EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 10.11.2025 floatend Uhr | Mirja Petersen

No buy challenge

Letztens hat mir eine Freundin erzählt: "Ich mache gerade einen No-Buy-Monat.“ Einen Monat lang nichts Neues kaufen. Keine Klamotten, kein Beauty-Kram, nicht mal Kaffee to go. "Am Anfang war es schwer“, sagt sie. "Aber irgendwann befreiend.“
Das kann ich mir gar nicht vorstellen. Und doch will ich wissen, ob das stimmt und probiere es selbst. Einen Monat nur Lebensmittel kaufen, sonst nichts. Am Anfang öffne ich noch häufig die Seite meines Lieblings Online Shops. Ich muss mich dazu zwingen, nichts in den Warenkorb zu tun. Ich gehe durch die Stadt, merke, wie das Haben-Wollen in mir kribbelt. Nach einer Woche überrascht mich, wie ruhig alles wird. Ich brauche weniger, als ich denke. Und plötzlich bleibt Zeit. Zeit, um spazieren zu gehen. Zeit, um mit Freunden zu reden. Zeit, um einfach da zu sein. Das Verrückte ist: Wenn ich nichts kaufe, merke ich, wie ich trotzdem zahle. Nicht mit Geld, sondern mit Aufmerksamkeit. Ich nehme das, was ich habe, ganz anders wahr. Vielleicht steckt die Freiheit genau hier. Nicht alles haben wollen, nicht alles festhalten müssen. Sondern loslassen, damit Platz entsteht. Für das, was wirklich bleibt.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel