

# Das gute Leben

Schülerwettbewerb 2025  
PhilosophieArena  
Alina Minou Dittjen  
Theodor-Heuss-Schule Pinneberg  
Jahrgangsstufe 12

## 1 Einleitung

In diesem Essay widme ich mich der Frage nach dem guten Leben. Diese Frage beschäftigt uns Menschen seit langer Zeit und wurde bereits in der Antike von Philosophen wie Aristoteles oder Epikur untersucht. Ihre Sichtweisen werde ich im Verlauf des Essays anschneiden und zu den meinigen in Relation setzen. Auch heute bleibt die Frage nach dem guten Leben aktuell. Selbst wenn wir sie uns nicht immer bewusst stellen, ist sie dennoch in unserem Alltag präsent, insbesondere durch den Einfluss sozialer Medien. Ich selbst halte die Auseinandersetzung mit dieser Frage für sehr bedeutend, da sie uns dabei helfen kann, bewusster und erfüllter zu leben. Gerade in einer Zeit, in der soziale Medien unsere Vorstellungen vom guten Leben zunehmend beeinflussen, ist es wichtig, diese Einflüsse kritisch zu hinterfragen und eigene Sichtweisen zu entwickeln.

Daher werde ich untersuchen, was wir unter einem guten Leben verstehen können und inwiefern soziale Medien unsere Vorstellung beeinflussen. Darüber hinaus werde ich auch der Frage nachgehen, wie ein gutes Leben erreicht werden kann.

## 2 Begriffsanalyse: Was ist „gut“?

Bevor wir uns die Frage nach dem guten Leben stellen können, müssen wir zunächst untersuchen, was der Begriff „gut“ bedeutet.

„Gut“ ist in erster Linie eine subjektive und positive Bewertung einer Sache, einer Person oder einer Handlung. Ob wir etwas oder jemanden als „gut“ bezeichnen hängt davon ab, inwiefern es unseren Vorstellungen und Erwartungen entspricht. Wenn wir bewerten, ob etwas oder jemand „gut“ ist, dann geschieht dies, indem wir eine klare Erwartungshaltung, bestehend aus konkreten Kriterien, gegenüber dem Bewertungsobjekt anlegen. Demnach gilt: „Gut“ ist etwas genau dann, wenn es unsere Erwartungen in Bezug auf ein herangezogenes Bewertungskriterium erfüllt oder in einem angemessenen Maß übertrifft. Hierbei liegt ein flexibler Spielraum vor: Sowohl ein zu geringes als auch ein übermäßiges Ausmaß kann dazu führen, dass die Bewertung „gut“ entfällt. Wir legen dabei keine festen Grenzen, wie exakte Zahlen oder Werte, fest, sondern orientieren uns an unserem Empfinden. Dazu ein Beispiel: Stellen wir uns eine Lampe und zwei Personen vor, die diese Lampe anhand desselben Kriteriums bewerten sollen. Das hier herangezogene Bewertungskriterium ist die Helligkeit. Person 1 bezeichnet die Lampe als „gut“, da diese mit einer Helligkeit leuchtet, die in dem von Person 1 erwarteten Spielraum liegt. Person 2 jedoch bezeichnet dieselbe Lampe als „schlecht“, da diese in Bezug auf das Kriterium der Helligkeit außerhalb ihres akzeptablen Bereiches liegt. Hier wird deutlich, „gut“ ist stets relativ und abhängig von der bewertenden Person und ihren Vorstellungen.

Je stärker die Vorstellungen zweier Personen auseinander gehen, umso unterschiedlicher wird ihre Bewertung bezüglich desselben Objektes ausfallen. Zu diesem Gedanken ein weiteres Beispiel: Betrachten wir ein Auto. Person 1 und 2 sollen dieses bewerten, aber wählen nun ihre Bewertungskriterien selbst. Person 1 erwartet, dass das Auto fahrtüchtig ist und sie zuverlässig von A nach B bringt. Person 2 hingegen legt Wert auf ein ansprechendes Aussehen, wobei die Fahrtüchtigkeit eine untergeordnete Rolle spielt. Handelt es sich nun um ein Auto, das zwar

funktionsfähig, aber nicht optisch ansprechend ist, wird Person 1 es als „gut“ einstufen, während Person 2 es für „schlecht“ halten wird. Erneut zeigt sich die Subjektivität des Begriffes.

Eine weitere Überlegung, die den teleologischen Aspekt des Begriffes untersucht, ist die Annahme, dass etwas dann gut ist, wenn es einen Zweck erfüllt, wie die Lampe aus unserem Beispiel, die ihren Zweck erfüllt, indem sie ausreichend Licht spendet. Da wir theoretisch alles als „gut“ oder „nicht gut“ bewerten können, stellt sich die Frage, ob auch alles einem Zweck dient. Nicht alles besitzt von sich aus einen Zweck. Jedoch denke ich, dass wir Menschen theoretisch jedem Objekt einen Zweck zuschreiben können. So erfüllt ein Stein in der Landschaft zunächst keinen bestimmten Zweck. Nutzen wir diesen Stein jedoch, sei es zum Knacken einer Walnuss oder als Türstopper, dann ordnen wir ihm einen Zweck zu und können ihn anschließend bewerten. Unsere Erwartungen an den Stein sind folglich mit einem Zweck verbunden. Wir fragen uns „was soll uns der Stein bringen?“ und bewerten ihn als „gut“, wenn er diese Erwartungen erfüllt. Stellen wir uns vor, wir wollen den Stein als Türstopper nutzen (zugewiesener Zweck). Wir erwarten, dass er schwer genug ist, um die Tür zuverlässig offen zu halten (zweckgebundene Erwartung). Wenn der Stein diese Erwartung und somit auch den ihm zugeschriebenen Zweck erfüllt, dann bezeichnen wir ihn als „gut“. Die Verbindung zwischen Zweck und Erwartungen wird deutlich. Wir weisen unserem Bewertungsobjekt einen Zweck zu und bilden darauf basierend unsere Erwartungen.

Doch unsere Bewertungen entstehen nicht ausschließlich aus einer rationalen Überlegung und einer Orientierung an zweckgebundene Erwartungen. Oft reagieren wir spontan und emotional, ohne bewusst über Kriterien und Zwecke nachzudenken. So kann uns beispielsweise ein angenehmer Duft oder eine schöne Musik unmittelbar als „gut“ erscheinen, noch bevor wir diesen Eindruck reflektieren und unsere Bewertung begründen. Diese Art der Bewertung beruht auf unseren Gefühlen und unserem Empfinden.

