

# VERWEILE DOCH, DU EURO

interview MICHALIS PANTELOURIS

Ivonne Senn bringt Menschen in Kursen bei, Geld zu lieben.  
Was eigentlich bedeutet: sich selbst. Ja, wir mussten auch nachfragen

## Ein Programm, das mir beibringt, Geld zu lieben? Jeder mag doch Geld!

Nein, die meisten mögen Geld eigentlich nicht. Sie wollen es gern haben, aber es ist für sie ein Wesen, das sie nicht kontrollieren können und das merkwürdige Dinge in ihrem Leben anstellt. Viele fühlen sich, als wären sie dem Geld ausgeliefert. Sag mal in einer Runde laut: Ich liebe Geld! Dann ist der Raum schnell leer.

## Was hat das zur Folge?

Es ist mit dem Geld wie in jeder Beziehung: Ich muss mich um meinen Partner kümmern, sonst bleibt er nicht bei mir, und ich weiß nicht, warum er weg ist. Die meisten Menschen verstehen ihre Beziehung zum Geld nicht. Die Wahrheit ist: Wenn die rudimentären Bedürfnisse gestillt sind, wie Essen und ein Dach über dem Kopf, geben wir Geld aus emotionalen Gründen aus. Wir drücken unbewusst Gefühle weg, die wir nicht haben wollen, indem wir Dinge kaufen.

## Zum Beispiel?

Langeweile. Wenn ich zu früh am Flughafen bin, kaufe ich eine Zeitschrift, nicht, weil ich sie wirklich haben möchte, sondern weil ich die Langeweile fürchte. Oder man hatte einen stressigen Tag bei der Arbeit und kauft eine Flasche Wein, weil man den Stress loswerden möchte. Wir machen uns das aber nicht bewusst. In Wahrheit macht uns das aber nicht glücklicher, schon gar nicht, wenn wir am Monatsende aufs Konto gucken.

## Warum tun wir es dann?

All das hängt damit zusammen, dass wir schon als Kinder beigebracht kriegen,

dass wir keine schlechten Gefühle zulassen dürfen. Es sagt nie jemand: Okay, dann fühl dich mal schlecht, das gehört auch dazu. Stattdessen entwickeln wir Strategien, die unsere schlechten Gefühle betäuben. Bei manchen ist das Essen, bei manchen sind es Drogen oder Sex oder eben etwas zu kaufen. Oder alles gleichzeitig. Außerdem gibt es das tiefe menschliche Bedürfnis, zu einer Gruppe

gehören zu wollen. Das stammt noch aus Zeiten, in denen wir gestorben sind, wenn wir aus der Gruppe ausgestoßen wurden. Heute kaufen wir deswegen die Markenklamotten, die alle haben.

## Was wäre eine gute Beziehung zu Geld?

In einer Beziehung kümmert man sich, das ist mal das Erste. Aber wie in jeder glücklichen Liebesbeziehung erlebt man etwas zusammen, anstatt sich bloß zu benutzen. Das geht nur, wenn man auch allein glücklich ist und sich nicht braucht, sondern sich will. Dafür muss man die Beziehung zu sich selbst aufräumen. Ich muss Respekt für mich haben, Mitgefühl mit mir und verstehen, was in mir vorgeht. Erst dann gebe ich Geld so aus, dass es gut für mich ist.

## Wie mache ich das?

Es beginnt damit, dass ich mir klarmache, dass jeder Gedanke ein Gefühl auslöst, und Gefühle machen, dass ich handle. Am Ende stelle ich das her, was ich denke, es ist die sogenannte sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wenn ich denke „ich kann einfach nicht mit Geld umgehen“, oder „ich komme mit dem Geld eh nicht hin“, dann löst das trotzige Gefühle aus, und als Nächstes kann man sich dann dabei erwischen, dass man denkt „das gönne ich mir jetzt aber trotzdem“ oder „das habe ich verdient“. Das sind immer Warnsignale. Man kauft sich etwas, um sich besser zu fühlen, und spätestens am Ende des Monats fühlt man sich deswegen noch schlechter. Wenn man sich die Gedanken klarmacht, wenn man erkennt, was die Geschichten sind, die man sich über Geld



„Sag mal in  
einer Runde laut:  
Ich liebe Geld!“

erzählt, dann kann man sie ändern und sich schlechte Gefühle ersparen – und dabei auch die Ausgaben.

