

**EAT.  
SLEEP.  
WORK.**

**SARINA  
SPIEGEL**

**DIE?**

**WIRTSCHAFT  
NEU VERSTEHEN:  
NUR WER DIE REGELN  
KENNT, KANN DAS  
SPIEL UPGRADEN**

# 1

## STATUS QUO

### Wie Wirtschaft unser Leben prägt – wenn ein Burnout zum Statussymbol wird 11

Ich konsumiere, also bin ich: Das Ich-System

Investitionen in das Humankapital: Das Bildungssystem

Von Idealen, Hamsterrädern und Realitäten: Das Arbeitssystem

Zwischen Menschlichkeit und Profitorientierung:  
Das Gesundheitssystem

Wie viel Planet wollen wir noch? Das ökologische System

# 2

## VOM DREIKLANG ZUM EINKLANG

### Wie die Wirtschaft die Ökologie und das Soziale in den Hintergrund drängte 59

Wie alles begann – Monopoly mit gezinkten Würfeln

Das Ökonomen-Kernteam – Diejenigen,  
die die Spielregeln aufstellten

Die Boygroup, die du kennen solltest – Wie unser heutiges  
Wirtschaftsdenken Mainstream wurde

Das Bruttoinlandsprodukt: Die wohl wichtigste Zahl im  
menschlichen Universum ... oder?

Im Maschinenraum des Kapitalismus –  
Warum stetiges Wachstum kein Zufall ist

Was, wohin, warum? Und: Gibt's das auch in Grün?  
Die große Wachstumsfrage

# 3

## WOHIN

### **Einmal visionär, bitte – Was gibt es da draußen an besseren Ideen? 113**

Systeme verstehen statt Symptome reparieren

Lawinen, Rückkopplungen und Spinnennetze:  
Willkommen im Systemdenken

Zielbilder – die fantastischen Vier des guten Wirtschaftens

Die Donut-Ökonomie – Mehr als eine süße Idee

Wellbeing Economy Governments – Wirtschaft, die dem Leben dient

Die Gemeinwohl-Ökonomie – Gutes tun und darüber bilanzieren  
(oder draufzahlen)

Kreislaufwirtschaft – Die Brückenbauerin unter den Zielbildern

Plurale Ökonomik – Vom Einheitsbrei zum Ideenbuffet

Wenn alte Denkmuster neue Lösungen blockieren

# 4

## WIE?

### **Die Frage nach dem Weg dorthin – Lösungsansätze mal anders präsentiert 159**

Innere Entwicklung für Transformation im Außen –  
mehr als nur Buzzword-Bingo

Wenn man montags gern arbeiten geht

Zusammenarbeit statt Einzelkampf – das gesellschaftliche  
Betriebssystem der Zukunft

Butter bei die Fische – 16 konkrete Lösungsansätze

**Wie verändert man Paradigmen? 211**

**Literatur 212**

**Danksagung 213**

---

»Das gefährlichste Element in einer Gesellschaft  
ist Gleichgültigkeit.«

EMMA GOLDMAN



# Wasser! Überall Wasser!

*Zwei junge Fische schwimmen nebeneinander her. Da begegnet ihnen ein älterer Fisch. Er nickt ihnen zu und fragt: »Morgen, Jungs. Wie ist das Wasser?« Die beiden schwimmen weiter. Nach einer Weile schaut der eine den anderen an und fragt: »Was zum Teufel ist Wasser?«<sup>1</sup>*

Ein bisschen sind wir alle wie diese Fische im Wasser. Wir bewegen uns in einer Welt voller Regeln, Routinen, Selbstverständlichkeiten und ein bisschen Handysucht, die wir selten bewusst wahrnehmen, geschweige denn hinterfragen. Warum auch? Es ist ja schon immer so. Eine Realität, in die wir hineingeboren wurden. Deshalb fällt uns oft nicht auf, dass das Wasser, in dem wir schwimmen, dreckig geworden ist. Voller Plastik. Voller Druck. Voller CO<sub>2</sub>-Emissionen, Burnouts und aussterbender Eisbären.

