenlose Ausbeutung der ökologischen Ressourcen ermöglichte Preissenkungen, die immer mehr Bevölkerungssegmenten erlaubten, weit mehr zu konsumieren, als für die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse notwendig war. Da die kapitalistische Wirtschaft auf konstantes Wachstum angewiesen ist, reicht es nicht, ein grosses Angebot an Gebrauchsgütern bereitzustellen; es braucht auch die entsprechende Nachfrage. Die Werbewirtschaft zeigt uns seit gut einem halben Jahrhundert, wie gut es ihr gelingt, diese Nachfrage zu erzeugen und die Menschen vom Verbrauch zur Befriedigung der Grundbedürfnisse hin zu einem schier grenzenlosen Konsumismus zu bringen.<sup>9</sup> – Was jedoch bringt den Menschen dazu, den Verlockungen der Wirtschaft so bereitwillig nachzugeben? Er gilt doch als vernunftbegabtes Wesen, das sehen müsste, welche zerstörerischen Konsequenzen der Konsumismus mit sich bringt und welch grossen Teil seiner Lebenszeit es damit verbringt, sich das Geld zu verdienen, das es für die erworbenen Güter und Dienstleistungen braucht. In den folgenden Abschnitten wird versucht, aus einer interdisziplinären Perspektive eine Antwort auf diese Frage zu finden.

### **Positive und negative Empfindungen als evolutionärer Sicherungsmechanismus**

Nehmen wir – erneut mit Bezug auf Harari<sup>10</sup> – nochmals die evolutionstheoretische Argumentationslinie auf, die den Text eingeleitet hat: Seit sich die Spezies Mensch vor mehr als 2,5 Millionen aus den Primaten entwickelt hat, ist sie drei zentralen Mechanismen gefolgt, die ihr Überleben garantieren. Erstens widmet sich der Mensch täglich der Beschaffung von Wasser und Nahrung zur Sicherung seiner körperlichen Funktionsfähigkeit. Zweitens strebt er nach der sexuellen Vereinigung mit dem andern Geschlecht, um die Reproduktion der Spezies zu sichern. Und drittens knüpft er enge soziale Beziehungen, weil die Herausforderungen der natürlichen Umwelt lange nur zusammen mit andern bewältigt werden konnten. Zur Absicherung dieser Mechanismen stattete die Evolution den Menschen mit Empfindungen aus. Negativ wahrgenommene Empfindungen wie Durst, Hunger, Angst oder Einsamkeit garantieren, dass sich der Mensch ausreichend ernährt, sich vor

Gefahren in Sicherheit bringt und den Kontakt zu andern Menschen sucht. Positive Empfindungen wie ein Orgasmus, die Liebe oder das Gefühl der Wertschätzung durch andere wiederum sorgen für die notwendigen sexuellen Kontakte und sozialen Bindungen. Das Besondere an diesen Empfindungen ist ihre Kurzfristigkeit. Der Hunger vergeht, wenn man sich ernährt; die Lust verliert sich nach dem Orgasmus und auch die Liebesempfindungen sind nicht einfach dauerhaft, sondern flackern immer wieder auf. Diese Kurzfristigkeit ist entscheidend. Wenn es Hunger und Durst nicht gäbe, sich die Menschen trotz Gefahren in andauernder Sicherheit wiegten oder ein immerwährender Orgasmus jede Lust auf weitere Sexualkontakte verhinderte, dann wäre die Menschheit in kurzer Zeit ausgestorben.

