

**JANAKLAR**  
WIELAND STOLZENBURG

# MEIN KONSUMTAGEBUCH

Besser leben durch bewussten Konsum



# MEIN KONSUMTAGEBUCH

Besser leben durch bewussten Konsum



**JANAKLAR**  
WIELAND STOLZENBURG

**KOMPLETTMEDIA**



**Klimaneutral**  
Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



Originalausgabe

1. Auflage 2019

Verlag Komplett-Media GmbH

2019, München/Grünwald

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN: 978-3-8312-0555-4

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat und Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Cover, Layout und Illustrationen: Heike Kmiotek, [www.heike-kmiotek.de](http://www.heike-kmiotek.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Printed in the EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

# INHALT

|               |   |
|---------------|---|
| Vorwort ..... | 9 |
|---------------|---|

## AUS DEM LEBEN EINER KONSUMENTIN

|   |    |
|---|----|
| von JANAKlar .....  | 13 |
| Hallo lieber Leser oder liebe Leserin .....                   | 14 |
| Wie ich aus der Konsumfalle aufwachte .....                   | 16 |
| Geborene Konsumentin .....                                    | 16 |
| Wie Essen zu meiner Hassliebe wurde .....                     | 18 |
| Die Entdeckung meiner Leidenschaft .....                      | 22 |
| »Mama, ich bin reich und berühmt!« – Oder so .....            | 25 |
| Meine Zeit des Überflusses .....                              | 27 |
| Burn-out und wichtige Erkenntnisse .....                      | 30 |
| Einmal Leben überdenken, bitte! .....                         | 32 |
| Going Minimal – weg mit allem, was mir nicht entspricht ..... | 46 |
| Entrümpeln meines physischen Ballasts .....                   | 46 |
| Wer sind meine wahren Freunde? .....                          | 48 |
| Wovon will ich mich wirklich beeinflussen lassen? .....       | 50 |
| Ich entschied mich gegen das schnelle Geld .....              | 52 |
| Durch Wissen bewusster werden .....                           | 53 |
| Überkonsum – das eigentliche Problem .....                    | 56 |
| Ankommen .....  | 58 |
| Mein Leben ist nun einfacher .....                            | 62 |
| Back to the Roots .....                                       | 64 |

## ERLÄUTERUNG VOM EXPERTEN

|   |     |
|---|-----|
| <b>von Wieland Stolzenburg</b> .....                          | 67  |
| Meine Geschichte .....  | 68  |
| Wir alle möchten glücklich sein .....                         | 70  |
| Das Glück im Haben suchen .....                               | 70  |
| Das Glück im Sein suchen .....                                | 71  |
| Haben und Sein lassen sich nicht eindeutig abgrenzen ...      | 72  |
| Über welchen Weg wir unsere Zufriedenheit erreichen möchten   | 73  |
| Das Bedürfnis nach Sicherheit .....                           | 74  |
| Das Bedürfnis nach Abwechslung und Unsicherheit ....          | 75  |
| Das Bedürfnis nach Bedeutung und Anerkennung .....            | 76  |
| Das Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit .....              | 77  |
| Das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum .....                | 79  |
| Das Bedürfnis nach sozialem Beitrag .....                     | 80  |
| Die Nachhaltigkeit dieser Strategien zum Glück .....          | 84  |
| Der Konsum bestimmt unser Leben und unser Da-Sein ..          | 84  |
| Extrinsische und intrinsische Motivation .....                | 91  |
| Warum wir im Konsum das Glück suchen .....                    | 93  |
| Was wir konkret tun können, um wirklich zufrieden zu sein ... | 97  |
| Der Sinn und Unsinn der Ersatzbefriedigungen .....            | 98  |
| Die Außenwelt ist immer ein Spiegel unserer Innenwelt ..      | 100 |

## JETZT BIST DU DRAN

|   |     |
|---|-----|
| <b>von JANAKlar</b> .....                         | 105 |
| Wie dein Tagebuch funktioniert .....              | 106 |
| Meine Bestandaufnahme .....                       | 108 |
| Wofür verende ich meine Zeit? .....               | 109 |
| Welche Bedürfnisse haben bei mir Priorität? ..... | 114 |
| Wofür bin ich dankbar? .....                      | 120 |

|   |     |
|---|-----|
| Meine Ziele für dieses Jahr             | 121 |
| Mein Vision Board                       | 122 |
| Meine Ausmist-Challenge                 | 124 |
| Ich lasse los, was mir nicht entspricht | 124 |
| Mein Kleiderschrank                     | 125 |
| Mein Badezimmer                         | 136 |
| Meine Küche                             | 143 |
| Meine Ernährung                         | 146 |
| Mein Haushaltsschrank                   | 157 |
| Meine Rumpelkammer                      | 159 |
| Mein Schreibtisch                       | 160 |
| Meine Einflüsse                         | 161 |
| Meine Herzensmenschen                   | 165 |
| Meine Finanzen                          | 170 |
| Meine Umwelt                            | 177 |
| Mein Guide                              | 184 |
| Der bewusste Weg, der überall klappt    | 184 |
| Wohin mit all dem Zeug?                 | 185 |
| Meine Einkaufspyramide                  | 188 |
| Konsumfragen                            | 191 |
| Wenn du mal verzweifeln solltest        | 195 |
| Meine Inspirationen                     | 204 |
| Bücher                                  | 204 |
| Dokus                                   | 205 |
| Meine Wunschliste                       | 207 |
| Meine Käufe                             | 210 |
| Mein Tagebuch                           | 214 |
| Danksagung                              | 267 |
| Quellen                                 | 268 |



# VORWORT

Dieses Buch wird das letzte Ding sein, das du jemals gekauft hast! Das war's!

