

# Teil 2: Haben UND Sein

Was waren bisher die schönsten Momente in deinem Leben? Die meisten von uns antworten darauf: Besondere gemeinsame Erlebnisse mit anderen Menschen. Warum aber fördert dann der Kapitalismus das „immer mehr haben wollen“? Mehr Zufriedenheit entsteht durch das Sein, nicht das Haben. Aber was genau bedeutet aktives Sein?

Liebe und Freundschaft – das sind die Eckpfeiler eines jeden glücklichen Lebens. Im kapitalistischen Wirtschaftssystem stehen diese beiden extrem wichtigen Lebenszutaten aber mitnichten im Mittelpunkt. Das hat verschiedene Gründe. Hier nur zwei Ursachen. Der erste Grund: Auch wenn zum Beispiel amouröse Beziehungen ganz schön ins Geld gehen können (Rosen, Champagner, Diamantring etc.), **verdient die Wirtschaft in aller Regel nicht sehr viel an sozialen Beziehungen.**

Die zweite Ursache ist sogar eine menschlich nachvollziehbare: Es handelt sich um ein fundamentales Versagen. Der Kapitalismus (später aber auch der Sozialismus) in Gestalt der Industrialisierung machte seinerzeit ein **großes Heilsversprechen**. Der Sozialphilosoph [Erich Fromm](#) (1900-1980) schreibt dazu in seinem Weltbestseller „Haben oder Sein“ von 1976, dass der Industriekapitalismus lange als probates Mittel gesehen wurde, um Massenarmut zu bekämpfen und allgemeinen Wohlstand herbeizuzaubern:

*Leben erst alle in Reichtum und Komfort, dann, so nahm man an, werde jedermann schrankenlos glücklich sein. Diese Trias von unbegrenzter Produktion, absoluter Freiheit und uneingeschränktem Glück bildete den Kern der neuen Fortschrittsreligion...*

Die große Verheißung hat sich jedoch keineswegs erfüllt. Denn die ständigen Begleiter des radikalen Hedonismus, der permanenten Luststeigerung durch Konsum, heißen Egoismus,

Habgier und Selbstsucht, gebündelt in einem **extremen Individualismus**. Nach Fromm nimmt unsere Gesellschaft immer stärker krankhafte Züge an. Und zu diesem Befund kam der Philosoph bereits vor einem halben Jahrhundert:

*Wir sind eine Gesellschaft notorisch unglücklicher Menschen: einsam, von Ängsten gequält, deprimiert, destruktiv, abhängig – jene Menschen, die froh sind, wenn es ihnen gelingt, jene Zeit „totzuschlagen“, die sie ständig einzusparen versuchen.*

Zugegeben, dies klingt arg düster. Doch klagt nicht fast jeder darüber, dass **Druck und Aggression in der Gesellschaft ständig zunehmen**? Dass immer mehr Menschen an Depressionen leiden? Sehr wahrscheinlich liegt dies daran, dass wir in einem Wirtschaftssystem leben, dass nicht den Menschen, sondern Wachstum und Gewinne in den Vordergrund stellt. Man könnte auch sagen, das **Haben**.

Was aber ist dann die Alternative zum Haben, das **Sein**? Im Englischen gibt es den passgenauen Begriff des *well-being*, des Wohl-Seins, des Wohlbefindens. Dieses entsteht nicht vorrangig aus Dingen, die man besitzt, sondern kommt aus unserem eigenen Innern: **Kreativität, Spontaneität** und das bewusste Erleben des Augenblicks, neudeutsch **Achtsamkeit** genannt. Daraus speist sich die authentische Identität des Menschen, nicht über seinen Geldbeutel, seine Titel und sein gesellschaftliches Ansehen. Auf eine einfache, passgenaue Formel gebracht: **Lieber aktiv l(i)eben als passiv empfangen**.

Ist das noch zu abstrakt? Dann helfen möglicherweise einige Beispiele weiter:

- Sich ausreichend **Zeit für sich selbst** nehmen, Stress reduzieren und achtsam durchs Leben gehen.
- Sich ausreichend Zeit und Energie nehmen, um die **Beziehungen** zu geliebten und befreundeten Menschen zu pflegen und weiter zu entwickeln.

