

# Forbrugermanimalisme er det nye statussymbol

Det er blevet moderne at vise mådehold. Cisterciensermunkene var blandt de første til at udleve ekstrem nøjsomhed. Det blev en gevinst for samfundet

AF NANNA SCHELDE  
schelde@k.dk

En vil ikke købe nye materielle ting i et helt år. En anden kalder sig "Forbrugermanimalisten" og blogger om, at dyre biler er yt, mens grød og det nære og andelige er in. En tredje, en australsk bedstemor, har skåret sit forbrug ned til et minimum og er blevet så lykkelig af det, at hun har skrevet bogen "Down to Earth" (Ned på jorden) om sine erfaringer. Alt sammen eksempler på, at en slags ny nøjsomhed er på vej frem, mener blandt andre samfundsdebatør Anne Sophia Hermansen. Der er ikke længere samme status i at kunne fyre en masse penge af på materielle ting, vurderer hun.

"Nu bliver nøjsomhed og flid i højere grad dyrket som værdier, mens overforbrug associeres med uansvarlighed og meningsstab. Det giver ikke længere mening at bruge 10.000 kroner på en taske. Det får os bare til at se fattigere ud - i mere end én forstand. Helt konkret ser vi ikke så mange af de dyre ikontasker på Strøget mere. Det er blevet Anni og Erik-agtigt (mediekendisser) at komme stavrende med favnen fuld af shoppingposer og køre dem hjem i firehjulstrækker," siger Anne Sophia Hermansen.

Hun peger på, at tendensen er tydelig i reklameverdenen, hvor man ikke længere kan sælge sine produkter på de samme budskaber.

"I dag virker et pay-off som i makeupmærket L'Oréal's 'Fordi jeg fortjener det' forkælet, og det knytter sig til 2000'erne, hvor forbrug blev lig selvforkælelse. Forbrug blev en identitetsmarkør, især for middelklassen, der iscenesatte sig selv med hjem med fladskærme i de fleste værelser og samtalekøkkener, der hverken blev brugt til at lave mad eller tale med hinanden i. Folk indløste bare retten til et fedt kokken. Det virker enormt overfladisk og var det også. For at købe lidt aflad og vise overskud gav folk geder væk til jul og havde selv gode tårer i øjnene, når de donerede flaskepantten til noget velgørenhed."

Men selvom mange af os li-



ge nu er fokuserede på at skære ned, rens ud og holde igen, er det ifølge Anne Sophia Hermansen svært at vurdere, hvor blivende tendensen er på længere sigt. Lige nu er mange stadig forskvækkede af finanskrisen. "Derfor tøver vi med at få pungen op af lommen. Undertagen når det gælder mad. Her er der rykket langt mere kvalitativt ind i råvarerne. Vi køber mere økologisk, bager langtidshævet brød og er o-

så blevet bedre til at dosere vores indkøb, så vi ikke smider så meget ud længere."

Det simple, nøjsomme liv er dog på ingen måde en ny opfindelse. Munke- og nonneordener har i århundreder været eksperter i den mere skræbende livsstil.

Og det har vist sig, at de samfund, som har været under stor indflydelse fra de nøjsomme og kristne brødre

og søstre, rent faktisk har klaret sig bedst. Og måske lidt ironisk har opnået større rigdom.

Den tyske økonom og sociolog Max Weber var en af de første til at konkludere, at protestantismen på grund af værdier som flid og nøjsomhed var god for økonomien. Og at kapitalismen udviklede sig hurtigere i de vestlige samfund, fordi man simpelt hen arbejdede hårdere. Nu viser en ny afhandling af for-

sker Jeanet Sinding Bentzen og tre medforfattere fra Københavns Universitet, at Weber ikke havde helt ret i, at nøjsomheden kom med protestantismen.

"Værdier baseret på flid og nøjsomhed kom faktisk endnu tidligere fra den katolske munkeorden cistercienserne, hvor man skilte sig ud, fordi man var endnu mere nøjsomme og flittige end andre munke på den tid," siger hun. Cistercienserne var en ud-

brødergruppe fra benediktinermunke. De syntes simpelthen, at benediktinernes livsstil var for slap, fortæller Jeanet Sinding Bentzen.