... okay Spaß. Obwohl ich es schon richtig lustig fände, wenn die folgenden Seiten einfach leer wären. Keine Angst, tatsächlich kommt da noch einiges, und in dem Buch soll es auch nicht darum gehen, dass du überhaupt nichts mehr kaufen sollst. Vielmehr möchte ich dich auf deinem Weg hin zu einem »bewussteren« Konsum begleiten. Warum?

Mir ist da was aufgefallen. Ich schaue mich um in einer Welt, in der wir alles haben, was wir uns erträumen können. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Für einen Großteil unserer Probleme gibt es augenscheinlich tolle Lösungen, meist in Form von Produkten.

Wir haben mehr als nur gefüllte Mägen und Schränke, die so voll sind, dass wir nicht mehr wissen, was wir überhaupt besitzen. Wer hier lebt, könnte sich sogar gratis eine Wohnung aus all dem einrichten, was andere wegschmeißen – und das würde sogar super fancy aussehen. Ich denke, dass das nicht mal jemand merken würde. Viele Kaffeehäuser in Wien machen das sogar so und gehören zu den angesagtesten Hipster-Lokalen der Stadt. Wir sind sogar so reich, dass wir jährlich tonnenweise frische Lebensmittel entsorgen.

Und obwohl wir im absoluten Wohlstand leben, sind die meisten von uns unzufrieden. Viele von uns verspüren ein tiefes Loch in ihrer Seele. Fehlende Nächstenliebe, Wärme und Zuneigung machen diese Löcher immer größer. Vorerst denken wir, dieses Loch mit Belohnungen wie neuer Kleidung oder einem leckeren Essen füllen zu können, doch dass dies nur kurzzeitig anhält, wissen schon die meisten von uns. Trotzdem »belohnen« wir uns wieder und wieder. Zum Beispiel mit dem zehnten herrlich duftenden Duschgel, welches dann im Badezimmerschrank darauf wartet, vom nächsten ersetzt und anschließend vergessen zu werden.

Mit diesem Verhalten richten wir so einiges an, was uns nicht immer direkt bewusst ist. Die Erde, auf der wir Gast sind, pfeift schon aus dem letzten Loch. Wir verschwenden Ressourcen in Rekordgeschwindigkeit, verschmutzen die Böden und Gewässer bis auf die letzten Zentimeter. Ganze Müllinseln schwimmen bereits auf den Ozeanen dieses Planeten. Wir züchten Lebewesen in Massen, um sie dann ohne Wertschätzung und Mitgefühl für unsere Zwecke zu quälen und auszubeuten.

Doch nicht nur die Erde und andere Lebewesen leiden, sondern auch wir selbst tun uns damit überhaupt keinen Gefallen. Zum einen kann es uns nicht gut gehen, wenn unser Lebensraum zerstört ist, und zum anderen leiden unsere psychische und körperliche Gesundheit mehr als je zuvor. Wer im Strudel des gelenkten Konsums gefangen ist und nicht ausbricht, wird sich sein gesamtes Leben unvollständig, gefangen und nicht gut genug fühlen. Aber umgekehrt gilt genauso: Wer nicht an seiner Psyche arbeitet, wird nie aus dem Strudel des Konsums ausbrechen.

Ich bin eine Freundin davon, Probleme bei der Wurzel zu packen oder gleich am ganzen Baum zu ziehen und die Wurzel mitzureißen. Ich könnte in diesem Buch nur darüber schreiben, wie super wichtig es für die Umwelt ist, dass wir bewusster konsumieren und ein bisschen an der Oberfläche kratzen. Doch wenn ich von der Wurzel spreche, meine ich das Loch in uns, das wir gern füllen möchten. Wie entsteht das Loch, und wie geht das wieder zu, wenn nicht mit Konsum?

Tatsächlich macht uns das Konzept des Kapitalismus, mit dem wir momentan leben, das Umdenken mehr als schwer. Fast schon im Sekundentakt wird uns von allen Seiten ins Unterbewusstsein geflüstert, nicht genug zu sein, denn nur so sind wir auch brave Käufer. Wenn du mir nicht glaubst, dann beobachte doch mal einen Tag lang ganz aufmerksam, was du auf Werbeplakaten, im Fernsehen, in der Zeitung, auf Social Media, im Radio und Co. erzählt bekommst. Fühlst du dich, nachdem du Zeit auf deinem Handy verbracht hast, besser oder schlechter? Hast du möglicherweise sogar das Bedürfnis, etwas zu kaufen, damit dieses Gefühl wieder besser wird?

Ich will ja hier keinem was unterstellen, aber wer behauptet, er hätte sich noch nie etwas gekauft, um sich danach besser zu fühlen, der lügt entweder oder hat dieses Buch hier absolut nicht nötig. Durch die aktuelle Dringlichkeit, dem Klimawandel entgegenzuwirken, setzen sich bereits immer mehr Menschen mit einem bewussteren Leben auseinander. Dass unser Konsumverhalten aber auch eng im Zusammenhang mit unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden und somit einem glücklicheren Leben steht, sehen noch die wenigsten. Das bedeutet, dass sich alles, was du kaufst oder konsumierst, direkt auf dich, die Umwelt und andere Lebewesen auf diesem Planeten auswirkt. Wie genau, erzähle ich dir später noch.

Vieles, was du gerade gelesen hast, ist dir möglicherweise schon bewusst, aber wie geht man jetzt damit um, und wie kann man etwas verändern? Diese Dinge klären wir gemeinsam in diesem Buch. Und wenn ich schreibe »gemeinsam«, dann meine ich das auch so. Im hinteren Teil des Buchs wirst du selbst zum Autor deines höchst persönlichen Konsumtagebuchs.