Beginnen wir jedoch, auch über solche Eindrücke nachzudenken und sie anhand von zweckgebundenen Erwartungen zu bewerten, können wir zu einem ähnlich positiven Urteil gelangen. Bleiben wir bei dem Beispiel Musik. Wir hören eine schöne Musik und sagen: „Die Musik ist gut, weil sie mir gefällt“. Das ist unsere spontane und emotionale Bewertung. Denken wir einen Schritt weiter und fragen nach dem Zweck: „Was soll die Musik mir bringen?“, dann lautet eine mögliche Antwort: „Sie soll mir ein gutes Gefühl geben“. Eine Musik, die uns also glücklich macht, erfüllt damit ihren Zweck und entspricht unseren Erwartungen.

Teleologische und emotionale Bewertungen stimmen allerdings nicht immer überein. Aus teleologischer Sicht kann uns ein Bewertungsobjekt als „gut“ erscheinen, während wir es emotional als „schlecht“ empfinden. So würden wir den Verzehr von Spinat unter gesundheitlichen Kriterien teleologisch als „gut“ bewerten, weil er nährstoffreich ist und dem Zweck dient, unsere Gesundheit zu fördern. Wenn er uns jedoch geschmacklich nicht zusagt, erleben wir ihn emotional als unangenehm und bewerten ihn damit als „schlecht“. Betrachten wir diese emotionale Bewertung wiederum teleologisch, indem wir dem Spinat einen emotionalen Zweck zuweisen, der darin besteht, uns ein positives Geschmackserlebnis zu verschaffen, dann bewerten wir ihn auch in dieser Hinsicht als „schlecht“, sofern er diese Erwartung nicht erfüllt. Dies verdeutlicht, dass selbst innerhalb einer einzelnen Person unterschiedliche Bewertungen bezüglich desselben Objekts existieren können. Die Bewertung als „gut“ hängt davon ab, welche Kriterien wir wählen und welche Bewertungsdimension wir anlegen. Der Begriff „gut“ ist somit nicht nur subjektiv, sondern auch situativ und perspektivabhängig.

Es lassen sich hier zwei Dimensionen des Bewertens unterscheiden. Einerseits die emotionale Bewertung, die auf unmittelbarem Empfinden basiert und andererseits die teleologische Bewertung, die sich an einem zugeschriebenen Zweck orientiert.

Neben diesen beiden Dimensionen möchte ich im Rahmen dieser Begriffsanalyse noch eine dritte betrachten: „gut“ als moralische Bewertung. Im moralischen Sinne bezieht sich „gut“ grundsätzlich auf unser Handeln oder auf unsere Person. Im Gegensatz zur teleologischen und emotionalen Bewertung kann die moralische Bewertung unabhängig von einem Gefühl oder einem uns praktischen Zweck getroffen werden. Denken wir beispielsweise an den kategorischen Imperativ von Immanuel Kant: „*Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.*“<sup>1</sup> Handlungen, die diesem Leitsatz entsprechen, gelten nach Kant als moralisch gut. Hier kann unser Handeln auch unserem Gefühl oder unserem eigenen Vorteil widersprechen. So wäre zum Beispiel das Lügen nach dem kategorischen Imperativ grundsätzlich falsch, weil wir es nicht als allgemeines Gesetz wollen können. Jedoch könnte dasselbe Lügen in einer konkreten Situation für uns sowohl vorteilig sein als auch unserem Gefühl entsprechen. Stellen wir uns vor, ein Freund steckt in Schwierigkeiten. Nur durch eine Lüge können wir ihm helfen. Aus Mitleid oder aus dem uns vorteilhaften Zweck, sein Vertrauen nicht zu verlieren, würden wir möglicherweise für ihn lügen, auch wenn dies nach dem kategorischen Imperativ nicht „gut“ wäre. Auch im moralischen Sinne ist der Begriff „gut“ subjektiv, da er von der ethischen Theorie abhängt, an der man sich orientiert. Es gibt keine allgemeinverbindlich „richtige“ Theorie, an der man sich orientieren sollte. Es existieren verschiedene ethische Strömungen, wie neben Kants Pflichtethik beispielsweise den Utilitarismus, der „gut“ an dem Gesamtwohl einer Gesellschaft misst<sup>1</sup> oder David Humes Gefühlsethik, die moralische Urteile auf unser Empfinden zurückführt<sup>11</sup>. Unter „gut“ im moralischen Sinne können wir folglich verstehen: Etwas ist dann gut, wenn es ethischen Prinzipien entspricht, die wir individuell für richtig halten.

Aus diesen drei Bewertungsdimensionen (teleologisch, emotional und moralisch) lassen sich nun drei Leitsätze bilden, um den Begriff „gut“ differenziert zu erfassen:

1. „Gut“ ist etwas dann, wenn es unsere zweckgebundenen Erwartungen in Bezug auf ein herangezogenes Bewertungskriterium erfüllt oder in einem angemessenen Maß übertrifft.
2. „Gut“ ist etwas dann, wenn wir es aufgrund einer unmittelbaren positiven Empfindung als erfreulich oder erstrebenswert wahrnehmen.
3. „Gut“ ist etwas dann, wenn es mit ethischen Prinzipien übereinstimmt, die wir individuell für richtig halten.

### 3 Das gute Leben

Mit der vorangegangenen Begriffsanalyse im Hinterkopf können wir uns nun fragen, was ein gutes Leben bedeutet. Bevor ich mit dieser Untersuchung beginne, möchte ich eine persönliche Befragung einbringen, die erste Denkanstöße liefern kann.