- Sich eine wirklich **erfüllende Arbeit** suchen, auch wenn sie vielleicht schlechter bezahlt wird als andere Jobs.
- Sich nicht nur medial berieseln lassen, sondern **selbst kreativ und kulturell aktiv werden**. Kurzgeschichten schreiben, in einer Band spielen oder im Chor singen.
- Sich auf lokaler Ebene sozial **für Bedürftige engagieren** und sich darüber freuen, dass man konkrete Ergebnisse seiner Arbeit beobachten kann.
- Sich **mit spirituellen Themen beschäftigen** und dem Sinn des Lebens nachspüren.

Dies ist nur eine kleine Auswahl. Die Liste ließe sich beliebig lang fortsetzen. Mein ganz persönlicher Tipp: Mache Yoga! Diese „Sportart“ kostet (fast) nichts, schenkt dir ein ganz neues Lebensgefühl und hilft dir beim Erschließen neuer Sichtweisen/Lebenswelten.

**Welche aktive Form des Seins praktizierst du am liebsten? Sag es mir auf Instagram!**

Viele dieser Aktivitäten sind eng verbunden mit der vielbeschworenen **Selbstwirksamkeit**: „Ich engagiere mich und sehe die Ergebnisse davon.“ Dies macht im Moment glücklich, auf Dauer zufrieden und steigert auf noch längere Sicht das Selbstwertgefühl.

In Fachkreisen wird dieser Mechanismus als „**psychosozialer Egoismus**“ bezeichnet: Ich tue zwar etwas für andere, habe dabei aber auch immer mich selbst im Blick. Ein ehrlicher Begriff, ein aufrichtiges Konzept: Denn damit gestatte ich mir, auch ein Stück weit egoistisch zu sein. Menschlich. Aber immerhin setze ich mich auch für andere ein oder gebe anderen etwas (Liebe, emotionale Nähe, gemeinsame Zeit oder im Zweifel auch ein grottenschlecht inszeniertes Theaterstück). Das ist eindeutig **hochwertiger** und letztlich **erfüllender** als die rein hedonistische (Selbst)Befriedigung, die immer nur einzelne Momente des Glücks schaffen kann.

## Möchtest du mit Bill Gates tauschen?

Microsoft-Gründer Bill Gates steht hier natürlich nur stellvertretend für andere Milliardäre. Also, willst Du tauschen und gerne in deren Haut schlüpfen? Ja, sie sind steinreich und haben sehr viel Macht. Aber wie glücklich sind sie wirklich? Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die das Einkommensniveau der Mittelschicht erreichen, durch weitere Einkommenszuwächse – also noch mehr „Haben“ – ihre allgemeine Lebenszufriedenheit kaum noch steigern können. Weshalb wohl viele extrem reiche Menschen wie Bill Gates Stiftungen gründen oder auf andere Weise für wohltätige Zwecke unterwegs sind. Ein klassischer Fall von psychosozialem Egoismus also!

Die Lebensweise des Seins ist auch **deutlich klimafreundlicher** als die das Habens, die allzu oft mit CO<sub>2</sub>-intensivem Konsum verbunden ist. Als sich Mitte der 1970er Jahre erstmals die Klimakrise spürbar abzeichnetet, findet Erich Fromm in „Haben oder Sein“ große Worte für diese Herausforderung:

*Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab.*

Heute erscheinen solche Sätze schon nicht mehr so apokalyptisch. In dem radikalen Wandel, den Fromm fordert, sieht er unter anderem die Bereitschaft der Gesellschaft, „alle Formen des Habens aufzugeben, um ganz zu sein.“ Dies geht dann doch zu weit und muss leider als „frommer“ Wunsch betrachtet werden.

Denn **auch das Haben gehört zum menschlichen Dasein**. Insofern

geht es nicht darum, den Hebel vollständig umzulegen, sondern vielmehr darum, den Regler ein ganzes Stück von der Extremposition des Habens stärker in Richtung des Seins zu schieben. Und darüber ist nicht zu vergessen, wie das vorhandene Guthaben, sprich: Eigentum in der Gesellschaft, gerechter verteilt werden muss.

Damit wären wir bei [Teil 3](#): Wenn sich denn der Mensch als individuell offener, anpassungsfähiger Homo Varius verändern kann – welche gesellschaftspolitischen Voraussetzungen braucht es dann dazu, damit er sich dann auch von der Haben-Existenz zum Sein-Leben bewegen kann?

© The Economics Coach 2025 (Titelfoto: Rido81/Envato)