### **Die Rolle des Gehirns und die Trägheit der Gene**

Es ist unser Gehirn, das für einen kontinuierlichen Nachschub an positiven und negativen Empfindungen sorgt. Zentral sind dabei die neuronalen Prozesse im limbischen System des Gehirns, das auch Belohnungssystem genannt wird. Hier werden Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin oder Adrenalin ausgeschüttet, die uns die angenehmen und unangenehmen Empfindungen bescheren, welche letztlich das Überleben der Spezies sichern sollen.<sup>11</sup> Das Prinzip des «Mehr-desselben» ist entscheidend im Belohnungssystem. Der Mensch strebt tendenziell danach, sich angenehme Empfindungen immer wieder zugänglich zu machen und unangenehme Empfindungen so konsequent wie möglich loszuwerden oder zu vermeiden. Seit Beginn der Menschheit war diese Masslosigkeit des Strebens nach positiven und des Vermeidens von unangenehmen Empfindungen für die meisten Menschen notwendig oder zumindest problemlos. Seit 100 Jahren ist das anders, weil mit der Zunahme des Angebots die natürliche Begrenzung unserer Bedürfnisbefriedigung immer mehr wegfällt, die Gene aber immer noch auf eine möglichst ultimative Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet sind. Gene verändern sich zwar in einer sich verändernden Umwelt, aber diese genetischen Veränderungen erfolgen sehr langsam – über Jahrhunderte oder Jahrtausende hinweg. Vereinfacht formuliert: Die Gene haben noch nicht «gemerkt», dass eine ultimative Bedürfnisbefriedigung nicht mehr im gleichen Mass notwendig ist, wie in den zweieinhalb Millionen Jahren zuvor. Das ist ein Grund dafür, dass es uns so schwer fällt, mit Essen aufzuhören, wenn wir keinen Hunger mehr haben, denn bis vor kurzen mussten die Menschen so viel essen, wie sie konnten, wenn sich schon mal eine Gelegenheit ergab. Denn wer konnte schon sagen, wann man das nächste Mal etwas Nahrhaftes zwischen die Zähne bekam.<sup>12</sup> Solange die Nahrungszufuhr für den Grossteil der Bevölkerung eine tendenziell knappe bis prekäre Angelegenheit war, brauchte es keine sozialen Begrenzungen wie Normen oder Gesetze, um dieser genetisch bedingten grenzenlosen Bedürfnisbefriedigung Einhalt zu gebieten. Zumindest seit den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts ändert sich das. Die Wissenschaft setzt sich zunehmend mit den Folgen der übermässigen Ernährung auseinander und Disziplinen wie die Ernährungslehre versuchen, die Individuen und die Öffentlichkeit davon zu überzeugen, welche Vorteile eine ausgewogene Ernährung mit sich bringt. Da sich mit Nahrungsmitteln auch Geld verdienen lässt, werden die entsprechenden sozialen Bemühungen um einen gesundheitsverträglicheren Umgang mit Nahrungsmitteln auch immer wieder durch Kommunikationen (insbesondere durch Werbung) konterkariert, die den individuellen Konsum noch weiter ankurbeln sollen. Der Zucker bietet ein illustratives Beispiel für dieses Zusammenspiel von sozialer Begrenzung und Entgrenzung.<sup>13</sup>

### **Das Beispiel Zucker**

Wenn man Neugeborenen bittere oder saure Flüssigkeit anbietet, reagieren sie mit Widerwillen; bei Süssem beginnen sie



jedoch sofort zu trinken. Zucker war seit jeher ein wichtiger, aber äusserst knapper Bestandteil der menschlichen Nahrung. Süsses bewirkt bei Menschen selten akute Vergiftungen und es ist ein schnell aktivierbarer Energieträger. Dies hat zu einer genetischen Verankerung der Lust nach Süssem geführt, die unser Essverhalten bis heute prägt.<sup>14</sup> Das Problem ist, dass Zucker bei unseren Vorfahren nur in Früchten, Beeren und vielleicht mal Wildhonig oder Zuckerrohr verfügbar war. Mit der Entdeckung des amerikanischen Kontinents und der Sklavenarbeit wurde Zuckerrohr in grösserem Ausmass angebaut und der Zucker fand auch seinen Weg nach Europa. Er blieb jedoch ein absolutes Luxusgut. Das änderte sich erst im frühen 19. Jahrhundert, als es gelang, Saccharose aus Rüben («Zuckerrüben») zu isolieren. Damit begann ein unvergleichlicher Siegeszug des Zuckers. 1800 betrug der durchschnittliche Zuckerkonsum eines Amerikaners rund 1 Kilo pro Jahr, 1900 waren es rund 10 Kilo, heute sind es 50.<sup>15</sup> Dabei ist belegt, dass der zunehmende Zuckerkonsum hauptverantwortlich für die Zunahme des Durchschnittsgewichts und ernährungsbedingter Krankheiten wie Diabetes Mellitus 2 ist – einer Krankheit, die 2012 weltweit 1,5 Millionen Menschen das Leben gekostet hat.<sup>16</sup> Obwohl die Schädlichkeit von raffiniertem Zucker mittlerweile bekannt ist, reicht dieses Wissen nicht aus, den genetisch verankerten Hunger nach Zucker nachhaltig zu eliminieren.