#### 3.1 Befragung im persönlichen Umfeld

Um einen ersten Eindruck davon zu gewinnen, wie Menschen spontan auf die Frage nach dem guten Leben reagieren, habe ich mich mit vierzehn Personen verschiedener Altersklassen, darunter Freunde, Familienmitglieder und Lehrkräfte, über das „gute“ Leben unterhalten. Die Antworten auf meine Frage „Was bedeutet für dich ein gutes Leben?“ waren äußerst vielfältig, was verdeutlicht, dass die Vorstellung eines guten Lebens von individuellen Lebensumständen und Erfahrungen abhängt. Dennoch ließen sich insgesamt zwei wiederkehrende Themenfelder in den Antworten erkennen: Auf der einen Seite nannten viele Befragte immaterielle Aspekte

---

<sup>1</sup> Immanuel Kant: *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, zitiert nach: Schrot, J. (o.D.). Kategorischer Imperativ (Immanuel Kant). Abgerufen am 20. September 2025 von <http://www.ethikseite.de/prinzipien/zkatimp.html>

wie Glück, Zufriedenheit und einen Sinn im Leben, während auf der anderen Seite mehrere Personen auch materielle Aspekte wie Wohlstand, eine sichere Wohnung und berufliche Stabilität betonten. Aus dieser Vielfalt möchte ich drei konkrete Aussagen hervorheben, die unterschiedliche Sichtweisen betonen und zugleich eine Verbindung zu meiner folgenden Analyse herstellen: „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man seinen Träumen folgt“, „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man glücklich ist“ und „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man Gutes tut“. Diese Aussagen sind bewusst einheitlich formuliert und entsprechen daher nicht wörtlich den Äußerungen der Befragten, sondern spiegeln lediglich deren inhaltliche Kernaussage wider.

Insgesamt haben mir die Antworten aus meiner Befragung gezeigt, dass die Vorstellungen eines guten Lebens ebenso unterschiedlich sind wie die des Begriffes „gut“ selbst. Um diese unterschiedlichen Vorstellungen systematisch zu erfassen und auch die drei genannten Aussagen einzuordnen, werde ich das gute Leben nun anhand der zuvor erarbeiteten Bewertungsdimensionen untersuchen.

### 3.2 Teleologische Bewertungsdimension - „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man seinen Träumen folgt“

*1. Leitsatz: „Gut“ ist etwas dann, wenn es unsere zweckgebundenen Erwartungen in Bezug auf ein herangezogenes Bewertungskriterium erfüllt oder in einem angemessenen Maß übertrifft.*

Diesen Leitsatz möchte ich nun auf das Leben anwenden. Da wir teleologisch etwas danach beurteilen, ob es seinen Zweck erfüllt, müssen wir uns fragen, welchen Zweck ein „gutes“ Leben erfüllt. Bei Gegenständen wie einer Lampe oder einem Auto ist das leicht: Eine Lampe ist „gut“, wenn sie Licht spendet, ein Auto ist „gut“, wenn es zuverlässig fährt. Doch bei dem Leben ist die Bestimmung eines Zwecks deutlich komplexer. Hierbei ist wichtig anzumerken, dass der hier gemeinte Zweck nicht mit der Frage nach dem Sinn des Lebens zu verwechseln ist. Der Zweck, von dem ich spreche, meint das Ziel oder die konkrete Funktion von etwas. Somit können wir auch fragen: „was ist das Ziel eines „guten“ Lebens?“ Die Schwierigkeit liegt nun darin, dass wir Menschen uns nicht nur ein einziges Ziel im Leben setzen, sondern viele verschiedene Ziele verfolgen. Philosophen wie Aristoteles haben versucht, ein übergeordnetes Ziel zu bestimmen, dem alle anderen Ziele dienen sollen. Aristoteles nannte dieses Ziel Eudaimonia, ein Zustand von Glück und Erfüllung, der durch ein tugendhaftes Leben erreicht wird.<sup>III</sup> Diese Vorstellung kann eine Orientierung bieten, gilt dennoch nicht zwingend für alle Menschen. In der Realität verändern sich Lebensziele häufig, insbesondere in unserer Kindheit und Jugend, in der wir uns entwickeln und beginnen unsere Identität zu formen. Zwischenziele können daher nicht immer einem festen Endziel dienen, weil uns dieses entweder noch nicht bekannt ist oder es sich im Laufe unseres Lebens verändern wird. An diesen Gedanken möchte ich anknüpfen. Ich formuliere das Endziel folgendermaßen: „das Ziel des Lebens ist es, die Zwischenziele, die ich verfolge, zu erreichen“. Dieses Endziel ist in seiner Struktur zwar starr und unveränderlich, da es immer darin besteht, die eigenen Zwischenziele zu verwirklichen. Jedoch ist es inhaltlich flexibel, da wir uns ständig neue und unterschiedliche Zwischenziele setzen können. Das Endziel verschiebt sich also fortwährend und stellt keinen endgültig erreichbaren Zustand dar, sondern eine dauerhafte Leitstruktur, die unserem Leben eine Orientierung gibt. So bleibt das Leben ein fortlaufender Prozess des Strebens und wir geraten nicht in einen Zustand der Ziellosigkeit oder Orientierungslosigkeit. Unsere Zwischenziele sollten, obwohl sie formal eine untergeordnete Rolle einnehmen, bewusst gewählt und nicht wahllos gesetzt werden. An dieser Stelle spielen unsere Erwartungen eine entscheidende Rolle. Ziele sind nur dann sinnvoll, wenn sie mit unseren individuellen Erwartungen und Vorstellungen übereinstimmen. Wir sollten uns also weder Ziele setzen, von denen wir wissen, dass sie für uns unerreichbar oder äußerst unrealistisch sind, noch solche, von denen wir wissen, dass sie uns nicht erfüllen werden. Sie müssen zudem uns selbst entsprechen, das heißt mit unserer Identität und unseren Werten im Einklang stehen. Daher ist

es nicht verwunderlich, dass sich Ziele während der Identitätsentwicklung häufig ändern. Stehen unsere Ziele nicht in Übereinstimmung mit unserer Identität, dann fühlen wir uns ihnen gegenüber automatisch entfremdet und können uns mit ihnen nicht identifizieren. Folglich hält uns diese innere Distanz davon ab, sie tatsächlich zu erreichen oder führt dazu, dass sie uns selbst nach dem Erreichen nicht glücklich machen. Ein Beispiel hierzu: Eine Person setzt sich das Ziel, Medizin zu studieren, weil sie ein echtes Interesse daran hat, Menschenleben zu retten und diese Aufgabe ihren persönlichen Werten entspricht. Dieses Ziel steht also im Einklang mit ihrer Identität und kann langfristig zu Erfüllung führen. Wählt diese Person jedoch denselben Beruf nur aus gesellschaftlichem Druck, etwa durch die Erwartungen der Eltern, dann fehlt die innere Übereinstimmung und das Erreichen dieses Zieles wird kaum zu einem „guten“ Leben beitragen.