Ich hoffe, es ist für dich okay, wenn ich dich mit du anspreche. In dieses Buch schreiben wir ja beide sehr private Dinge, deshalb möchte ich gleich klarstellen, dass wir hier unter uns sind. Kann sein, dass ich dir in dem Buch gar nichts Neues sagen kann, weil du das eh schon alles wusstest, kann aber auch sein, dass das hier für dich der Zugang zu einem neuen Leben ist.

Ich hoffe, dass du mit diesem Buch ganz viel Freude hast und wünsche dir viele tolle Erkenntnisse beim Ausfüllen.

Deine Jana 



# AUS DEM LEBEN EINER KONSUMENTIN



von *JANAKLAR*

# HALLO LIEBER LESER ODER LIEBE LESERIN

Ich freue mich sehr, dass es ausgerechnet dieses Buch in deine Hände geschafft hat. Einerseits weil das heißt, dass du dich dafür interessierst, etwas zu verändern, und andererseits weil das hier mein allererstes Buch und somit etwas ganz Besonderes für mich ist.

Dir ist bestimmt beim Lesen des Vorworts schnell klar geworden, dass mir das Thema bewusster Konsum unfassbar wichtig ist. Für mich ist es so, als hätte ich nach jahrelangem Schlaf endlich meine Augen ganz weit aufgerissen, und nun kann ich die Welt ganz anders und irgendwie viel besser, klarer und selbstbestimmter sehen. Es ist zwar nicht alles, was ich da jetzt sehe, wunderschön, aber davon erzähle ich dir später noch.

Insgesamt würde ich aber sagen, dass bewusster Konsum mein Leben um ein Vielfaches einfacher gemacht und mir dabei geholfen hat, mich selbst, die Erde und andere Lebewesen besser kennenzulernen. Weil ich dieses unendlich tolle Gefühl gern jedem Menschen auf dieser Erde schenken würde, habe ich mir zum Ziel gemacht, meine Erkenntnisse zu teilen und so viele Menschen wie möglich zu motivieren und auf ihrem Weg zu begleiten. Nicht nur in Form von diesem Buch. Du findest mich auch online, falls du mich nicht eh schon von dort kennst. Geh doch mal auf YouTube oder Instagram, und suche nach JANAKlar. Ich weiß, der Name ist sehr passend. Jana ist halt einfach mein Vorname, und ich hab ja wie gesagt seit Kurzem das Gefühl, die Welt immer klarer sehen zu können.

Ich bin keine Ärztin, Therapeutin oder ausgebildeter Mental Coach. Ich würde sagen, ich bin einfach eine junge Frau Anfang ihrer Zwanziger, die schon einiges erleben durfte und daraus recht vieles lernen konnte. Ich kann dir hier also kein einstudiertes Wissen weitergeben, und das möchte ich auch gar nicht. Das heißt aber nicht, dass fachliches Wissen in diesem Buch zu kurz kommt. Dafür habe ich den lieben Wieland an meiner Seite.

Ich möchte dir meine Geschichte erzählen und meine Erkenntnisse mit dir teilen. Obwohl dieses Buch nicht als Autobiografie gedacht war, werde ich dir also den nackigsten Seelenstriptease hinlegen, den du jemals gesehen hast. Denn auch wenn das, was mir in den letzten Jahren passiert ist, recht außergewöhnlich ist, bin ich mir sicher, dass du dich in manchen Dingen wiederfindest. Und wenn nicht, denkst du dir danach zumindest: »Wenn die es schafft, bewusst zu konsumieren, dann schaff ich das auch.«

Mein Ziel ist es, dich hier richtig scharf darauf zu machen, dir und deiner Umwelt ein besseres Leben durch bewussten Konsum zu gestalten, bevor du für dich in den interaktiven Teil am Ende des Buchs übergehst und es in die Tat umsetzt.

# WIE ICH AUS DER KONSUMFALLE AUFWACHTE

## GEBORENE KONSUMENTIN

Okay, okay, was genau ist denn jetzt in den letzten Jahren so Außergewöhnliches bei mir passiert, und warum finde ich es so wichtig, dass du das weißt? Als kleine Vorgeschichte will ich dir einen kurzen Einblick geben, wie ich aufgewachsen bin. Warum das für die Geschichte wichtig ist, wirst du später noch herausfinden. Ich starte mit meiner Geschichte tatsächlich ganz am Anfang, also bei meiner Geburt.

Ich wurde in einer lauen Sommernacht 1995 in einer mittelgroßen Stadt in eine mittelgroße Familie mit einem recht durchschnittlichen Einkommen geboren, die anschließend in ein mittelgroßes Haus gezogen ist. Ihr seht schon, worauf ich hinausmöchte? Ich wuchs also relativ durchschnittlich auf. Als Kind fehlte es mir an nichts. Meine Eltern scheuten keine Mühen, mir und meinem Bruder alles zu ermöglichen, was wir wollten. Ich hatte alle Spielzeuge, die das 90s-Herz begehrte. Der Fureal Friends Panda und der Pipi Max begleiteten mich in die Schule, und ich testete wie viele andere Mädchen meine Karriere als Frisörin an meinen Barbies aus und sammelte Sticker. In den Schulbänken schickten wir uns mit Infrarot die neuesten Songs auf unsere Handys zu. Bis hierhin nichts Außergewöhnliches also.

Als ich älter wurde, durfte ich mir zu jeder neuen Jahreszeit neue Kleidung im größten Einkaufszentrum der Stadt aussuchen. Das war für mich immer das absolute Highlight. Ich fieberte so auf diese Tage hin, um mich dann einen Nachmittag im Einkaufszentrum dem Kaufrausch hingeben zu können. Da manche Teile in bestimmten Läden nur wenige Euros kosteten, fühlte ich mich wie die Kinder aus dem Super Toy Club bei Toys R Us. Alles einpacken, was geht. Mehr ist mehr. Normal halt. Nichts, was dich schockieren könnte. Eigentlich harmlos im Vergleich dazu, wie die meisten Kinder heutzutage aufwachsen.

