

Material Detox: Die Leichtigkeit des Seins

Bisher lautete die einfache Logik: Je mehr wir besitzen, je mehr wir kaufen können – desto besser geht es uns. Die BEconomics drehen den Spieß um: Je mehr wir auf überflüssigen Schnickschnack verzichten, je weniger wir uns unter Konsumdruck setzen lassen – desto leichter sind wir. Der „material detox“ ist ein machtvoller Akt der Selbstbefreiung.

Darf ich dir ausnahmsweise mal eine ziemlich persönliche Frage stellen? Wie viele Kleider/Röcke/Blusen nennst du dein Eigen? Oder, sofern männlichen Geschlechts, wie viele Hemden baumeln zuhause auf deiner Kleiderstange? 50? 30? Falls diese Größendimension halbwegs zutrifft, möchte ich gerne ins Gespräch mit dir kommen. Falls nicht, möchte ich trotzdem mit dir ins Gespräch kommen. Denn die Kla-Motten (!) stehen ja nur symbolisch für unser Hab und Gut im Ganzen. Es geht ja auch um...Gear, Merch und Stuff jedweder Art (hier also bitte die Produkte einsetzen, von denen du besonders viele hast.)

Die **Kernbotschaft** lautet: Befreie dich von allem überflüssigem Ballast materieller Art. Dieser mächtige Akt der Befreiung wird dir eine ganz neue seelische Leichtigkeit verschaffen. Du gibst einen materiellen Schein-Wohlstand auf und gewinnst dadurch eine neue Form des Wohlstands, nämlich den mentalen. Das ist die Neue Leichtigkeit, ein zentrales Element der BEconomics.

*In diesem **Video** kannst du schon mal bewundern, was die Neue Leichtigkeit auch mit deinem Leben machen könnte:*

<https://economics.coach/wp-content/uploads/2025/03/Ballerina-tanz-nskStudios-E.mp4>

Dabei gibt es folgende **Varianten**, um die mentale Entschlackung

– den **material detox** – praktisch anzugehen:

- **Inventur:** Du nimmst eine Bestandsaufnahme all deiner Habseligkeiten vor. Genauer unter die Lupe solltest du Dinge nehmen, von denen du mehrere oder gar sehr viele hast. Aber nicht nur. Die Kriterien sind: Macht mich dieses Ding so richtig glücklich? Falls nicht, weg damit! Verschenken, verkaufen, entsorgen. Hat das Teil vielleicht sogar einen Griff zum Wegwerfen? Hat dieses Ding eine wichtige Funktion in meinem Alltagsleben? Falls nicht...
- **Beschaffung:** Du überlegst dir genau, bevor du etwas Neues kaufst – ähnlich den eben erwähnten Kriterien praktische/emotionale Funktion. Versuche, Impulskäufe zu vermeiden. Frage dich jedes Mal, bevor du an die Kasse gehst oder den Kaufen-Button anklicken willst: „Brauche ich das nur für den Augenblick? Oder benötige ich das wirklich auf Dauer?“

WAS FÜR EIN LEICHTGEWICHT BIST DU?

Prüfe in diesem Persönlichkeitstest, ob dir schon der Akt der Selbstbefreiung gelungen ist oder ob du immer noch ein Konsumopfer bist.

Start

1 / 3

Was war dein schönstes Event in den letzten zwölf Monaten?

- ☐ Die große Sauf-Tour am Ballermann.
- ☐ Die Mega-Shopping-Tour am Ballermann.
- ☐ Das buddhistische Achtsamkeits-Retreat in der Uckermark.

Zurück

Weiter

2 / 3

Wie belohnst du dich, wenn du vorher totalen Stress ertragen musstest?

☐ Jetzt stresse ich andere.

☐ Ich schenke mir eine dreistündige Meditation mit selbstgedrehten Räucherstäbchen.

☐ Ich löse endlich meinen 500-Euro-Zalando-Gutschein ein, den ich mir am Tag zuvor selbst geschenkt habe.

Zurück

Weiter

3 / 3

Welcher Fast-Fashion-Anbieter hat keine Umkleidekabinen?

☐ Wozu 'ne Umkleide? Was nicht passt, werfe ich halt zuhause wieder weg.

☐ Primark vielleicht? Oder Zara?

☐ Ich kaufe nicht bei Fast-Fashion-Läden. Ich bestelle nur bei Shein!!

Zurück

Ergebnis anzeigen

Dein Ergebnis ist

Die durchschnittliche Punktzahl beträgt 14%

0%

Quiz neu starten

Die vielen **Vorteile** dieses Lebensstils liegen auf der Hand:

- **Neue Leichtigkeit:** Du vollziehst einen Akt der Befreiung. Du machst dich unabhängig(er) von den manipulativen Praktiken des herrschenden Wirtschaftssystems. Ab sofort bist du kein armseliges Werbeopfer mehr. Und: Du bist nur noch

in geringem Maße auf materielle Güter angewiesen.