Wir halten fest: Teleologisch betrachtet ist ein „gutes“ Leben kein fester Zustand, sondern ein fortwährender Prozess bewusster und aktiver Gestaltung. Wir erfüllen den Zweck des Lebens, indem wir uns wohlüberlegte und reflektierte Ziele setzen und diese verfolgen beziehungsweise verwirklichen.

Da wir bis jetzt den Zweck des Lebens betrachtet haben, wollen wir nun die im Leitsatz erwähnten Kriterien einbeziehen. Wir können die Ziele, die unserem Zweck dienen, als Kriterien verstehen, anhand derer wir prüfen, ob unser Leben „gut“ ist. Zu jedem Kriterium wiederum setzen wir reflektierte und realistische Erwartungen an. Ein Leben ist dann „gut“ in Bezug auf ein bestimmtes Kriterium, wenn es unsere diesbezüglichen Erwartungen erfüllt. Dabei müssen nicht zwingend alle Kriterien, die wir betrachten, erfüllt sein. Entscheidend ist, dass die Mehrheit der Kriterien und damit unserer Ziele, die realistisch, reflektiert und mit der eigenen Identität vereinbar sind, erreicht wird.

Gehen wir diese Überlegung an folgendem Beispiel durch:

Wir wählen das Kriterium der finanziellen Stabilität. Unsere Erwartung könnte diesbezüglich lauten: „Ich benötige monatlich etwa 2.000 Euro, um meine Bedürfnisse zu decken“ (wobei zu beachten ist, dass dieser Betrag stark von der individuellen Lebenssituation abhängt). Wird diese Erwartung erfüllt oder übertroffen, kann unser Leben in Bezug auf dieses Kriterium als „gut“ bewertet werden. So lassen sich auch weitere Kriterien wie Gesundheit, soziale Beziehungen oder persönliche Entwicklung heranziehen. In Bezug auf das Kriterium der Gesundheit könnten wir folgende Erwartung anlegen: „Ich möchte mein Leben führen können, ohne von körperlichen oder gesundheitlichen Problemen eingeschränkt zu werden.“ Auch hier gilt: Wird die Erwartung erfüllt, ist unser Leben in Bezug auf dieses Kriterium „gut“. Erfüllen wir die Mehrheit der betrachteten Kriterien, können wir unser Leben insgesamt als „gut“ bezeichnen.

3.3 Emotionale Bewertungsdimension - „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man glücklich ist“

2. *Leitsatz „Gut“ ist etwas dann, wenn wir es aufgrund einer unmittelbaren positiven Empfindung als erfreulich oder erstrebenswert wahrnehmen.*

Wenden wir diesen Leitsatz auf das Leben an, dann bedeutet dies, dass wir ein Leben dann als „gut“ empfinden, wenn es von positiven Gefühlen geprägt ist oder wenn wir es bei Betrachtung intuitiv als erfreulich wahrnehmen. Zu diesen positiven Gefühlen gehören beispielsweise Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit sowie das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Sie entstehen aus unterschiedlichen Quellen, insbesondere jedoch aus Momenten mit unseren Mitmenschen. So ist eine Quelle positiver Empfindungen, die ich für besonders wichtig erachte, die Freundschaft. Freundschaft vermittelt uns das Gefühl von Zugehörigkeit, Sicherheit und Vertrauen. Wir wissen, dass wir uns einer Person anvertrauen können, die uns sowohl in alltäglichen als auch in besonders schwierigen Situationen beisteht. Auch familiäre Bindungen

stellen eine solche Quelle dar. Eine Familie, die uns unterstützt und Sicherheit bietet, vermittelt ein Gefühl von Kontinuität und Verlässlichkeit, welches uns besonders in unsicheren oder belastenden Lebensphasen die Gewissheit gibt, dass wir nicht allein sind. Eine ebenso bedeutsame Quelle positiver Gefühle ist die Liebe, denn sie kann die bereits erwähnten Empfindungen intensivieren. Liebe schafft eine stärkere und emotional tiefere Bindung und damit ein noch stärkeres Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden. Wichtig ist, dass wir diese Gefühle nicht immer beeinflussen können, da sie oft aus unerwarteten Begegnungen und Situationen entstehen. So kann Dankbarkeit etwa dadurch entstehen, dass uns eine Person, die wir kaum kennen, unerwartet und ohne Aufforderung hilft. Jedoch sollten wir, auch wenn es uns möglich ist, positive Gefühle bewusst herbeizuführen, nicht versuchen, diese auf manipulative Weise zu erzwingen. Gerade weil sie unverfälscht und „echt“ sind, können sie zu echtem Glück und innerer Zufriedenheit führen. Bewusst erzeugte oder lediglich vorgespielte Emotionen hingegen können Misstrauen und Unzufriedenheit sowohl bei uns selbst als auch bei unseren Mitmenschen auslösen. Daher müssen wir authentische Beziehungen pflegen und vorsichtig gegenüber oberflächlichen oder unehrlichen Beziehungen sein, die lediglich auf Eigennutz und Manipulation basieren. Generell gilt, dass wir ein harmonisches Verhältnis zu unseren Mitmenschen anstreben sollten, um Angst, Misstrauen oder Hass zu vermeiden. Ein Leben, das von gelingenden Beziehungen und starkem sozialen Zusammenhalt geprägt ist, trägt zu unserem emotionalen Wohlbefinden bei und damit dazu, dass wir unser Leben als „gut“ empfinden können.