### Die Suchtmechanismen

Zucker ist ein gutes Beispiel dafür, wie neuronale Effekte unser Verhalten steuern. Das genetisch verankerte Versprechen einer angenehmen Empfindung verleitet dazu, sich Zucker zuzuführen. Bleibt der Zucker weg, kann es zu unangenehmen Empfindungen kommen, die mit den Entzugserscheinungen beim Ausbleiben von Zigaretten oder Alkohol vergleichbar sind.<sup>17</sup> Ob Zucker, legale

Suchtmittel, illegale Drogen, Spielen um Geld, extremes Risikoverhalten oder das Kaufen von Gebrauchsgütern, das Prinzip ist immer das Gleiche: Die Erwartung von positiven Empfindungen wird durch den Konsum befriedigt, wobei sich die positiven Empfindungen nach dem Konsum relativ schnell wieder verlieren. Das führt zu einem Bedürfnis nach Nachschub. Dieses Bedürfnis kann durch Gewöhnungseffekte verstärkt werden. Besonders bei positiven Empfindungen braucht es in der Regel eine Dosissteigerung, um die erwünschten Wirkungen weiterhin zu erzielen. Noch nie in der Geschichte der Menschheit hatten so grosse Teile der Weltbevölkerung so viele Möglichkeiten, sich positive Empfindungen durch Dosissteigerung selbst zu ermöglichen: mehr und qualitativ besser zu essen, Suchtmittel oder Psychopharmaka zu konsumieren, Verbrauchs- und Luxusgüter zu kaufen, Videospiele zu spielen, sich Information aus allen Teilen der Welt zuzuführen und gegebenenfalls auch den etwas monotonen Ehealltag via Dating-Plattformen aufzufrischen.

### Die Folgen der Konsumsucht

Das genetisch verankerte menschliche Verlangen nach positiven und Vermeidung von negativen Empfindungen muss nicht zwangsläufig negative Folgen mit sich bringen. So sind Menschen z.B. «süchtig» nach gelingenden Sozialkontakten und sozialer Anerkennung durch andere. Wenn einem Menschen solche Erfahrungen konsequent verwehrt bleiben, wenn er also isoliert und einsam ist, dann verringert sich sein Wohlbefinden und die Wahrscheinlichkeit von chronischen Krankheiten steigt. Etwas salopp könnte man formulieren, dass Menschen eigentlich «Sozialjunkies» sind. Nur ist das kein Problem – im Gegenteil: Dieses Verlangen nach gelingenden Sozialkontakten ist ein wichtiges Element der evolutionären Entwicklung der Menschheit.<sup>18</sup> Als «Sucht» würden



wir entsprechend nur Abhängigkeiten bezeichnen, die für einen Menschen oder seine Umwelt schwer wiegende negative Folgen mit sich bringen. In diesem Sinn kann durchaus Sinn machen, von «Konsumsucht» zu sprechen, denn «Wohlstandskrankheiten» wie massives Übergewicht (Adipositas) oder Diabetes Mellitus 2 beeinträchtigen die Gesundheit der Menschen genauso massiv wie die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen das Ökosystem belastet. Wie beim Konsum von Suchtmitteln ist auch ein gesundheits- und umweltverträglicher Konsum von Verbrauchsgütern möglich. Wenn wir jedoch die Zahl der Dinge anschauen, die ein Durchschnittsmensch im Laufe der Zeit anhäuft, dann liegt der Schluss nahe, dass es schwieriger ist, den Verlockungen der Konsumgesellschaft zu widerstehen, als den Verlockungen von psychoaktiven Substanzen. So ist davon auszugehen, dass eine durchschnittliche Bauernfamilie noch im 19. Jahrhundert nur wenige Hundert «Dinge» (Werkzeuge, Kleider etc.) besass, während man bei einer durchschnittlichen Familie in der Wohlstandsgesellschaft 15'000 bis 25'000 Dinge zählt.

### **Konsum als Mittel zur Aufwertung des sozialen Status**

Neben den evolutionstheoretischen und neurobiologischen Gründen für die Konsumsucht in der Wohlstandsgesellschaft gibt es auch soziale Aspekte, die helfen, dieses Phänomen zu erklären. Für grosse Teile der Bevölkerung ist die soziale Selbstdarstellung mit Hilfe von Konsumgütern erst seit dem 20. Jahrhundert, ja seit der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg ein Thema. In den Jahrtausenden gesellschaftlicher Entwicklung konnte nur die Spitze der Hierarchie – der Adel, der Klerus und das wohlhabende Bürgertum – es sich leisten, den sozialen Status mittels Konsumgütern deutlich zu machen, um sich so von andern abzuheben.<sup>49</sup> Mit

dem zunehmenden Wohlstand, der wachsenden Bedeutung des Individualismus und dem Aufkommen des Konsumismus stehen diese Möglichkeiten der sozialen Distinktion auch grossen Teilen der Bevölkerung zur Verfügung. Für die wohlhabenden Schichten bringt diese Entwicklung das Problem mit sich, dass sie neue Formen finden müssen, um sich von andern zu unterscheiden. Die Mitgliedschaft im Tennisclub oder eine Kreuzfahrt reichen dazu schon lange nicht mehr aus, denn diese Vergnügungen stehen immer mehr Menschen zu Verfügung. Aber auch die breite Masse hat das Problem, dass das Mitgehen mit der neusten Mode keine wirkliche Auszeichnung von Individualität mit sich bringt, weil auch viele andere den Trend mitmachen. Schliesslich bietet das Internet mit seinen zahllosen sozialen Netzwerken und Blogs fast unbeschränkte Möglichkeiten des Vergleichs mit andern, was dazu motiviert, die eigene Ausstattung weiter voranzutreiben, wobei sich diese Ausstattung schon längst nicht mehr auf teure Kleider, raffiniertes Essen oder Luxusgüter beschränkt, sondern den eigenen Körper einbezieht, der – im günstigen Fall – durch stundenlanges Training, aber immer mehr auch operativ optimiert wird. Und all dies entspricht exakt den Prämissen des Kapitalismus, der auf kontinuierliches Wachstum angewiesen ist und mit seinen Mitteln (Werbung, Kleinkredite etc.) alles dafür tut, dass der Konsum weiter zunimmt.

### **Macht Konsum glücklich?**

Schliesslich stellt sich die Frage, ob vielleicht nicht doch ein langfristiger Mehrwert hinter unserem Konsumverhalten steht. Zum Beispiel Glück.<sup>29</sup> Es ist eine zentrale Frage der Glücksforschung, ob uns diese zusätzlichen Möglichkeiten, über Konsum positive Empfindungen zu generieren, langfristig glücklicher machen. Die Antwort ist nein. Die beeindruckende Steigerung