## **In welchem Wasser schwimmen wir?**

Dieses Buch wirft einen Blick auf unser Wasser: die Denklögen, die unsere Gesellschaft durchziehen in Form unseres Wirtschaftssystems. Dabei geht es nicht um »die Wirtschaft« im klassischen Sinne, also nicht um Handelsbilanzen oder Finanzkennzahlen bis zur vierten Nachkommastelle. Sondern um den unsichtbaren Filter, der über allem liegt:

- »Wenn etwas nicht profitabel ist, machen wir's nicht.«
- »Höher, schneller, weiter, effizienter, produktiver!«
- »Der Markt regelt das!«

Dieser Filter trägt den Namen **Ökonomisierung unseres Lebens**<sup>2</sup> und hat sich still und leise in unsere Köpfe eingeschlichen. In unseren Alltag, in unsere Beziehungen, in unser Zeitempfinden. Weil er so allgegenwärtig ist, merken wir kaum, wie sehr er unser Leben formt: was wir für realistisch

halten, was wir als normal empfinden, was wir uns selbst und anderen zumuten. Von außen betrachtet ist Deutschland die drittreichste Nation der Welt<sup>3</sup> – und zugleich eine, in der sich immer mehr Menschen ihre Miete nicht mehr leisten können oder mehreren Jobs nachgehen müssen, um ihr Leben irgendwie zu meistern. Dabei heißt es doch immer: *Wer viel leistet, kommt auch weit*, oder etwa nicht? Gleichzeitig nehmen kollektive Müdigkeit, Burnout und Depressionen zu;<sup>4,5</sup> mittlerweile gibt es sogar die Diagnose »Einsamkeitsepidemie«<sup>6</sup>, wonach Einsamkeit genauso schädlich sein soll wie 15 Zigaretten am Tag.<sup>7</sup> Arbeit, Freund:innen, Sport, Schlaf, gesunde Ernährung, vielleicht Kinder – all das unter einen Hut zu kriegen, scheint immer mehr zu einer Challenge auszuarten. Von Klima- und Biodiversitätskrisen haben wir da noch gar nicht gesprochen. Zeit also, das Wasser einmal bewusst wahrzunehmen und zu fragen: Wie sind wir hier gelandet? Und: Wie schaffen wir es, dass das Wasser wieder sauberer und gesünder wird?

### **Wer schreibt hier solch kühne Worte?**

Ich bin eine weiße Frau aus Deutschland, aufgewachsen in einem Halb-akademikerhaushalt, mit Zugang zu Klavierunterricht und guter Bildung. Damit qua Geburt ziemlich privilegiert – auch in der Hinsicht, dass ich mich mit den Themen und Fragen hier überhaupt auf theoretischer Ebene beschäftigen kann. Diese Perspektive prägt mich und ich habe sicherlich blinde Flecken.

Aber: Es gibt Millionen Menschen wie mich in Deutschland, denen es materiell gut geht, die irgendwo zwischen »Ich will positiven Impact verursachen« und »genug Geld verdienen« stehen. Die merken: Irgendwas stimmt hier nicht – auf einer größeren Ebene. Für euch ist dieses Buch. Nicht, weil ich alle Antworten habe. Sondern weil ich davon überzeugt bin, dass es Zeit ist, gemeinsam bessere Fragen zu stellen.

Ich bin keine Gesundheitsexpertin, keine Bildungsforscherin und auch nicht die Frau vom Statistikamt. Aber ich schaue gerne von oben – das geht bei einer Körpergröße von 1,85 Meter auch ganz gut – auf das

große Ganze. Mich interessiert, wie unser Ökonomisierungsfilter so dominant werden konnte, worüber wir ihn stützen und an welchen Stellen wir vielleicht gemeinsam entscheiden möchten, dass wir ihn mal putzen oder sogar abnehmen wollen.