- **Mehr Selbstbestimmung über deine Identität:** Was und wie du konsumierst, macht ohne Frage einen Teil deiner Identität aus. Wenn du dich ein Stück weit oder gar völlig von der Sklaverei des Materialismus befreist, bestimmst du auch viel stärker selbst, wer du bist – und nicht irgendwelche transnationalen Konzerne.
- **Zeitreichtum und mehr:** Wenn du deine materiellen Ansprüche neu definierst, kannst du zum Beispiel Geld gegen Zeit eintauschen. Konkret: Weniger Arbeitsstunden, mehr Zeit für dich (das sogenannte Gen-Z-Prinzip). Wie nutzt du diese Zeit, wenn du weniger kaufen kannst? Materieller Konsum ist immer passiv, werde also aktiv! Hier einige Anregungen in meinem Artikel [„Haben UND Sein“](#).
- **Nachhaltigkeit 1:** Wer weniger konsumiert, hinterlässt auch einen kleineren CO2-Fußabdruck. Wer seine Wohnung mit weniger Gegenständen zustellt, braucht zudem nicht so viel Wohnraum. Selbst ein kleineres Zimmer kann dann so richtig schön luftig wirken. Auch das ist gut für die CO2-Bilanz, zumal wenn sich möglichst viele Menschen so verhalten.
- **Nachhaltigkeit 2:** Du musst nicht unbedingt weniger arbeiten und damit weniger verdienen. Das ist vor allem dann keine gute Idee, wenn du mit einem [schmalen Budget](#) auskommen musst. Aber du kannst umschichten. Zum Beispiel seltener Fast-Fashion-Fummel shoppen, die zudem wahrscheinlich unter Bedingungen moderner Arbeitssklaverei hergestellt werden. Kaufe stattdessen nachhaltige Fair-Trade-Produkte, die meist teurer sind, aber auch deutlich länger halten.

Wenn du willst, kannst du dein Leben radikal verändern. Wer sein Leben nicht radikal verändern will, kann dies auch in

homöopathischen Dosen tun (wobei ja die Homöopathie ziemlich umstritten ist). Letztlich muss jeder für sich seine ganz **persönliche Balance** finden – zwischen völliger Konsum-Befreiung und totalem Kaufrausch. Zwischen Slow Panda und Cold Turkey.

Im herrschenden System ist der Material Detox sicher nicht ganz ohne. Die „Stinos“ (Stinknormale), die sich noch in wahrhaft erdrückender Mehrheit befinden, werden dich oft wie einen Dümmling betrachten oder behandeln, obwohl sie doch die Zurückgebliebenen sind. Viele werden dich aber auch insgeheim bewundern. So oder so – für das ganz banale Alltagsleben in der langweiligen Mitte der Gesellschaft sind Ausprobieren, **Ausdauer und Resilienz** wohl unumgänglich. Aber je mehr Menschen mutig voranschreiten, je mehr mitmachen, desto geringer wird auch der Konsumdruck durch die Mitmenschen aus deinem näheren Umfeld. Es bilden sich neue soziale Gruppen heraus, die genau so leben wollen wie du.

Das Ideal ist natürlich die BEconomy. Hier ist Konsumzurückhaltung nicht mehr gleichbedeutend mit einer Konjunkturflaute oder gar einem Leben in Armut, wie dies in der Mainstream-Ökonomik der Fall ist. Vielmehr bildet hier die **fröhliche Genügsamkeit** die Normalität. Wer dann noch in einen Konsumrausch verfällt, wird zum bemitleidenswerten Außenseiter.

Noch irgendwelche **Einwände**? Klar, jede Menge. Diese und weitere wichtige Aspekte zum Thema diskutiere ich gern mit dir [hier](#).

Deine TEC-Learnings:

- Wäre es nicht sinnvoll, sein eigenes Konsumverhalten zu überprüfen? Was benötige ich emotional und praktisch ohne Wenn und Aber?
- Weniger zu kaufen und zu konsumieren, sich von allem

Überflüssigen zu trennen, wirkt wie ein Akt seelischer Befreiung. Das Lebensgefühl, das aus diesem Material Detox erwächst, ist die Neue Leichtigkeit.

- Du tust etwas für dich, aber auch fürs Klima. Konsumzurückhaltung verringert die CO2-Emissionen.

* Übrigens: Der Titel dieses Artikels spielt auf den Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ (1984) von Milan Kundera an. Sehr lesenswert.

© **The Economics Coach 2025** (Titelbild: Satura/Envato; Video: nskStudios / Envato)