

Mehr Sein als Haben: Weniger besitzen, glücklicher leben

Was waren die schönsten Momente in deinem Leben? Wahrscheinlich keine, die mit Besitz zu tun hatten. Sondern Begegnungen. Liebe. Freundschaft. Das echte Leben findet eben nicht im Warenkorb statt.

Und doch leben wir in einem System, das genau das Gegenteil belohnt: mehr Besitz, mehr Status, mehr Druck. Willkommen in der weltumspannenden Kirche, die Wachstum predigt.

Haben macht satt – aber nicht glücklich

Klar, Geld ist wichtig. Aber jenseits einer soliden Grundsicherung bringt „mehr“ kaum noch zusätzliche Zufriedenheit. Studien zeigen: Menschen, die in der Mittelschicht angekommen sind, werden durch noch mehr Cash in the Täsche nicht glücklicher – schlimmstenfalls gestresster.

Das wusste schon der Sozialphilosoph **Erich Fromm**, der 1976 in Haben oder Sein die „Haben-Gesellschaft“ als krank beschrieb:

„Wir sind eine Gesellschaft notorisch unglücklicher Menschen: einsam, ängstlich, abhängig – und ständig damit beschäftigt, die Zeit totzuschlagen, die wir uns sparen wollen.“

Ziemlich genau das, was wir heute „Burnout-Kapitalismus“ nennen.

Sein heißt: leben, nicht leisten

Was also ist das Sein? Nicht Askese, sondern Bewusstsein.

Achtsamkeit, Kreativität, Beziehung – das echte Leben eben.

Beispiele gefällig?

- Zeit für sich selbst nehmen und Stress abwerfen.
- Beziehungen pflegen, die tragen, nicht beeindrucken.
- Eine Arbeit machen, die Sinn hat – nicht nur Gehalt. Am besten natürlich viel Sinngehalt ☐
- Aktiv sein statt konsumieren: Musik machen, schreiben, helfen.
- Auf lokaler Ebene wirken und sehen, dass du etwas veränderst.

Das ist Sein. Und ja: Es macht glücklich – ganz ohne Rabattcode.

Egoismus sozial – wie geht das denn?

Der Begriff für diese Form des Da-Seins heißt „psychosozialer Egoismus“: Ich tue Gutes für andere/ für die Gemeinschaft – tue mir damit aber auch selbst Gutes. Ein ehrlicher Deal – weit besser als Selbstoptimierung mit fettem CO₂-Fußabdruck.

Egoismus ist also okay, wenn er Beziehungen stärkt statt zerstört. Denn wer Sinn teilt, gewinnt doppelt: Zufriedenheit und Verbindung.

Und hier der dazugehörige Soundtrack...

Würdest du mit Bill Gates tauschen?

Milliardäre haben Geld und Macht – aber selten innere Ruhe. Darum gründen viele Überreiche Stiftungen: ein Versuch, Sinn zu kaufen. Doch Sinn entsteht nicht durch Spenden, sondern

durch Teilhabe. Das ist der Unterschied zwischen Haben und Sein: Haben füllt Konten, Sein erfüllt Menschen.

Fazit: Der Regler gehört neu eingestellt

Es geht nicht darum, alles Besitzdenken abzuschaffen. Wir brauchen materielle und soziale Sicherheit, klar. Aber die BEconomics sagen: Schieb den Regler vom Haben hin zum Sein. Von Quantität zu Qualität. **Von Konsum zu Kultur.** Von der Dauerberieselung zum aktiven Leben.

Deine TEC-Learnings:

- Besitz steigert Zufriedenheit nur bis zu einem Punkt – dann kippt es.
- Sinnvolles Tun und soziale Beziehungen machen dauerhaft glücklich.
- Die BEconomics stehen für die Balance: genug haben, um frei zu sein – genug sein, um glücklich zu werden.

Warum auf Konsum verzichten, wenn du eh schon knapp bei Kasse bist? [Hier entlang!](#)

© The Economics Coach 2026 (Titelfoto: Rido81/Envato)