Auch Tätigkeiten, die uns Spaß und Freude bereiten, sind eine Quelle positiver Gefühle. Sie hängen eng mit unseren sozialen Beziehungen zusammen, da wir viele dieser Aktivitäten, beispielsweise sportliche Betätigungen, Kinobesuche oder Reisen, oft zusammen mit anderen Menschen unternehmen. Da wir bei solchen Tätigkeiten häufig Lust in Form von starker Freude empfinden, möchte ich hier die Gedanken Epikurs mit einbringen. Epikur verstand unter Lust nicht nur das bloße Genießen und Erleben von Freude, sondern vielmehr verstand er Lust als einen Zustand von Seelenruhe (Ataraxie) und der Abwesenheit von körperlichem Schmerz (Aponie).<sup>IV</sup> Epikur betonte, dass das rechte Maß entscheidend sei. Sowohl ein Übermaß an Genuss als auch ein völliger Verzicht behindern ein gutes Leben. Übermäßiger Genuss kann sogar Leid erzeugen. So können wir beispielsweise einen Kinofilm mit Freunden genießen, sollten jedoch nicht zehn Filme hintereinander schauen, da ein solches Verhalten zu körperlichen Beschwerden, etwa durch das lange Sitzen und die Überanstrengung der Augen, führen kann. Auch langfristig könnte dies unserem Wohlbefinden schaden, denn körperlicher Schmerz kann, insbesondere bei starker oder chronischer Ausprägung, auch seelisches Leiden verursachen. Darum ist ein stabiler gesundheitlicher Zustand für unser Wohlempfinden ebenso bedeutsam wie gelingende soziale Beziehungen. Unsere Gesundheit umfasst sowohl das physische als auch das psychische Wohlergehen. Epikur fasste Letzteres in seinem Begriff der Seelenruhe. So betonte er, dass uns insbesondere Ängste, wie die Angst vor dem Tod, in Unruhe versetzen. *„Denn was uns nicht belästigt, wenn es wirklich da ist, kann nur einen nichtigen Schmerz bereiten, wenn man es bloß erwartet.“*<sup>2</sup> Demnach sollten wir unnötige, zukunftsbezogene Ängste meiden und uns stattdessen auf die tatsächlich gegenwärtigen Herausforderungen konzentrieren. Wer weniger durch solche Ängste belastet wird, kann leichter innere Ruhe und damit emotionales Wohlbefinden erreichen.

Eine weitere Quelle positiver Gefühle, auf die ich in diesem Abschnitt eingehen möchte, ist das Erreichen von Zielen. Dieser Aspekt knüpft zwar an die teleologische Dimension an, soll hier jedoch aus einem emotionalen Blickwinkel betrachtet werden. Das Erreichen eines Zieles kann

---

<sup>2</sup> Epikur. (o.D.). *Brief an Menoikeus*. S. 2, „Der Tod“, Abgerufen am 20. September 2025 von Textwerkstatt Fredi Lerch: <https://stw.fredi-lerch.ch/fileadmin/dokumente/epikur-brief-an-menoikeus.pdf>

Glücksmomente hervorrufen, die von Gefühlen wie Stolz, Erfüllung und Zufriedenheit geprägt sind und zugleich zur Selbstverwirklichung beitragen können. Darüber hinaus steigern solche Momente unser Selbstbewusstsein und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Bereits das Erreichen kleinerer Ziele kann solche positiven Empfindungen auslösen. Folglich nimmt ein Mensch, der regelmäßig Freude durch Zielverwirklichung erfährt, sein Leben intuitiv als „gut“ wahr, selbst wenn nicht jedes seiner Ziele erreicht ist. So zeigt die emotionale Dimension, dass ein gutes Leben nicht allein durch rationale Zielerfüllung entsteht, sondern ebenso durch das Erleben emotionalen Wohlbefindens.

3.4 Moralische Bewertungsdimension - „Ein gutes Leben ist ein Leben, in dem man Gutes tut“  
3. Leitsatz: *„Gut“ ist etwas dann, wenn es mit ethischen Prinzipien übereinstimmt, die wir individuell für richtig halten.*

Wenden wir diesen Leitsatz auf das Leben an: Unser Leben ist folglich dann „gut“, wenn es mit ethischen Prinzipien übereinstimmt, die wir persönlich für richtig erachten. Dabei sind unsere Handlungen und Entscheidungen wesentlich, denn sie konkret sind es, die im Einklang mit unseren moralischen Überzeugungen stehen müssen. Um diese Überzeugung zu bestimmen, müssen wir zunächst unsere grundlegenden Werte reflektieren und entscheiden, welche wir persönlich als richtungsweisend anerkennen. Dies könnten etwa Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Sicherheit oder die Achtung der Menschenwürde sein. Da Werte, insbesondere in ethischen Dilemmata, in Konflikt miteinander geraten können, ist es sinnvoll, eine Prioritätenordnung festzulegen, um handlungsfähig zu bleiben und praktisch Entscheidungen treffen zu können. Ein Beispiel hierzu: Angenommen, wir legen sowohl einen großen Wert auf Gerechtigkeit als auch auf Loyalität. Wir erfahren, dass ein Freund bei einer Prüfung abgeschrieben hat. Wenn wir gerecht handeln, dann müssen wir dies melden, um Fairness gegenüber den anderen Schülerinnen und Schülern zu wahren. Wollen wir jedoch loyal gegenüber unserem Freund sein, dann dürfen wir ihn nicht verraten und sollten die Tat lieber geheim halten. Hier stehen zwei Werte in Konflikt miteinander und wir müssen entscheiden, welcher Wert für uns übergeordnet ist.

Ein moralisch gutes Leben zeichnet sich nicht durch einzelne Taten aus, sondern durch die Gesamtheit unserer Handlungen, die im Einklang mit unseren moralischen Überzeugungen stehen.

Moralische Entscheidungen können im Widerspruch zu solchen Entscheidungen stehen, die einen emotionalen oder teleologischen Ursprung haben. So könnten wir beispielsweise versuchen, bestimmte Ziele oder unser Wohlergehen auf Kosten anderer zu erreichen. Da dies jedoch gegen unsere moralischen Vorstellungen sprechen würde, wäre ein solches Handeln inakzeptabel. Dieser Widerspruch zeigt, dass die moralische Dimension die potenziellen Grenzen der emotionalen und teleologischen Perspektive ausgleichen kann. Zudem berücksichtigt moralisches Handeln das Wohlergehen unserer Mitmenschen, stärkt Vertrauen und zwischenmenschliche Beziehungen und stellt ein wesentliches Element einer stabilen und funktionierenden Gesellschaft dar.