unseres materiellen Wohlstands in den letzten Jahrzehnten hat nicht zu einer nachweisbaren Verbesserung des durchschnittlichen Glücksempfindens geführt. Vielmehr scheint die ständige Jagd nach dem Glück durch Konsum und soziale Distinktion (das Sich-abheben-von-andern) Erschöpfung und Frustration zu fördern, weil wir für die Befriedigung unserer ständig wachsenden Bedürfnisse immer mehr leisten müssen und das Glück nach dem Erreichen des angestrebten Ziels schnell wieder entschwindet.<sup>21</sup> Vielleicht sind die Zunahme an depressiven Erkrankungen und die steigenden Suizidraten in vielen Industrienationen ein Ergebnis dieser anhaltenden Überforderung und Frustration. Das Problem ist seit langem bekannt. So empfiehlt der griechische Philosoph Epikur seinem (wohlhabenden und gebildeten) Publikum, sich glücksförderliche Reize nur sparsam zu gönnen, weil sonst die Qualität des Genusses verloren geht. Noch weiter geht der Buddhismus, der im Streben nach positiven Empfindungen und Glück die wichtigste Ursache für negative Empfindungen und Unglück sieht. Entsprechend empfiehlt Buddha, das Streben nach Glück gänzlich einzustellen und sich ganz auf die Wahrnehmung von positiven und negativen Empfindungen in der Gegenwart zu beschränken.<sup>22</sup>

### Die Bedeutung der frühen Kindheit

Die Gattung «Mensch» hat schlicht noch nicht gelernt, mit der plötzlich vorhandenen Vielfalt an erreichbaren Konsumgütern umzugehen. Der allgegenwärtige Hinweis auf die mit übermässigem Konsum verbundenen Krankheiten (Wohlstandskrankheiten) sowie die mit der Befriedigung von Konsumbedürfnissen zusammenhängende Umweltzerstörung haben diesen Lernprozess zumindest bis heute noch nicht bewirken können. Natürlich ist die Sensibilisierung für persönliche Mässigung und die damit verbundene Änderung unseres Lebensstils ein wichtiger Ansatz in Richtung eines gesundheits-, sozial- und umweltverträglichen Umgangs mit Verbrauchsgütern. Nur wird dieser Ansatz nicht ausreichen. So zeigt sich in der Gesundheitslehre immer wieder, wie schwierig es ist, erwachsene Personen zu einer grundsätzlichen Veränderung ihres Lebensstils zu bringen. Lebensstile sind, wie Gesundheitskompetenz generell, tief verankerte Strukturen, die sich aufgrund zahlloser Erfahrungen im Leben eines Menschen gebildet haben. Es ist illusorisch zu glauben, dass sich diese beständigen Strukturen bei vielen Menschen alleine durch Sensibilisierung oder moralisierende Appelle verändern lassen. Wenn man wissen will, wie die Gesundheitskompetenz und der Lebensstil eines Menschen entsteht, dann lohnt es sich, auf die Mechanismen in der frühen Kindheit zu schauen. So ist bekannt, dass das Ernährungsverhalten und das Bewegungsverhalten eines kleinen Kindes in beträchtlichem Ausmass durch die Bedingungen geprägt sind, denen es in dieser Lebensphase ausgesetzt ist.<sup>23</sup> Das beginnt beim Ernährungsverhalten der Mutter während der Schwangerschaft, geht über die Essgewohnheiten der Familie bis hin zu den Möglichkeiten, den kindlichen Bewegungsdrang auszuleben. So ist schon seit vielen Jahren wissenschaftlich belegt, dass Kinder, die im Alter von drei bis fünf Jahren ohne Aufsicht der Eltern draussen spielen können, sich viel häufiger bewegen, entsprechend bessere motorische Fähigkeiten haben, mehr Sozialkontakte knüpfen, so ihre Sozialkompetenz schulen und zudem unabhängiger von ihren primären Bezugspersonen und damit selbständiger sind, als Kinder, die das Haus nur in Begleitung ihrer Eltern verlassen können.<sup>24</sup> Auch weiss man, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation, also die Fähigkeit, die Erfüllung von Wünschen und Begehrlichkeiten auch aufschieben zu können, bereits im Alter von fünf Jahren sehr unterschiedlich ausgeprägt ist und dass die Kinder mit einer gut ausgebildeten Selbstregulation im späteren Leben gesünder, in der Schule und im Beruf erfolgreicher sind und weniger soziale Probleme (Gewalt, Delinquenz) verursachen.<sup>25</sup> Obwohl in dieser Studie nicht untersucht wurde, wie sich die Konsumgewohnheiten