Meine Eltern arbeiteten beide viel, weshalb ich meine Nachmittage doch überdurchschnittlich oft allein oder mit meinem Bruder vor dem Fernseher verbrachte. Einen Großteil der Sendungen, die dort täglich liefen, konnte ich schon auswendig mitsprechen. Die RTL2-Nachmittage prägten mein Leben sehr. Natürlich ging da auch die Werbung nicht ganz an mir vorbei. Okay, das ist jetzt untertrieben. Ich war richtig fasziniert von Werbungen. Die Kreativität mancher Spots begeisterte mich so sehr, dass es zu meinem größten Traum wurde, mal selbst in der Werbebranche zu arbeiten.

Mein Bruder und ich erfanden sogar ein Spiel, bei dem man als erster schreien musste, wenn man erriet, welches Produkt in der jeweiligen Werbung beworben wurde oder um welche Marke es sich handelte. Der mit den meisten Punkten gewann dann am Ende der Werbepause. Ich war richtig besessen davon und erkannte fast jede Werbung, die damals lief, am ersten Wort. Bis heute weiß ich noch die Texte vieler dieser Spots, obwohl ich inzwischen gar keinen Fernsehanschluss mehr habe. »Außen Toppits, innen Geschmack!« Wenn du das jetzt mitgesungen hast, weißt du, wovon ich spreche. Und wenn nicht, kennst du bestimmt unzählige andere Werbesprüche, die sich in deinem Kopf eingenistet haben.

Wie fast jedes junge Mädchen in der Pubertät heutzutage hatte ich ein riesiges Problem mit meinem Selbstwertgefühl, teilweise arbeite ich noch heute daran. »Fast jedes junge Mädchen« kann man so eigentlich nicht schreiben. Immer mehr bemerke ich, wie präsent dieses Thema in allen Altersgruppen bei allen Geschlechtern ist. Ich bin immer wieder aufs Neue geschockt, wie unsicher viele von uns sind und glauben, dass sie mit ihrem Problem allein wären. Na ja, aber weiter im Text ...

Irgendwie hatte ich immer das Gefühl, es würde mir etwas fehlen. Ich fühlte mich unbewusst immer so, als wären alle anderen schöner, besser oder liebenswürdiger als ich. Warum das so war, wusste ich damals noch nicht, und auch dass sich das jemals ändern würde, hätte ich nicht vermutet. Damit du dir das Gefühl besser vorstellen kannst, werde ich es ab

jetzt »ein Loch in meiner Seele« nennen. Das klingt ja wirklich sehr dramatisch. Vielleicht sollte ich dem Loch einen Namen geben, damit es nur halb so bedrohlich klingt? Nennen wir es doch Fernando. Keine Ahnung, frag nicht. Sorry an alle, die Fernando heißen.

## WIE ESSEN ZU MEINER HASSLIEBE WURDE

Ich glaube, so einen kleinen Fernando hat jeder von uns irgendwo in sich. Meiner begann schon recht früh zu wachsen. Ich glaube, dass da mein Fernsehkonsum einiges dazu beigetragen hat. War aber bestimmt nicht der einzige Grund. Natürlich war Fernando ein Gast, den ich loswerden wollte, weshalb ich versuchte, ihn auf diverse Arten zu stopfen. So entwickelte ich mein erstes toxisches Konsumverhältnis, und zwar zum Essen. Und ja, ich schreibe absichtlich Verhältnis. Essen gab mir zumindest kurzfristig ein wunderbares Gefühl. Essen tröstete mich, wenn es mir schlecht ging, Essen verstand mich.

In der Schule fing die Spirale an. Ich wurde wegen meines Übergewichts gehänselt. Standard, oder? – Leider. Ist jetzt nicht so, als wäre meine gesamte Schulzeit der absolute Horror gewesen. Ich hatte insgesamt eine sehr schöne Jugend. Aber wie du bestimmt weißt, reichen oft schon kleine Sticheleien oder Anmerkungen, um das Selbstwertgefühl eines Menschen nachhaltig zu zerstören. Fernando wurde größer.

Mit zwölf Jahren hatte ich meine erste Diät hinter mir, bei der ich zehn Kilo abgenommen hatte. Natürlich nicht auf die gesunde Art und Weise, langsam mit einer gesunden Ernährungsumstellung, sondern ich begann, Kalorien zu zählen. Mit elf! Kein Wunder, dass mich die folgenden zehn Jahre meines Lebens der Jo-Jo-Effekt verfolgte. Jedes Jahr nahm ich bis zu fünfzehn Kilo zu und wieder ab. Meine gesamte Jugend lang. Mal aß ich Monate lang fast nichts und ging täglich zum Sport, bis ich untergewichtig war, und dann hatte ich wieder monatelang ständige unkontrollierbare Fressattacken, bei denen ich alles in mich hineinschaufelte,

was mir schmeckte. Sport hieß bei mir, mich ins Fitnessstudio zu quälen, ohne dabei auch nur den geringsten Spaß zu haben.