### Kleiner Real Talk

Dieses Buch ist ein Sachbuch. Zwar eines, welches *wirklich* versucht, Dinge einfach verständlich runterzubrechen – denn es geht um *wirklich* große Themen –, aber am Ende bleibt es ein Sachbuch. Dein Interesse für dieses Buch muss also zu einem gewissen Grad aus dem Bedürfnis heraus entstehen, unsere (Wirtschafts-)Welt sowie die Auswirkungen dieses Systems auf dich, dein Wohlbefinden und die Welt um uns herum ein bisschen besser verstehen zu wollen.

Und Achtung: Wenn du wie die Fische das Wasser um dich herum zum ersten Mal wahrnimmst, gibt es kein Zurück mehr. Ungewollte Nebenwirkungen könnten sein: der plötzliche Drang, dir einen anderen Job zu suchen, oder das Bedürfnis, dich mit anderen Menschen austauschen zu wollen, die schon tiefer in der Thematik drin sind. Sie werden dir Podcasts empfehlen, dir Artikel schicken, die noch tiefer gehen, und irgendwann findest du dich vielleicht sogar auf (d)einer (ersten) Demonstration wieder. Innere Spannungen auszuhalten und den vertrauten Denkhorizont zu verlassen, ohne die perfekten Antworten zu wissen, ist herausfordernd. Ich möchte dich aber einladen, genau das zu tun. Mit diesen Worten: Viel Spaß!

---

Dieses Buch will einen Überblick schaffen, Orientierung bieten und zum Mitdenken einladen – es hat nicht den Anspruch, abschließend zu erklären. Alle Quellen, Daten und weiterführenden Links findest du daher gebündelt online: [www.sarinaspiegel.com](http://www.sarinaspiegel.com)





# 1

## STATUS QUO

Wie Wirtschaft unser Leben prägt – wenn  
ein Burnout zum Statussymbol wird

## Ich konsumiere, also bin ich: Das Ich-System

Der Wecker zeigt 23.17 Uhr. Eigentlich wollte Yasmin das Buch lesen, das ihr Vater ihr zum letzten Geburtstag geschenkt hat. Stattdessen liegt sie da, starrt auf ihr Handy, mit einem Bildschirm so hell, dass sie die Augen zusammenkneifen muss.

Yasmins Daumen scrollt wie in Trance. Auf keinem Bild verweilt ihr Blick länger als eine Sekunde. Da zwei tanzende und singende Blondinen mit perfekter Taille – wo zum Henker sind ihre Organe? Vielleicht wurden die gegen Reichweite eingetauscht. Ein kurzer Wisch mit dem Daumen nach oben. Ein Model mit perfekten Kurven und perfekten Haaren räkelt sich im Bikini an einem perfekten Bergsee. Yasmin fühlt sich eklig und schiebt die Oreos auf ihrem Nachttisch ein Stückchen weiter weg.

Eigentlich wollte sie Instagram deinstallieren, aber nach so einem langen Tag ist das ja okay, ein bisschen scrollen. 23.43 Uhr. Ihr Daumen wischt weiter. Sie sieht mehr Mädchen, dünner, hübscher, strahlender, immer irgendwo zwischen Rooftop-Bar und Sonnenuntergang.

Yasmin denkt an das Gespräch mit Anni neulich. »Insta tut uns nicht gut«, hatten sie festgestellt. Seitdem folgt Yasmin immer mehr »Realfluencern«: Influencer:innen, die über Selbstliebe sprechen, Entschleunigung vorleben, dazu ermutigen, das Leben offline zu genießen. Und doch ... sie ist schon wieder hier. In der Endlosschleife ihrer Explore-Seite, unfähig, den Blick von den Bildern zu lösen, deren Funktionsweise sie eigentlich längst durchschaut. Yasmin hat Kopfschmerzen.