"De afstod fra alt overflødig forbrug for på den måde at have mere tid til at bede ud fra den logik, at jo mindre man brugte, jo mindre behøvede man at arbejde og producere, og desto mere tid havde man til at bede."

I dag er de flittige munke stort set forsvundet. Men de

res flid og høje arbejdsморal er blevet hos de folk, de færdedes blandt. Det viser blandt andet Jeanet Sinding Bentzens forskning, som indbefatter tal for værdier i hele Europa produceret af det europæiske analyseinstitut European Values Study.

"De samfund, der historisk husede flere cisterciensermunke, er den dag i dag mere flittige og mere nøjsomme, fordi munkenes værdier smittede af på lokalbefolkningen. Samfundene kunne dermed også opnå en højere befolkningstilvækst, hvilket på daværende tidspunkt var en indikator for økonomisk succes. Dengang levede folk tæt på eksistensminimum, og øget rigdom, for eksempel opnået ved hårdt arbejde, gik blot til lavere dødelighed."

Man kan altså konkludere, at flid og nøjsomhed betaler sig. Det får folk til at arbejde mere, spare mere op og får dem til at afstå fra at spille penge på løst forbrug.

Og selvom forbruget i 2000'erne og frem til krisen var en anelse opskruet, så mener Jeanet Sinding Bentzen, at man over en længere historisk periode kan se påvirkningen fra munkene - også i Danmark.

"Der er en tendens til, at kulturelle forskelle mellem samfund er vedvarende. Så når først et samfund har udviklet en kultur for flid og nøjsomhed, og et andet ikke har, så vil det førstnævnte med høj sandsynlighed fortsætte med at være mere flittigt og nøjsomt op gennem historien," siger Jeanet Sinding Bentzen.

Filosof Anders Fogh Jensen mener, at man først har set anderledes på nøjsomhed. Og eftertragtet det mere, fordi det simpelthen blev set som en særlig fremragende egenskab at kunne mestre.

"Selvbeherskelse var en af de fire kardinaltyper, og fraseri (gula) var en af de syv dødsdyder. Askesen er en måde at frasige sig det uvæsentlige på for at forholde sig til det vigtige, dengang Gud. Og jeg vil da håbe, at det er en stigende bevidsthed om, at kapitalismen overplastrer samfundet med forbrugsideologi, men jeg har også på fornemmelsen, at det er en

variant af puritanisme og selvkontrol i familie med anoreksien," siger Anders Fogh Jensen.

Som Anne Sophia Hermansen ser han dog også tegn på, at det er blevet et statussymbol at udleve en nøjsom livsstil. At være forbrugermanimalist.

"I århundreder har det været vigtigt at kunne æde sig lykkelig og have mange ting, men nu kan alle have mange ting, og derfor får vi en mere minimalistisk arkitektur. Det er ikke længere cool at have meget mad på tallerkenen, nu er det cool at kunne nøjes. Denne form for minimalisme og det at kunne begrænse sig er ved at brede sig. Det er ikke kun et socialt spil, begrænsningen er også et socialt positioneringsmæssigt aspekt," siger Anders Fogh Jensen.

Et socialt positioneringsprojekt er det givetvis - og hvad så, spørger Anne Sophia Hermansen.

"Hvis folk længes efter mere substans, mere kvalitet og flere værdier og gerne vil gøre sig umage, kan man næppe klandre dem for det. I Danmark er vi hurtige til at pege fingre ad overklassen og eliten - her skulle vi tage at blive lidt inspireret. Det virkeligt skæge er, at kongehuset ikke har forladt 2000'erne endnu og udviser en adfærd, vi ellers mest ser i realityprogrammer. Maksimalt forbrug og minimalt ansvar. Hverken kronprins Frederik eller kronprinsesse Mary synes at være specielt flittige eller nøjsomme mennesker, og det må virke mærkeligt på den almindelige dansker, der er blevet mærket af finanskrisen, at kongehuset bare fortsætter med at brænde penge af. I firehjulstrækker og med favnen fuld af indkøbsposer.