Ich lebte für die Zahl auf der Waage. An manchen Tagen wog ich mich dreimal! Ich hasste Essen, und ich liebte Essen. Um ehrlich zu sein, wollte ich einfach nur dünn sein. Wer dünn war, bekam laut meiner Annahme nämlich mehr Liebe und hatte generell im Leben gewonnen. Keine Ahnung, ob du das jetzt dumm findest oder dich sogar in meinen Worten wiederfindest. Ich hatte wirklich Tage, an denen ich gern magersüchtig gewesen wäre. Ich versuchte sogar, eine Bulimie zu entwickeln. Zum Glück schaffte ich es nicht. Mal war ich also untergewichtig, mal übergewichtig. Obwohl ich fünf Jahre lang Ernährungslehre in der Schule hatte, waren Lebensmittel für mich immer entweder Kalorienzahlen oder Seelentröster. Ob das, was ich meinem Körper als Treibstoff gab, gesund für ihn war oder nicht, war für mich letztlich Nebensache.

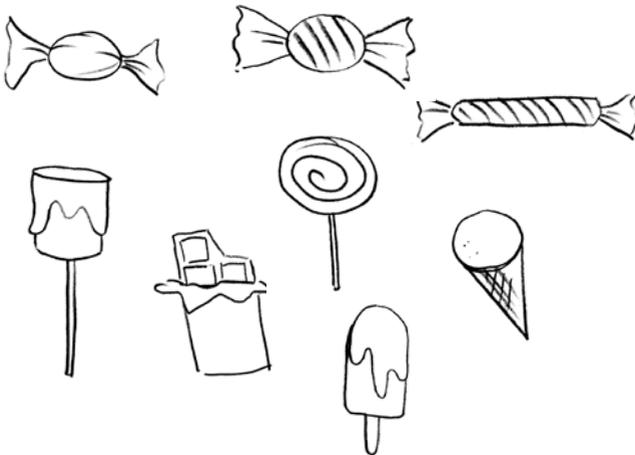
Das schockiert dich jetzt vielleicht, aber sogar das würde ich immer noch als relativ durchschnittlich einstufen. Dieses Verhalten habe ich schon bei vielen Leuten beobachtet. Ich kenne nur ganz wenige Menschen mit einem wirklich gesunden Essverhalten. Kein Wunder, wo die meisten Lebensmittel, die in Läden angeboten werden, gar keine sind und nur die wenigsten einen Plan haben, was für ihren Körper gut ist.

Wenn ich von einem gestörten Essverhalten spreche, meine ich nicht zwingend Anorexie, Bulimie oder Adipositas. Vielen Menschen sieht man ihre Essstörung gar nicht unbedingt am Körpergewicht an. Essstörungen finden im Kopf statt. Gerade das war auch das Schlimme daran, man sah mir nicht wirklich an, dass ich ein Problem hatte, und deshalb nahm weder ich noch andere es als solches wahr. Ich wurde sogar von allen Seiten gelobt und bestärkt, wenn ich wieder einige Kilos verloren hatte. »Hast du abgenommen? Du siehst toll aus!« – das war Musik in meinen Ohren. Dass ich dafür aber tagelang nur 200 Kalorien am Tag zu mir nahm und bestimmt den Nährstoffmangel des Jahrtausends hatte, hat keiner hinterfragt. Auch ich nicht.

Ich redete mir immer ein, dass ich erst dann glücklich sein werde, wenn ich dünn bin. Aber egal, welche Figur ich hatte oder wie viel die Waage anzeigte – glücklich oder zufrieden war ich nicht. Und Fernando war immer an meiner Seite. Ich habe mir letztens Bilder von mir mit meinem niedrigsten Gewicht angesehen und war wirklich schockiert. Zu dieser Zeit hatte ich mich aber sogar noch zu dick gefühlt.

## Die Gipfel meiner Essstörung

Um dir das ganze Ausmaß bewusst zu machen, erzähle ich dir vier Dinge, die ich noch nie irgendwo erwähnt habe, weil sie mir schlicht und einfach zu peinlich gewesen sind. Ich erzähle dir das nicht nur, um dich zu bespaßen, sondern um dir zu zeigen, dass auch ich es geschafft habe, aus einem solch krankhaften Verhalten herauszufinden.



### **Heimliches Garagennaschen**

Früher hatte unser Haus in der Küche direkt neben dem Kühlschrank eine Tür, die in die Garage führte. Weil meine Eltern natürlich schon mitbekommen hatten, dass ich gern eine Milchschnitte zu viel gegessen hatte, begann ich aus Scham, Süßigkeiten heimlich in der Garage zu essen. Ohne Scheiß. Ich weiß nicht, ob ich das traurig oder lustig finden soll.

### **Wenn Buchteln deine Romanze versauen**

Nach der Schule ging ich immer in die Nachmittagsbetreuung, wo auch viele andere Kinder meiner Klasse waren. An einem Tag gab es meine damalige Lieblingsspeise, Buchteln mit Vanillesoße, und ich aß so viel davon, dass der Knopf meiner Hose unter dem Tisch platzte und mit vollem Karacho gegen das Bein meines Schwarms fetzte. Ich musste den gesamten Nachmittag Kleidung aus der Theaterkiste tragen. Das war mir so unglaublich peinlich, dass es sich bis heute in mein Gehirn gebrannt hat.

### **Das etwas andere Weihnachtsdinner**

Als wir an Weihnachten Raclette zu essen hatten – du weißt schon, wo man so viel selbst auf die eine heiße Platte legen und essen kann, wie man möchte –, schaufelte ich so viel in mich hinein, dass ich mich anschließend in den Nacken meines Cousins übergeben musste. Diese Geschichte ist jedes Jahr wieder der absolute Brüller für die ganze Familie.

### **Kalorientabelle unterm Kopfkissen**

In der Zeit, in der ich laut BMI untergewichtig war, nahm ich täglich manchmal nur 200 Kalorien zu mir. An manchen Tagen aß ich nur einen Schokopudding, der hatte 120. Ich wusste von fast jedem Lebensmittel auswendig, wie viele Kalorien es hatte. Ich hatte sogar eine Liste mit den kalorienärmsten Lebensmitteln unter meinem Kopfkissen. Ich weiß noch, dass ich deshalb früher ständig Senfgurken aß, obwohl ich die nicht mal mochte.