Daraus ergibt sich eine Hierarchie: die moralische Dimension ist der teleologischen und der emotionalen übergeordnet. Sie erfüllt in gewisser Weise eine Überprüfungsfunktion: Sie prüft, inwiefern unsere individuellen Bestrebungen nach Glück und Zielerreichung unsere Mitmenschen betreffen und legt fest, welches Ausmaß diese Bestrebungen annehmen dürfen. Diese Begrenzung ist notwendig, um das Wohlergehen unserer Mitmenschen zu gewährleisten. Sie stellt jedoch keineswegs eine einschränkende Grenze dar, die uns daran hindert, unser Leben im teleologisch-emotionalen Sinn zu verwirklichen, sondern bildet die Voraussetzung dafür, dass das Streben nach Glück und Zielverwirklichung nicht in Egoismus und Zerstörung mündet. Ohne moralische Prinzipien würde unser zwischenmenschliches Zusammenleben in

Misstrauen, Hass und Konflikten zerfallen. Für die teleologische wie die emotionale Dimension sind unsere Mitmenschen jedoch von zentraler Bedeutung, denn wir sind beispielsweise häufig auf Unterstützung und Vertrauen angewiesen. Wer kontinuierlich gegen moralische Prinzipien handelt, zerstört langfristig jene sozialen Beziehungen, die für ein gutes Leben unerlässlich sind.

## **4 Das Erreichen eines guten Lebens**

### **4.1 Wie erreicht man ein gutes Leben?**

Da ich in der vorangegangenen Untersuchung des guten Lebens bereits zentrale Aspekte in Hinblick auf diese Frage angesprochen habe, möchte ich hier die wichtigsten Punkte noch einmal knapp zusammenfassen. Ein gutes Leben erreichen wir, indem wir unsere Ziele konsequent verfolgen und verwirklichen. Ebenso, indem wir unser emotionales Wohlbefinden stärken. Insbesondere durch das Pflegen verlässlicher sozialer Beziehungen, durch das Achten auf unsere eigene Gesundheit sowie durch einen respektvollen und wohlwollenden Umgang mit all unseren Mitmenschen. Zudem sollten wir moralisch so leben, dass die Gesamtheit unserer Handlungen mit den eigenen ethischen Überzeugungen vereinbar ist.

### **4.2 Grundvoraussetzungen zum Erreichen eines guten Lebens**

Bevor wir ein gutes Leben verwirklichen können, müssen bestimmte Grundvoraussetzungen gegeben sein. Ich möchte hier auf einige dieser Voraussetzungen eingehen, die ich für besonders wichtig erachte.

Eine zentrale Voraussetzung ist die finanzielle Stabilität. Wir benötigen ausreichend finanzielle Mittel, um unser Existenzminimum zu sichern und grundlegende Bedürfnisse wie Nahrung, Kleidung oder einen Wohnraum zu gewährleisten. Eine dauerhafte materielle Unsicherheit erschwert es, sich auf persönliche Ziele, soziale Beziehungen oder Selbstverwirklichung zu konzentrieren. In besonders schweren Fällen, in denen grundlegende Bedürfnisse nicht mehr gesichert werden können, reduziert sich das Leben auf das bloße Überleben.

Eine ebenso entscheidende Voraussetzung ist unsere Gesundheit. Zwar können wir diese bis zu einem gewissen Grad erhalten und fördern, doch es gibt Krankheiten oder Einschränkungen, auf die wir keinen Einfluss haben. Besonders schwere und chronische Erkrankungen, wie beispielsweise die amyotrophe Lateralsklerose, deren Verlauf nicht kontrollierbar ist, beeinträchtigen unseren Alltag in erheblichem Maße. Sie erschweren es massiv oder machen es unter Umständen unmöglich, das Leben aktiv und nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Unser soziales Umfeld spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, da wir auf zwischenmenschliche Bindungen und Vertrauen angewiesen sind. In einem von Misstrauen und Ablehnung geprägten Umfeld wird uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entrissen. Ein wohlwollendes und vertrauensvolles Umfeld ist daher entscheidend für unser Wohlbefinden. Auch hier gilt, dass wir unser soziales Umfeld bis zu einem gewissen Grad beeinflussen können. Dennoch ist es uns nicht immer möglich, das Umfeld zu wechseln oder die Einstellungen unserer Mitmenschen zu ändern.

Freiheit und Sicherheit: Wir sollten frei in dem Sinne sein, dass wir eigene Entscheidungen treffen und unser Leben nach den eigenen Vorstellungen ausrichten können. Diese Freiheit kann jedoch durch beispielsweise gesellschaftlichen Druck, soziale Kontrolle oder gesetzliche und politische Einschränkungen begrenzt werden. Sicherheit bedeutet hier, ohne ständige Angst vor Bedrohungen wie Krieg, Gewalt oder Diskriminierung leben zu können. Sind Freiheit und Sicherheit gewährleistet, können wir unser Leben selbstbestimmt und ohne existenzielle, dauerhafte Ängste führen.

Sofern die Grundvoraussetzungen gegeben sind, bietet sich jedem die Möglichkeit, ein gutes Leben zu erreichen.



## 5 Unsere Vorstellung eines guten Lebens

Welche Rolle spielen soziale Medien?

Auf Plattformen wie Tik Tok, Instagram oder YouTube ist das Thema des guten Lebens nahezu omnipräsent. Influencer und Content Creator leben uns vor, wie ein gutes oder sogar perfektes Leben aussieht. Beispielsweise werden luxuriöse Urlaube, makellos eingerichtete Wohnungen, perfekt optimierte Morgenroutinen oder überdurchschnittlich produktive Tage gezeigt. Insbesondere Jugendliche eifern dem nach und versuchen dieses Ideal des vermeintlich guten Lebens zu erreichen. Doch zeigen uns diese Beiträge wirklich, was ein gutes Leben bedeutet?

Meiner Ansicht nach entspricht das, was uns Influencer als „gutes Leben“ vermitteln, nur selten der Realität. Oft handelt es sich um inszenierte Beiträge, die gefilterte Ausschnitte oder gänzlich vorgespielte Szenen zeigen. Zudem sind diese Beiträge oft von Marketing beeinflusst und das, was als „gut“ vermittelt wird, dient mehr dem kommerziellen Zweck, als dass es uns wirklich weiterhelfen soll. Auf sozialen Medien verschiebt sich alles in Richtung eines Übermaßes, immer mehr, immer extremer, immer erfolgreicher, wodurch die Authentizität der Inhalte weitestgehend verloren geht.