00.04 Uhr. Sie schließt Instagram und öffnet eine Datingapp. Ein Typ oben ohne – Swipe nach links, auf so etwas hat sie keine Lust. Da! Ein verschmitzt lächelnder Kerl mit Hund – Swipe nach rechts. Yasmin wartet kurz, doch nichts passiert. Kein Match. Sie wechselt zu den Chats, sieht nach, ob Noël geschrieben hat: natürlich nicht. Dafür Patrick: »Hi!«. Nichts weiter. Die Kopfschmerzen werden stärker.

Yasmin swiped weiter. Bis die Seite mit den verschwommenen Gesichtern hinter der Paywall kommt: »Jetzt für nur 7,99 € unendlich viele Swipes

kaufen – für 24 h«. Yasmin schließt die App. Der Wecker zeigt 00.27 Uhr. Sie legt das Handy weg, starrt an die Decke. Sie fühlt sich leer, die Kopfschmerzen pulsieren rhythmisch.

*Morgen, morgen wird sie wirklich das Buch von Papa anfangen.*

Vielleicht warst du auch schon mal Yasmin – gefangen in einem Algorithmus, der so gut ist, dass bei bestimmten Apps plötzlich die Stunden verfliegen. Gefolgt von einem Gefühl der Leere, gepaart mit Wut auf dich selbst, weil du deine Zeit wieder einmal in Apps verloren hast. Weder Yasmin noch du oder ich sind Einzelfälle.

Spätestens seit der Netflix-Dokumentation *The Social Dilemma*<sup>1</sup> wissen wir alle, dass Handy- und Social-Media-Sucht reale, gesellschaftliche Probleme sind. Beides steht im Zusammenhang mit Depressionen, Angststörungen und Schlafproblemen – insbesondere bei jungen Menschen.<sup>2</sup>

Wir wissen, dass wir in zunehmend jüngerem Alter und angetrieben durch Social Media anfangen, uns zu vergleichen. Natürlich nach oben, sodass man den Vergleich stets verliert. Die logische Konsequenz: Man möchte sich selbst – den Körper, die Morgenroutine, den Lebenslauf – optimieren, damit das eigene Leben schöner, besser, erfolgreicher aussieht.

Da ist der Vergleich mit der Schulfreundin, die den besser bezahlten Job hat und deswegen bestimmt viel glücklicher ist. Der Kumpel, der stolz von seinem perfekten, getrackten Schlaf und der optimierten Morgenroutine erzählt: Meditieren, Sport, Journaling, alles vor dem ersten Kaffee. Die Bekannte, die Job, Familie, Schlaf, Sport, Haushalt und gesunde Ernährung so wunderbar im Griff zu haben scheint und die »perfekten Hacks« dafür dankbarerweise auf LinkedIn teilt.

Wir kennen das, wir vergleichen uns – und wollen selbst möglichst nah an das gesellschaftliche Ideal herankommen. Gleichzeitig sind wir uns genau darüber bewusst, dass uns das nicht guttut. Warum hängen wir dann trotzdem so drin?



Quelle: ChatGPT 4.0

Die Software-Entwickler:innen wissen längst, dass es um das Erzeugen von Sucht geht. Das Ziel dieser Apps, von Dating über Sport bis zu Social Media? Durch optimierte Algorithmen deine Aufmerksamkeit möglichst lange fesseln. Je länger du in der App bist, desto mehr Werbung und Möglichkeiten für kostenpflichtige Upgrades konsumierst du. Am Ende geht es immer um das Gleiche: Kauf dich besser. Kauf dich schöner. Kauf dich wertvoller.

Vielleicht sagst du jetzt: *Hä, ist doch megacool, dass ich meinen Schlaf und Sport so genau tracken kann! Ich will mich immer weiter optimieren, das Beste aus mir rausholen und stolz auf mich sein können!* In Ordnung.

Don't get me wrong: Ich bin nicht per se gegen Leistung, Produktivität und schon gar nicht gegen Selfcare. Auch mein Belohnungssystem wird aktiviert, wenn ich produktiv bin und die To-do-Liste am Ende des Tages abgearbeitet ist.

Wenn unsere To-do-Listen aber zum Lebensinhalt werden, wenn wir Leistung nicht nur als etwas sehen, das wir erbringen, sondern als Maßstab für unseren Selbstwert – dann landen wir in einer Dauerschleife: Wir tun mehr, um mehr zu sein. Und je leerer wir uns dabei fühlen, desto eher greifen wir zu Dingen, die uns kurzzeitig ein gutes Gefühl geben. Konsum. Dopamin. Glücksgefühl.

Wie aber konnte es so weit kommen, dass wir uns pausenlos messen und vergleichen? Dass Geld anzuhäufen als das Non-Plus-Ultra angesehen wird? Social Media und die dort ermöglichten Einblicke in die Welt der Superschönen und Superreichen sind ein Teil der Antwort, aber dahinter steckt ein viel größerer Mechanismus, der uns unbewusst und systematisch prägt.

### **Die Rolle von Medien und Werbung**

*»Noch nie zuvor hatten eine Handvoll Tech-Designer so viel Kontrolle darüber, wie Milliarden von uns denken, handeln und ihr Leben gestalten.«*

Nach Tristan Harris in »The Social Dilemma« (2020)

Werbung ist erst einmal ein ganz normaler Teil unseres Wirtschaftssystems. Firmen stellen Dinge her, die sie verkaufen wollen. Also müssen sie der Menschheit mitteilen, dass es diese Dinge gibt. Sie schalten Werbung in den sozialen Medien, im Fernsehen oder auf Litfaßsäulen. So weit, so gut, daran ist ja erst mal nichts verwerflich, richtig?

Na ja, nicht ganz. Wer ein Dach über dem Kopf hat, genug zu essen, Kleidung, fließendes Wasser, Gesundheit, einen passablen Job, eine Familie und vielleicht auch noch gute Freund:innen, *braucht* sonst nicht viel mehr. Anders gesagt: Die Grundbedürfnisse sind bei den meisten von uns gedeckt.

Nur: Ohne Konsum wächst bekanntlich die Wirtschaft nicht. Damit wir jedes Jahr mehr konsumieren, muss die Werbung zunächst Probleme erzeugen, die sie dann mit ihren Produkten löst. Würden wir uns in der Freizeit um unsere Freundschaften kümmern, um die Natur, um

Es gibt zwei Menschen, deren Meinung über dein  
Leben wirklich zählt:

**Dein 9-jähriges Ich – voller Träume.**

**Dein 90-jähriges Ich – voller Erinnerungen.**

Am Ende des Tages geht es darum, so zu leben,  
dass dein jüngeres Ich stolz wäre und dein älteres Ich  
Frieden hätte. Klingt nach romantischer Utopie?  
Ist es für immer mehr Menschen auch.

Wie kann es sein, dass wir ein Leben fortschrittlich nennen,  
in dem Burnouts und Einsamkeit völlig normal sind,  
die Natur zerstört wird und immer mehr Menschen ihre Miete  
nicht zahlen können? Das System kippt immer mehr,  
und trotzdem trauen wir uns kaum, kritisch darüber  
nachzudenken.

**Zeit, das zu ändern.**

**Zeit, die Spielregeln upzugraden.**

Sarina Spiegel entlarvt alte Wirtschaftsmärchen und stellt  
die großen »Warum ist das eigentlich so?«-Fragen.  
Sie zeigt, wie eine *boygroup* aus dem letzten Jahrhundert  
unser ökonomisches Weltbild bis heute prägt, und wie wir  
das System intelligent, kreativ und menschlich  
weiterentwickeln können.