## DIE ENTDECKUNG MEINER LEIDENSCHAFT

Mit ungefähr siebzehn Jahren entdeckte ich eine Plattform für mich, die mein Leben verändern sollte: YouTube. Damals war diese Seite noch nicht so bekannt, und nur wenige deutschsprachige Leute luden dort Videos hoch, in denen sie unter anderem über ihr Leben berichteten. Ich war von Sekunde eins fasziniert von der Idee, mich dort kreativ ausleben zu können. Erst blieb ich aber einige Jahre nur stiller Zuseher.

Die Plattform nahm immer mehr Gestalt an, und die Menschen dort gliederten sich in verschiedene Sparten ein. Gaming, Comedy, Kochen, Beauty und so weiter. Ich persönlich war einfach nur fasziniert von dem Mut und der Leidenschaft, die man den Leuten ansehen konnte. So viel Arbeit, die sie in ihre Zehn-Minuten-Werke steckten. Auch ich drehte mit meinem Camcorder einiges und bemerkte, wie viel Spaß es mir machte, kreativ zu sein. Ich lud aber lange nichts davon hoch.

Nach der Schule bewarb ich mich für ein Studium, in dem ich alles lernen würde, um selbst gute Videos produzieren zu können. Ob jetzt für YouTube oder für Firmen war mir egal. Hauptsache etwas mit Medien und Kreativsein. Leider wurde ich nicht direkt in Medientechnik und Design-Studium aufgenommen. Da der Drang aber doch schon recht groß war, machte ich jede Arbeit, die mir gegeben wurde, um mir mein erstes eigenes Equipment kaufen zu können. Ich schraubte sogar einen Sommer lang Motoren am Fließband zusammen, verkaufte zehn Stunden am Tag Erdbeeren am Straßenrand oder kellnerte.

So kam es, dass ich mich irgendwann endlich traute, mich auf meiner geliebten Plattform anzumelden und mein erstes Video zu machen. Wor-um genau es auf meinem Kanal gehen sollte, wusste ich zu der Zeit noch nicht. Damals konnte man mit YouTube-Videos noch kein Geld verdienen, und ich wusste auch nicht, dass es überhaupt eine Option wäre, dieses Hobby mal zu meinem Beruf zu machen. Ich wollte einfach nur Spaß haben und lernen, wie man Filme dreht und schneidet und vor der Kame-

ra spricht. Da ich schon immer der Klassenclown mit der viel zu großen Klappe war, entschied ich mich zu versuchen, lustig zu sein. Klappte gar nicht schlecht. Klar waren meine ersten Versuche eher peinlich als lustig, aber ich war so stolz auf mich, dass mir zum ersten Mal in meinem Leben egal war, ob das jemand anders toll findet. Auch wenn im Endeffekt ein Jahr lang fast niemand zusah, produzierte ich jede Woche ohne Ausnahme mindestens zwei Videos.

Irgendwann aber schoss meine Zuschauerzahl rasant in die Höhe und selbstständigte sich. Beim zweiten Versuch, also ein Jahr später, klappte dann auch die Aufnahme beim Studium. Nebenbei bewarb ich mich bei einem Contest für Newcomer-YouTuber, den ich anschließend sogar live im Fernsehen gewann. Mittlerweile schaltete man vor den Videos schon Werbungen und verdiente auch Geld über sogenannte AdSense-Einnahmen. Das heißt, man bekommt für jede geschaute Werbung vor einem YouTube-Video einen kleinen Betrag, der monatlich ausgezahlt wurde. Damals nicht der Rede wert.

Mit dem Gewinn des Contests wurde ich automatisch auch von einem großen deutschen Fernsehsender unter Vertrag genommen. Das kann man sich so vorstellen, wie ein Plattenlabel für Musiker oder eine Modelagentur für Models. So heißt es halt Netzwerk für YouTuber. Mit zwanzig Jahren hatte ich dann also plötzlich eine persönliche Managerin an meiner Seite, die sozusagen meine Ansprechpartnerin für Aufträge und Veranstaltungen war. Für mich war das damals alles sehr aufregend und neu. Ich hatte keine Ahnung vom Leben und fühlte mich noch wie ein Kind.

Durch das Netzwerk bekam ich außerdem meinen ersten Auftrag von einer Firma, wo ich an einem Livestream teilnehmen sollte, in dem Brettspiele gespielt wurden. Die Brettspiele waren dann von der besagten Firma, die mich bezahlte. Als ich den Betrag hörte, den mir diese Firma dafür zahlen wollte, schlug meine Kinnlade auf den Boden. Ich hau's jetzt einfach mal raus: 500 Euro dafür, dass ich zwei Stunden Brettspiele

le spielte. Ich dachte, dass mich da jemand gewaltig verarschen will. Ich freute mich auf jeden Fall sehr und nahm natürlich teil.

Den Spaß an meiner Arbeit konnte man mir ansehen, und so zog ich wie von selbst immer mehr Menschen an, die meine Videos regelmäßig schauen wollten. Nach kürzester Zeit war ich plötzlich eine von den bekanntesten und erfolgreichsten zehn YouTubern Österreichs.

Da mein Studium sehr viel Zeit beanspruchte, musste ich mich letztlich zwischen Studieren und YouTubersein entscheiden. Du kannst dir vorstellen, wie begeistert meine Eltern waren, als ich ihnen meine Entscheidung mitteilte. Ja, ich war schon immer ein Mensch, der gern was riskiert. Studieren kann ich auch noch, wenn ich alt bin. Mir persönlich fiel es nicht schwer, mich zu entscheiden, und auch hier war mir wieder egal, ob andere mich für komplett wahnsinnig halten würden. Ich dachte einfach, diese Chance bekäme ich nie wieder.