## Was sind denn „die Geschichten, die man sich über Geld erzählt“?

Zum Beispiel die Frage: Wie fühlt sich das an, was ich einnehme? Nehmen wir fiktive Fälle: Wenn meine geliebte Großmutter mir einen Hunderter zusteckt, dann fühlt sich das gut an und besonders, und wahrscheinlich gebe ich das Geld für etwas Besonderes aus, das mir Freude macht. Wenn ich aber – wie gesagt, ein fiktives Beispiel – einen Mann in einer Bar kennenlerne, ihn mit nach Hause nehme, und am nächsten Morgen ist er weg, aber es liegt ein Hunderter auf dem Nachttisch – das würde sich anders anfühlen, und zwar nicht gut. Wenn ich dann aber in die Küche gehe, und da liegt ein Zettel, auf dem steht „Entschuldige, ich musste los, aber lass uns doch heute Abend essen gehen. PS: Im Flur lag ein

Hunderter auf dem Boden, habe ihn in dein Zimmer gelegt“, dann ändert sich die Geschichte schon wieder, und das Geld fühlt sich wieder gut an. Der Weg ist also, zu Geld und zu sich selbst eine Beziehung aufzubauen, in der man es nutzt, um sich Gutes zu tun. Denn dafür ist Geld da und wichtig.

## Wie ein Liebhaber?

Im Idealfall wie eine beste Freundin: Geld ist verlässlich, urteilt nicht über dich und ist eine Unterstützung. Dein Geld und dein Körper sind bis zum letzten Tag bei dir, kümmer dich lieber gut um sie.

## Wie lerne ich das?

In den Kursen untersuchen wir unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln und unser Sehen. Dazu gehört zum Beispiel, eine Zeit lang ein Haushaltsbuch zu führen, in dem nicht nur die Ausgaben festgehalten werden, sondern auch, wie die Gefühlslage dabei ist.

## Wie sieht das zum Beispiel aus?

Ich habe eine Klientin, die hat jede Woche einen bestimmten Termin, für den sie weit fahren muss, und kauft sich jedes Mal davor einen Coffee-to-go – und fühlt sich jedes Mal schlecht dabei. Sie ist eine echte Kaffee-Enthusiastin und trinkt sonst nie so überbeurteilten, furchtbaren Kaffee wie dort. Als wir es uns angeguckt haben, hat sie festgestellt, dass sie jede Woche vor diesem Termin entweder gelangweilt ist, weil sie zu früh dort ist, oder nervös. In beiden Fällen kauft sie Kaffee. Oder besser: kaufte sie. Seitdem sie das weiß, hat sie ein Buch dabei und eine Meditations-App auf dem Handy. Sie fühlt sich besser – und spart jede Woche sinnlos ausgegebene fünf Euro. ●



Die „Treat Your Money Like a Lover“-Kurse von Ivonne Senn kann man auch online absolvieren, Termine und Infos auf [ivonnesenn.de](http://ivonnesenn.de)

67 % würden gerne in Zukunft  
mehr Neues ausprobieren.

Mit Deka-FondsSparplan bleiben Sie in jeder Lebenslage flexibel.  
Mehr in Ihrer Sparkasse oder unter [deka.de](http://deka.de)

Unterschätzen Sie die Zukunft nicht.

- ✓ Schon ab 25 Euro
- ✓ Flexibel sparen
- ✓ Börsentäglich verfügbar



Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Wesentlichen Anlegerinformationen, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter [www.deka.de](http://www.deka.de) erhalten. Quelle Statistik: Onlinebefragung Institut Kantar im Auftrag der DekaBank, Mai 2019.

**Deka**  
Investments

Finanzgruppe