Som Anni og Erik og helt ude af trit med tidsånden," siger Anne Sophia Hermansen med henvisning til, at flere andre europæiske kongehuse har taget bestik af krisen og handlet anderledes. Eksempelvis har den norske kronprinsesse solgt ud af sit designtøj og doneret pengene til velgørende, ligesom britiske prins William og prinsesse Kate bad om donationer til velgørelse fremfor bryllupsgaver, da de blev gift i 2011.

## Snakken, der skal fordybe og knytte venskaber

Frustration og sorg lærte Frederik Svinth værdien af nære og dybe venskaber. I dag har han udviklet et enkelt samtale spil for at hjælpe flere i gang med de meningsfulde samtaler, der knytter mennesker tættere sammen

AF JOHN ENGEDAL NISSEN  
john.nissen@k.dk

Trods et stort netværk af venner opdagede 25-årige Frederik Svinth til sin egen frustration for fire år siden, at han ikke kendte flere af sine venner særligt godt - og omvendt.

Hvilke venner var egentlig tæt på ham? Og hvem ville han ringe til, når han var virkelig ked af det?

To år senere døde to af hans bedste venner i en bådulykke ved skærgården nær Mandal i Norge, hvor i alt fire unge danske mænd mistede livet. Det forstærkede Frederik Svinths ønske om mere nære og stærke relationer.

"Jeg fik flået nogle nære venner ud af mit liv, og vi nåede ikke alt det sammen, som vi ønskede. Vi tog det med ro, fordi jeg tænkte, at man helt naturligt vokser tættere på hinanden med tiden, men pludselig havde vi ikke længere tiden sammen. Ikke fordi jeg nødvendigvis ville have gjort en masse anderledes. Men jeg kan i hvert fald sørge for at give alt det, jeg har, til de mennesker, der er omkring mig nu, i stedet for at vente, til jeg bliver 30 år. Der er mange ting, som jeg føler, jeg havde udskudt at gøre

med de venner, jeg mistede i Norge. For eksempel til sige, hvor meget de betød for mig, og have tid til at få snakket ud om de ting," siger Frederik Svinth.

Oplevelserne har gjort, at han gennem de seneste år har udviklet et spil, Snak, som samtidig bliver det afsluttende projekt i hans studium på iværksætteruddannelsen som kaospilot i Aarhus. Spillet skal hjælpe venner og familier med at snakke om meningsfulde ting i livet og lære hinanden bedre at kende.

Det er de samtaler, der typisk opstår efter en god middag med et glas rødvin til, forklarer Frederik Svinth, som ikke mener, der er nogen grund til at vente på, at samtalerne opstår af sig selv.

Han sammenligner med sit eget ægteskab, hvor han gennem fire og et halvt år har lært sin kone langt bedre at kende.

Konflikterne er blevet færre, og ofte kan blot et blik imellem dem skabe forståelse for, hvad den anden mener.

"Når man bliver gift, vælger man at elske den anden person, og det tror jeg godt, man kan overføre til sine andre relationer på den måde, at man også træffer et valg

om at blive gode venner og vælger at kæmpe for at bevare og styrke den relation."

For dybelsen i venskaber kommer blandt andet gennem de meningsfulde snakke, som han håber, spillet kan være med til at skabe rammerne for.

Spillet er i sig selv et almindeligt kortspil, som man kan spille almindelige spil som eksempelvis "500" og whist med. Den eneste tilføjelse er, at der på enkelte kort står ord som "værdier" eller "kultur". Den person, der har lagt kortet, skal så fortælle de andre om sine tanker ud fra det emne, der står på kortet, og har personen svært ved det, findes et par hjælpespørgsmål, eksempelvis "Hvad er din største kulturoplevelse?".