Bis heute bereue ich diese Entscheidung nicht. Da meine Eltern aber keine Ahnung davon hatten, was ich da eigentlich machte, hatten sie natürlich große Angst um meine Zukunft. Deshalb begann ich ein etwas lockereres Studium nebenbei, aber eher als Alibi. Filmproduktion in Wien. Oh, was für ein Zufall, dass so gut wie alle meine Aufträge in Wien stattfanden und dort auch der Flughafen ist. Sarkasmus Ende. Ich konnte mein Hobby meine Arbeit nennen. Auch wenn ich das selbst damals nicht wirklich realisierte.

## »MAMA, ICH BIN REICH UND BERÜHMT!« – ODER SO

Mit meinem Umzug von der Kleinstadt in die Hauptstadt Österreichs begann ein neues Kapitel in meinem Leben. Möglicherweise mache ich mich damit ein bisschen unbeliebt bei dir, aber das nehme ich in Kauf. Haha, KAUF, wie passend.

Plötzlich lebte ich den Teenietraum meiner Generation. Ich besuchte Awards, auf denen mir Preise übergeben wurden und ging auf Veranstaltungen gemeinsam mit den bekanntesten YouTubern der deutschsprachigen Szene. Meine Formate schlugen ein wie eine Bombe. Ich war sehr stolz auf mich und meine Arbeit. Ich konnte gar nicht mehr realisieren, wie viele Leute mir zusahen. Mehrere Hunderttausend Leute hatten meinen Kanal abonniert. Wenn mir eine Million Klicks auf ein Video angezeigt wurden, war das für mich nur eine ziemlich große Zahl. Die Menschen dahinter konnte ich mir nur sehr schwer vorstellen.

Schließlich machte ich mich selbstständig. Und mit seiner Arbeit will man schließlich ja auch erfolgreich sein. Deshalb überlegte ich mir gemeinsam mit meiner Managerin und dem Netzwerk Strategien, um mehr Zuseher anzulocken oder mehr Interaktion auf meinen Videos zu generieren. Natürlich war das für das Netzwerk nicht ganz uneigennützig, immerhin erhielten sie ja einen riesigen Anteil meiner Einnahmen. Also erstellte ich Titel und Titelbilder, die möglichst viele dazu bringen sollten, das Video anzuklicken. Ich richtete meinen Content danach, was gerade im Trend war, denn so konnte man wachsen und auch mehr Geld verdienen. Und das ist es ja, was wir alle mit unserer Arbeit erreichen wollen, viel Geld verdienen, oder?

Noch dazu kam natürlich der heutzutage so wichtige Fame. Viele Abonnenten zu haben ist uns in der heutigen Zeit sehr wichtig. Also auch mir, dachte ich. Diese Zahl gab mir kurzfristig das, wonach ich mich wieder mal unwissentlich sehnte: Anerkennung. Deshalb wurde sie mir auch

immer wichtiger. Mehrmals täglich checkte ich den aktuellen Stand auf Socialblade. Das ist eine Plattform, die dir die aktuellsten Zahlen deiner oder anderer Kanäle aufzeigt. Manchmal starrte ich sogar minutenlang auf den Bildschirm, um der Zahl beim Wachsen zuzusehen. Oft verglich ich meine Zahl mit der von anderen – und die nächste Sucht wurde damit geboren. Moment mal, das mit der Zahl kommt mir doch irgendwoher bekannt vor?

Ihr könnt euch noch an Fernando erinnern? Er war eine Zeit lang so klein geworden, dass ich ihn kaum bemerkte, beziehungsweise hatte ich gar keine Zeit, ihn zu bemerken. Aber plötzlich kam er wieder – und zwar größer als je zuvor. Ich begann, mich mit anderen Menschen auf YouTube und mittlerweile auch auf Instagram zu vergleichen. Wieder waren andere Menschen schöner, besser, erfolgreicher und reicher als ich. Dieses Mal versuchte ich, Fernando nicht nur mit Essen oder dem Wachstum meiner Follower-Zahl zum Schweigen zu bringen, sondern auch mit Shopping.

Durch mittlerweile schon sehr große Werbeaufträge einiger sehr bekannter Firmen, die ich übrigens heute für keinen Preis der Welt mehr bewerben würde, hatte ich das nötige Kleingeld, um mir alles zu erfüllen, womit ich dachte, Fernando zu beruhigen. Ich dachte immer, wenn ich das oder jenes besitzen würde oder erreicht hätte, wäre ich endlich glücklich.

**Ich war nie im Moment glücklich,  
sondern hatte immer nur danach gestrebt,  
es irgendwann mal zu werden.**

## MEINE ZEIT DES ÜBERFLUSSES

Ich verdiente schlagartig in einem jungen Alter eine Summe an Geld, mit der ich überhaupt nicht umgehen konnte. Ich flog quer um die Welt, um Videos zu drehen oder Meetings zu halten, die eigentlich mit einem Telefonat erledigt gewesen wären. Manchmal flog ich einfach für Tagesmeetings von Wien nach Berlin und am selben Tag zurück. Ich nutzte Taxen und Uber, wie andere die Öffis nutzen und bestellte täglich bis zu dreimal Essen.

Außerdem zog ich mit meiner besten Freundin in eine größere Wohnung nahe der größten Einkaufsstraße in Wien. Wie praktisch, oder? Ich erwähnte schon, dass ich mit dem Geld mit meinen 21 Jahren überhaupt nicht umgehen konnte, oder? Mein Papa hatte mich zum Glück auf die wichtigsten Dinge für die Selbstständigkeit vorbereitet. »Leg die Hälfte deines Geldes zur Seite, denn das wirst du später als Steuern ans Finanzamt abgeben müssen«, sagte er mir immer. Danke Papa, ohne dich hätte ich jetzt vielleicht Schulden. Die Hälfte legte ich also immer brav zur Seite, aber ansonsten wurde ich absolut größtenwahnnig.

Ich kaufte ohne zu überlegen einfach alles, was ich immer schon haben wollte. Ich hatte überhaupt kein Gefühl mehr für den Wert mancher Dinge. So bestellte ich fast die gesamte Einrichtung meiner Wohnung auf einen Mausklick online und ließ sie auch aufbauen. Du kannst dir in etwa vorstellen, was das kostete? Nein? Ich auch nicht mehr. Tonnenweise neue Kleidung, die ich online bestellte oder mir in exzessiven Shopping-Nachmittagen gönnte, füllten meinen riesigen Kleiderschrank. Oft bestellte ich mir Dinge online auch einfach nur aus Langeweile, oder um mir ein Glücksgefühl zu verschaffen. Viele dieser Sachen verwendete ich im Endeffekt nie.

Ich kann mich noch an eine Situation mit meiner damals besten Freundin erinnern, wie ich googelte, was eine Mikrowelle kostete und ich einfach nur eine bestellte, weil ich dachte, dass 100 Euro ja fast geschenkt wären.

Das kann ich alles noch toppen. Ich bestellte mir doch tatsächlich einen Sitzsack, der größer war als ich. Um die 500 Euro war das ja fast ein absolutes Schnäppchen! In der Wohnung war zwar nirgendwo wirklich Platz für dieses Ding, aber ich wollte es nun mal unbedingt haben.

Nicht nur, dass ich gut verdiente und ich allen möglichen Kram davon kaufte – nein ... Firmen schickten mir auch noch bergeweise Stuff gratis zu, in der Hoffnung, dass ich das alles auf meinen Kanälen zeigen würde. Kosmetik, Schminke, Kleidung, Essen, Perücken, Deko und so vieles mehr. Die Wohnung wurde immer voller.

Du denkst dir beim Lesen bestimmt gerade, dass das doch richtig geil sei. Wer will bitte nicht alles Mögliche gratis zugeschickt bekommen? Dachte ich früher auch. Einerseits bekam ich echt brauchbare Sachen, andererseits bestellte ich tatsächlich einen unbrauchbaren Haufen an billiger nicht fair produzierter China-Kleidung, um ihn dann in Form von Video-Hauls Hunderttausenden Menschen zu präsentieren und sie anzuheizen, dort auch zu bestellen. Menschen machen Fehler.

Nicht nur Produkte wurden mir hinterhergeschmissen, sondern auch Reisen, Eventtickets und gratis Verköstigung auf Influencer Partys. Ja ich weiß, klingt alles richtig geil. Fühlte sich auch für mich damals so an. Ich verrate dir gleich, was daran bitte jetzt negativ sein soll.

Ich selbst hatte natürlich auch bei jeder Gelegenheit die Spendierhosen an. So versuchte ich, Menschen in meinem Leben zu halten. Obwohl ich natürlich wusste, dass man sich Freundschaft nicht kaufen kann, versuchte ich es unterbewusst trotzdem immer wieder.

Alles veränderte sich so schnell, alles wuchs so schnell, und alles passierte so schnell. Das Leben zog an mir vorbei. Ich hatte nicht mal Zeit, mir Gedanken darüber zu machen, ob ich das denn eigentlich auch alles so wollte. Ich war viel zu sehr damit beschäftigt, nach noch mehr zu streben. Manchmal hatte ich das Gefühl, mir von außen zuzusehen und nicht in der Situation anwesend zu sein. Ständig dachte ich, dass mir irgendwas im

Leben fehlen würde. Ich wusste nur nicht was. Mehr Geld? Eine größere Wohnung? Mehr Zuschauer? Schöner aussehen? Das ist doch genau das, was so viele Menschen anstreben. Schön, reich und berühmt – wenn man das alles ist, ist man endlich glücklich. Warum fühlte ich mich dann nicht so?

Auch die Beziehung zu meinem Körper veränderte sich nicht wirklich. Mittlerweile nahm ich meine Follower sogar schon in Form einer Abnehm-Challenge mit beim ungesunden Gewicht verlieren. Der Druck, der schon in meiner Jugend auf mir lastete »schön« aussehen zu wollen, wurde durch meine Präsenz in den sozialen Medien nicht unbedingt besser. Ich schminkte mich so, wie ich das in Tutorials auf YouTube gesehen hatte, trug täglich Clips in Extensions, glättete meine Haare und probierte so Dinge aus, wie mir falsche Wimpern aufzukleben und lange Gelnägel machen zu lassen. Ich hatte zwar überhaupt keinen Spaß daran, aber ich erhoffte mir dadurch, bei meiner Außenwelt besser anzukommen. Wer schön ist, bekommt mehr Aufmerksamkeit, und die dachte ich auch haben zu wollen. Dass das aber die falsche Art von Aufmerksamkeit war, bemerkte ich zu der Zeit noch nicht.

Da das in den Kreisen, in denen ich mich bewegte, jeder so machte, machte ich auch recht exzessiv Party. Manchmal ging ich mehrmals die Woche feiern und trank oft so viel Alkohol, dass ich teilweise nichts mehr von den Nächten wusste. Doch Fernando hielt einfach nicht die Klappe. Im Gegenteil. Viel Geld, viel Besitz, dem Schönheitsideal entsprechen, Saufen, Kaufen, Fressen – nichts davon befriedigte das Loch in mir. Die Parallelen meiner falschen Verhaltensweisen von früher konnte ich leider erst viel später erkennen.