Hier lässt sich eine Analogie zu Platons Höhlengleichnis ziehen. Dieses Gleichnis beschreibt eine Höhle, in der Menschen ihr Leben lang gefangen sind und lediglich Schatten von Gegenständen sehen, die durch das Licht eines Feuers erzeugt werden. Da sie nichts anderes kennen, halten sie diese Schatten für die Wirklichkeit.<sup>V</sup> Ähnlich verhält es sich mit den sozialen Medien. Auch hier sehen wir lediglich eine inszenierte Wirklichkeit, die uns vorgespielt wird. Im Gegensatz zu Platons Höhlenmenschen können wir uns dessen durchaus bewusst sein und dennoch nehmen wir diese Darstellungen oft als wahr an. In Platons Gleichnis wird schließlich ein Gefangener aus der Höhle herausgeführt und mit der wirklichen Welt konfrontiert, wodurch er nach und nach die Wahrheit zu erkennen beginnt. Ebenso müssen wir die Inhalte sozialer Medien kritisch hinterfragen, um uns von der Scheinwelt lösen zu können. (siehe auch: Bild 1 „Soziale Medien, Eine Analogie zu Platons Höhlengleichnis“)

Ein weiterer Einfluss, der die Verwirklichung eines guten Lebens erschwert, ist der Vergleich in den sozialen Medien. Durch die permanente Konfrontation mit idealisierten Beiträgen neigen wir dazu, unser eigenes Leben mit dem scheinbar perfekten und fehlerfreien Leben der Influencer zu vergleichen. Dieser Vergleich kann schnell zu Neid und Unzufriedenheit führen und unser Selbstwertgefühl herabsetzen. Dies führt zudem häufig zu Druck und verstärkt den Drang, dieses vermeintlich gute Leben erreichen zu müssen. Gerade Jugendliche leiden durch diese ständigen Vergleiche stärker unter Selbstzweifeln und einem sinkenden Selbstwertgefühl.<sup>VI</sup>

Hinzu kommt, dass der Vergleich in den sozialen Medien nicht nur für die Konsumenten problematisch ist, sondern auch für die Influencer selbst. Sie stehen häufig unter erheblichem Druck im Vergleich zur Konkurrenz und versuchen kontinuierlich, mehr Aufrufe und Likes zu generieren. Um die Aufmerksamkeit der Zuschauer zu sichern und nicht in den Hintergrund zu geraten, werden Inhalte dabei zunehmend extremer, perfekter und einprägsamer gestaltet. Zudem beeinflusst das Bewusstsein, selbst nur eine inszenierte Rolle darzustellen, das eigene Wohlbefinden. Influencer sind sich bewusst, dass ihr vorgespieltes Leben nicht der Realität entspricht und somit nicht sie selbst repräsentieren kann. Dieses Ungleichgewicht zwischen Täuschung und tatsächlicher Realität kann zu inneren Spannungen führen, die das psychische Gleichgewicht stören und das Erreichen eines guten Lebens erschweren.

Jedoch können soziale Medien auch Chancen bieten. Wir sehen dort nicht ausschließlich inszenierte Inhalte, sondern finden teilweise auch authentische Beiträge, die uns wertvolle Anregungen, Inspiration und Motivation bieten können. So können uns Beiträge zur Förderung der mentalen Gesundheit dazu anregen, bewusster auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Entscheidend für die Inhalte, die uns angezeigt werden, ist das sogenannte Phänomen der Filterblase.<sup>VII</sup> Auf den meisten Plattformen werden die Inhalte durch Algorithmen so gefiltert, dass uns verstärkt das angezeigt wird, was wir bereits häufig konsumieren oder wovon die Plattform annimmt, dass es unseren Interessen entspricht. Dadurch wird auch unsere Vorstellung vom „guten Leben“ zunehmend einseitiger, weil wir kaum noch mit gegensätzlichen Eindrücken konfrontiert werden. Wir bemerken keine Widersprüche und so erscheint uns die vermittelte Vorstellung des guten Lebens als die einzig richtige.

Darüber hinaus wird aktives Nachdenken und Reflektieren durch das System des passiven Konsums erschwert. Besonders Plattformen wie TikTok setzen auf das endlose Abspielen von Videos, um die Nutzer möglichst lange zu binden. Für die Unternehmen ist das zwar profitabel, für die Konsumenten jedoch problematisch. Diese Strategie führt zu einer Reizüberflutung des Gehirns, da wir die Inhalte weder bewusst auswählen noch durch sofortiges Weiterscrollen die Zeit haben, sie zu verarbeiten, geschweige denn zu reflektieren. Dieses Verhalten kann ins sogenannte Doomscrolling münden, ein zwanghaftes, endloses Konsumieren von Inhalten, das negative Auswirkungen auf unser emotionales Wohlbefinden hat. Es kann beispielsweise Schlafstörungen oder Angstzuständen begünstigen.<sup>VIII</sup>

## **6 Fazit**

Das „gute Leben“ lässt sich nicht allgemein festlegen, sondern bleibt immer subjektiv. Meiner Ansicht nach besteht ein gutes Leben darin, seine selbstgesetzten Ziele zu verwirklichen, auf sein physisches und psychisches Wohlbefinden und einen guten Umgang mit seinen Mitmenschen zu achten sowie in Übereinstimmung mit den eigenen ethischen Überzeugungen zu handeln. Dies setzt grundsätzlich das Vorhandensein von Freiheit, Sicherheit, einem positiven Umfeld, Gesundheit und finanzieller Stabilität voraus. Zudem sollten wir darauf achten, äußere Wertungen, wie etwa solche aus den sozialen Medien, zu hinterfragen, ohne sie unreflektiert zu übernehmen. Denn ein wirklich gutes Leben wird nicht durch künstlich erzeugte Perfektionsideale bestimmt, sondern durch unsere eigenen Werte, Ziele und Erfahrungen.