De andre må ikke afbryde, men skal lytte interesseret og eventuelt stille uddybende spørgsmål. For at håndhæve reglen sidder den talende med en såkaldt snakkepind, som kan sendes rundt på skift, hvis de andre også vil fortælle om deres tanker. Og så går snakken naturligt, mener Frederik Svinth og tilsyneladende også flere andre.

På hjemmesiden for spillet skriver brugere i hvert fald,

hvordan spillet hjælper med at skabe "dialog om ting, som kan være svære at bringe på banen ellers", og hvordan "de andres input tilføjede små aha-oplevelser til mit eget perspektiv på en motiverende måde."

En anden skriver: "Jeg tror, vi alle havde en stærk oplevelse, da vi talte om forældre. Jeg fik det ud af denne snak, at jeg skal have fortalt mine forældre, hvor meget de betyder for mig, og at min drøm er at være en lige så god far, som min far er for mig," mens en tredje bemærker:

"Igenom Snak gik det faktisk op for mig, at jeg måske har spiseforstyrrelse, og min veninde vil nu gå med mig til psykolog."

Frederik Svinth har hørt om et enkelt tilfælde, hvor deltagerne spillede i seks timer, men hans eget længste spil varede fire timer. Et af de mest udbytterige spil var med hans egen far, som fik tid til at fortælle dybdegående om sin egen opvækst og sit forhold til forældre og søsken, hvilket hjalp Frederik Svinth til ikke blot at forstå sin far bedre, men også sig selv.

"Det virkede rigtig stærkt, at vi fik mulighed for at lytte helt færdigt til hinanden, og

det var om emner, der ikke normalt bliver bragt på banen," husker han.

Under udviklingen af spillet var Frederik Svinth klar over, at en tillid nødvendigvis måtte være til stede, hvis det skulle lykkes at skabe en fortrolig og åben samtale. Men hvordan skabe man det?

Gennem trykthed fortalte en psykolog ham. Det er grobunden for tillid og årsagen til, at Snak er baseret på et almindeligt kortspil, for på den måde kan alle føle sig trygge ved netop at spille det kortspil, de bedst kender. Samtidig snyder hele spilsituation hjernen, mener Frederik Svinth, fordi spil generelt skaber en fiktiv ramme, hvor der ikke er risiko. Det tror hjernen stadig, selvom spillet pludselig fører til samtaler om mere alvorlige emner. Måske netop derfor er en deltager også "overrasket over, hvor meget jeg selv havde lyst til at dele med ro i sjælen".

En anden effekt ved spillet er, at vi får lov til at fundere over vores egne holdninger og tanker, og hele skaber ifølge forskningen langt større aktivitet og tankeforbindelser i hjernen, end hvis vi eksempelvis hører et foredrag, fortæller Frederik Svinth.

"Vi har i forvejen en masse tanker om værdier, venskaber og forældre, men der kommer den der papegøje-effekt, hvor der opstår nye tanker, når man får talt om tingene. Det styrker både ens egen og andres udvikling," siger han.

Den frustration, der oprindeligt førte til udviklingen af spillet, er i dag afløst af en glæde over dybere og meningsfulde venskaber, fortæller Frederik Svinth, der i dag derfor opfordrer andre til at søge dybere i deres venskaber.

"Happiness is only real when shared" (glæde er kun ægte, når den er delt, red.) står der tatoveret på undersiden af Frederik Svinths højre overarm.

Sætningen er fra den amerikanske film "Into the Wild" fra 2007, som er baseret på en ung mands flugt fra sit konventionelle liv og forældrenes indbyrdes konflikter ud i Alaskas ødemarker, hvor han til sidst dør alene og forladt. Hver dag skriver hovedpersonen en kort, personlig refleksion, ofte blot på et ord, og på sin sidste dag når han frem til denne sætning, som nu også er blevet Frederik Svinths ledetråd i livet.



▲ Ønsket om dybere venskaber fik Frederik Svinth til at udvikle spillet Snak, der skal sætte gang i den meningsfulde samtale. Selv brugte han spillet til at få en god samtale med sin far. - Foto: Niels Åge Skovbo/Fokus.