dieser Menschen entwickelt haben, so ist doch anzunehmen, dass eine funktionierende Selbstregulation einen reflektierten Umgang mit den Verlockungen der Konsumgesellschaft begünstigt oder zumindest gewisse Folgen von Konsum wie Überschuldung unwahrscheinlicher macht. Schliesslich belegen Studien,<sup>26</sup> dass auch das Einkaufsverhalten von Fünfjährigen massgeblich vorgeprägt ist, dass sie bei entsprechenden Rollenspielen weitgehend die gleichen Nahrungsmittel kaufen, wie ihre Eltern.

### Was können wir sonst noch tun?

In der Schule können diese Bemühungen, Kinder auf dem Weg zu einem moderaten, gesundheits- und umweltverträglichen Konsumverhalten zu begleiten, spezifiziert werden. Fächer wie Gesundheitsförderung oder Bildung für nachhaltige Entwicklung eignen sich dazu genauso wie Geschichte und Geografie. Auch in ausserschulischen Lebensbereichen gibt es eine Reihe von Bewegungen, die den gleichen oder zumindest ähnlichen Prinzipien folgen.<sup>27</sup> Zu nennen wäre da z.B. die «Sharing-Economy», die auf das Teilen von Dingen wie Autos, Werkzeugen oder Räumen ausgerichtet ist. Ein weiteres Beispiel sind die «Repair-Cafés», wo defekte Geräte durch oder unter Anleitung einer freiwillig tätigen Fachperson repariert werden können. Diese Reparatur-Nachmittage erfüllen auch immer eine soziale Funktion, weil sie das gesellige Zusammensein fördern. Das ist auch beim «Urban-Gardening» der Fall, wo der öffentliche Raum gemeinschaftlich durch das Pflanzen von Blumen und Gemüse gestaltet wird. Als eher individuumsorientierten Ansatz gibt es schliesslich noch die Bewegung «reduce-to-the-max», die dazu anregt, als Einzelperson oder Haushalt nur noch die allernotwendigsten Dinge anzuschaffen und wieder mit wenigen Hundert Gegenständen auszukommen. Mitglieder dieser Bewegung beschwören das Gefühl der Freiheit, die mit dem Verzicht auf die Tausende von Dingen einher geht, die ein Haushalt heute so umfasst.<sup>28</sup>

### Abschliessende Bemerkungen

Die Frage ist einfach, ob das reicht. Wahrscheinlich nicht. Was es zusätzlich zu diesen Bottom-up-Bewegungen braucht, sind schon seit langem geforderte Top-down-Regulierungen, welche die schlimmsten ökologischen Folgen unserer Konsumgesellschaft verringern.<sup>29</sup> Eine Möglichkeit sind z.B. Energiesteuern, die lange Transportwege ökonomisch uninteressant machen, die Nahrungsmittelproduktion in der Region fördern und den Tourismus nachhaltiger werden lassen. Weitere Möglichkeiten wären international verbindliche Regulierungen im Hinblick auf die Produktionsbedingungen von Kleidern und anderen Konsumgütern, die Ausbeutung von Bodenschätzen, die Haltung von Tieren oder die Überfischung der Weltmeere. Diese und viele weitere Möglichkeiten, die gesundheitlichen, sozialen und ökologischen Folgen unserer Konsumgesellschaft durch Marktregulierungen zu reduzieren, erscheinen für viele einleuchtend. Andere argumentieren im Sinne des neoliberalen Kapitalismus, dass solche Regulierungen die Probleme nicht lösen, sondern verschärfen und dass man einfach die freien Kräfte des Marktes walten lassen sollte. Und eine weitere Gruppe ist der Meinung, dass sich für alle Probleme, die sich aus dem übermässigen Konsum ergeben, technische Lösungen finden lassen – zum Beispiel im Energiebereich oder bei der Bewältigung von Wasserknappheit. Wie dem auch sei: Gesellschaftliche Entwicklung ist ein evolutionäres Geschehen, und Evolution ist nicht steuerbar.<sup>30</sup> Zu viele unterschiedliche, sich wechselseitig verstärkende oder abschwächende Kräfte wirken am Entstehen, dem Fortbestand oder einem allfälligen Verschwinden der Konsumgesellschaft mit. Als Einzelpersonen können wir ohnehin nur versuchen, nach unserem Ermessen durch unseren Lebensstil, die Erziehung unserer Kinder und unsere politische Mitbestimmung Einfluss zu nehmen. Dass dieser Einfluss unzähligen anderen Einflussversuchen gegenüber-

steht, bedeutet nicht, dass er nutz- oder gar sinnlos sei, denn schon viele gesellschaftliche Veränderungen haben sich aus Initiativen der Bevölkerung ergeben. Andererseits kann das Wissen um die Komplexität der Zusammenhänge und die Unsteuerbarkeit der Evolution auch zu einer gewissen Gelassenheit führen. Gelassenheit reduziert die Sorge um die gegenwärtige Entwicklung und die Angst vor der Zukunft und fördert so die Bereitschaft und die Lust, sich im Rahmen der eigenen beschränkten Möglichkeiten für einen nachhaltigeren, gesundheitsbewussteren Konsum zu engagieren und sich von allfällig bestehenden Abhängigkeiten zu befreien. ●

### Literatur

Bauer, J. (2006): Das Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann & Campe.

Binswanger, M. (2008): Die Tretmühlen des Glücks – Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? 3. Aufl. Freiburg: Herder.

Bosshart, D. (2011): The Age of Less. Die neue Wohlstandsformel der westlichen Welt. Hamburg: Murmann.

Bourdieu, P. (1987): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Dalton, M. A./Bernhardt, A. M./Gibson, J.J./Sargent, J. D./Beach, M. L./Adachi-Mejia, A.M./Titus-Ernstoff, L.T./Heatherston, T. F. (2005): Use of Cigarettes and Alcohol by Preschoolers While Role-playing as Adults. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 159(9): 854-859.

Hafen, M. (2017): Stärkung von Lebenskompetenzen in der frühen Kindheit – ein Weg zur Reduktion sozialer Ungleichheit. S. 35-63 in: Franziska Hänsenberger-Aebi/Urs Schäfer (Hrsg.), Eltern sein plus! Begleitung von Kindern mit Unterstützungsbedarf. Zürich: Seismo.

Harari, Y.N. (2015): Eine kurze Geschichte der Menschheit. 17. Aufl. München: Pantheon.

Hochstrasser, F. (2013): Konsumismus – Kritik und Perspektiven. München: oekom.

Hüttenmoser, M. (1995): Children and Their Living Surroundings: Empirical Investigations into the Significance of Living Surroundings for the Everyday Life and Development of Children. Children's Environments 12(4): 403-413.

Luhmann, N. (1997): Die Gesellschaft der Gesellschaft. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Lustig, R.H. (2012): Die Ernährungsfalle. www.project-syndicate.org, Zugriff: 11.04.2017.

Meadows, D./Meadows, D./Zahn, E./Milling, P. (1972): Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.

Moffitt, T.E./Arseneault, L./Belsky, D. et al. (2011): A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. Proceedings of the National Academy of Sciences 108(7): 2693-2698.

Servan-Schreiber, D. (2006): Die Neue Medizin der Emotionen – Stress, Angst, Depression. Gesund werden ohne Medikamente. München: Goldmann.

Sutherland, L. A./Beavers, D. P./Kupper, L. L./Bernhardt, A. M./Heatherston, T./Dalton, M. A. (2008): Like Parent, Like Child: Child Food and Beverage Choices During Role Playing. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 162(11): 1063-1069.

Veblen, T. (1986). Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen (1899). Frankfurt/M.: Suhrkamp.

### Endnoten

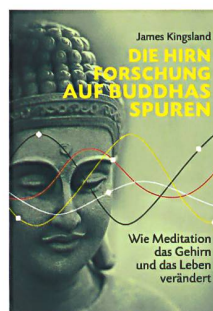
- 1 Ich orientiere mich hier in erster Linie an Harari 2015.
- 2 Vgl. Harari 2015.
- 3 Vgl. Luhmann 1997.
- 4 Vgl. ebd.
- 5 Vgl. ebd.
- 6 Vgl. Harari 2015.
- 7 Rudolf Stichweh (2012). Kapitalismus und Exklusion. Vortrag im Theater Freiburg i. Brsg., www.vimeo.com/42401634, Zugriff 01.11.2017.
- 8 Vgl. Harari 2015.
- 9 Vgl. Hochstrasser 2013.
- 10 Vgl. Harari 2015.
- 11 Vgl. Servan-Schreiber 2006.
- 12 Vgl. Harari 2015.
- 13 Vgl. Lustig 2012.
- 14 Vgl. Harari 2015.
- 15 Vgl. Lustig 2012.
- 16 Vgl. Harari 2015.
- 17 Vgl. Lustig 2012.
- 18 Vgl. Bauer 2006.
- 19 Vgl. Bourdieu 1987; Veblen 1986.
- 20 Vgl. Binswanger 2008.
- 21 Vgl. Harari 2015.
- 22 Vgl. ebd.
- 23 Vgl. Hafen 2016.
- 24 Vgl. Hüttenmoser 1995.
- 25 Vgl. Moffitt et al. 2011.
- 26 Etwa Dalton et al. 2005 und Sutherland et al. 2008.
- 27 Vgl. dazu Bosshart 2011.
- 28 Der Ideen gibt es viele – wer sich durch weitere Beispiele inspirieren lassen will, besuche die Seite www.futurzwei.de oder schaue sich den Film «Tomorrow» an.
- 29 Vgl. Meadows et al. 1972.
- 30 Vgl. Luhmann 1997.

## Bücher



**Neue elektronische Medien und Suchtverhalten**  
**Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**  
 Michaela Evers-Wölk/Michael Opielka  
 2016, Nomos, 161 S.

Das Verständnis darüber, was «normales» Mediennutzungsverhalten ist, geht u.a. zwischen den Generationen auseinander und führt in Familien und Bildungseinrichtungen zu Auseinandersetzungen und Konflikten. Die Studie des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag arbeitet die wissenschaftlichen Befunde zu Umfang und Folgen suchtartiger Mediennutzung auf, differenziert nach den verschiedenen Formen der Online(glücks)spielsucht, -kaufsucht, -sexsucht sowie Social-Network-Sucht. Vor dem Hintergrund unserer sich wandelnden Normen und Werte werden die Anliegen und Interessen der involvierten Stakeholder sowie politische Handlungsmöglichkeiten vorgestellt.



**Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren. Wie Meditation das Gehirn und das Leben verändert**  
 Übersetzt aus dem Englischen von Wolfgang Seidel  
 James Kingsland  
 2017, Beltz, 331 S.

Was passiert im Gehirn, wenn die Gedanken aufhören zu kreisen? Die Neurologie kann heute nachweisen, in welchen Hirnregionen Entspannung stattfindet und wie Meditation und Gesundheit zusammenhängen. Medizinische Studien belegen: Wem es gelingt, vom Zerstreuungsmodus in den Achtsamkeitsmodus zu wechseln, lebt stress- und angstfreier und kann sich besser konzentrieren. Depressionen, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Sucht und Abhängigkeit können gelindert werden. Der renommierte Wissenschaftsjournalist und Autor zeigt anschaulich, dass die medizinischen Befunde und Empfehlungen mit jahrtausendealten buddhistischen Lehren übereinstimmen. Neben neusten Erkenntnissen bietet das Buch auch sofort umsetzbare Entspannungs- und Bewusstseinsübungen.