## 7 Analogie zu Platons Höhlengleichnis – visuelle Darstellung

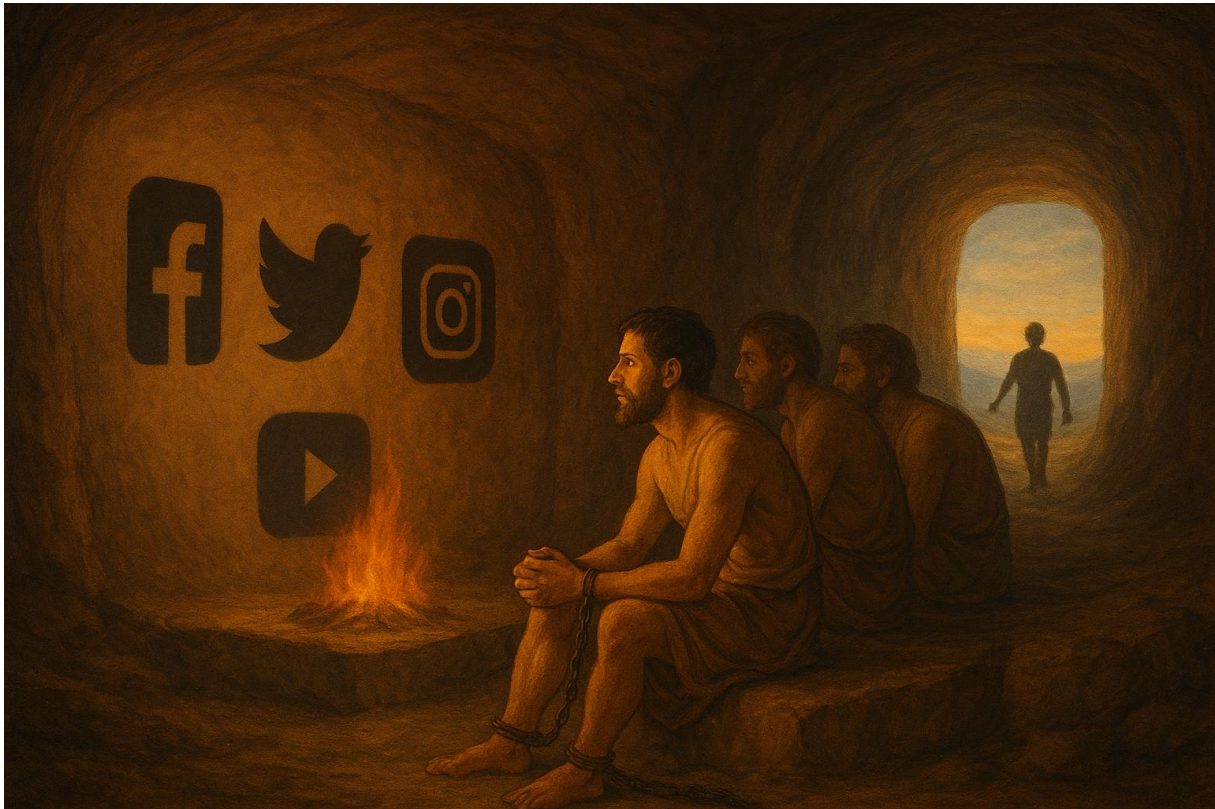


Bild 1: Soziale Medien, Eine Analogie zu Platons Höhlengleichnis - KI generiert <sup>IX</sup>

Das beigefügte Bild veranschaulicht die Analogie zu Platons Höhlengleichnis. Es überträgt Platons Höhle in die Gegenwart, indem die Schatten an der Höhlenwand durch Symbole moderner sozialer Medien ersetzt werden. Platons Gedanke ist auch auf die heutige Zeit anwendbar. Die Gefangenen sind durch die Ketten an das Wahrnehmen der Schattenwelt gebunden. Symbolisch steht dies für die menschliche Tendenz, inszenierte Abbilder als Wirklichkeit anzunehmen und aus Bequemlichkeit von einer kritischen Hinterfragung abzusehen. Die Person, die sich aus der Dunkelheit der Höhle ins Licht bewegt, symbolisiert hingegen die Möglichkeit, diese Scheinwelt durch kritisches Hinterfragen zu durchschauen und sie von der Wirklichkeit unterscheiden zu können.

Es ist bemerkenswert, dass eine so alte Idee auch heute noch auf unsere Zeit übertragbar ist. Zwar haben sich die Erscheinungsformen der Schatten im Laufe der Zeit verändert, aber die grundlegende Problematik bleibt dieselbe: die Täuschung durch eine Scheinwirklichkeit und die Schwierigkeit, sich von ihr zu lösen. Es ist eine zeitlose Herausforderung, die einerseits die Gefahr birgt, sich unreflektiert mit solchen Scheinwelten zufriedenzugeben und andererseits die Notwendigkeit unterstreicht, sich kritisch von ihnen zu lösen.

## 8 Quellenverzeichnis

<sup>I</sup> Schubert, K. & Klein, M. (2020). *Utilitarismus*. Abgerufen am 20. September 2025 von das Politiklexikon : <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/politiklexikon/18385/utilitarismus/>

<sup>II</sup> Hume, D. (2023). *Eine Untersuchung über die Prinzipien der Moral* (Reclams Universal-Bibliothek Nr. 18993 Ausg.). (G. Streminger, Hrsg., & G. Streminger, Übers.) Ditzingen: Reclam.

<sup>III</sup> Aristoteles. (o.D.). *Nikomachische Ethik*. Abgerufen am 20. September 2025 von Projekt Gutenberg-DE: <https://www.projekt-gutenberg.org/aristote/nikomach/nikomach.html>

<sup>IV</sup> Epikur. (o.D.). *Brief an Menoikeus*. Abgerufen am 20. September 2025 von Textwerkstatt Fredi Lerch: <https://stw.fredi-lerch.ch/fileadmin/dokumente/epikur-brief-an-menoikeus.pdf>

<sup>V</sup> Schlemm, D. A. (27. April 2003). *Platons Höhlengleichnis*. Abgerufen am 20. September 2025 von Annettes Philosophenstübchen: <https://www.thur.de/philo/philo5.htm>

<sup>VI</sup> Thiel, K. (22. August 2024). *Von Aufwärtsvergleichen und Abwärtsspiralen: Soziale Vergleiche auf Instagram*. Abgerufen am 20. September 2025 von Leibniz-Institut für Medienforschung: <https://leibniz-hbi.de/3590/>

<sup>VII</sup> SWR. (24. Januar 2022). *Darum können Filterblasen gefährlich werden*. Abgerufen am 20. September 2025 von Netzwelt: <https://www.swr.de/leben/verbraucher/im-netz-darum-koennen-filterblasen-gefaehrlich-werden-100.html>

<sup>VIII</sup> Krankenkasse, M. (Februar 2024). *Doomscrolling: Wie entkommt man der Negativspirale?* Abgerufen am 20. September 2025 von Das e-Magazin der Mobil Krankenkasse: <https://mobil-krankenkasse.de/wissen-gesundheit/magazin/02-2024/doomscrolling.html>

<sup>IX</sup> Bild 1 wurde mit ChatGPT (Image Tool) auf Grundlage eines selbst verfassten Prompts erstellt.  
Erstellungsdatum: 10. September 2025