

„They call me 뱀새
욕받이 세대
빨리 chase 'em
황새 덕에 내 가랑인 탕탕
They call me 뱀새
욕받이 세대
빨리 chase 'em
금수저로 태어난 내 선생님“

Mit diesen Worten beginnt das Lied „Silver Spoon (Baepsae)“ von BTS. „Baepsae“ ist ein kleiner Vogel, der in einem koreanischen Sprichwort für jemanden aus der unteren Schicht steht, der versucht, sich mit den „Großen“ (den Reichen, den Störchen) zu messen. Diese Zeilen könnten im Deutschen ungefähr so sein:

„Sie nennen mich Baepsae
Die Generation, die alle Beleidigungen abbekommt
Schnell, jag sie!
Wegen der Störche sind meine Beine ganz wund
Sie nennen mich Baepsae
Die Generation, die alle Beschimpfungen kassiert
Schnell, jag sie!
Mein Lehrer wurde mit einem silbernen Löffel geboren“

BTS, eine südkoreanische K-Pop-Band, ist bekannt dafür, über Selbstfindung, Liebe, Hoffnung und gesellschaftlichen Druck zu singen. Ihre Lieder sagen: „Du bist genug, kämpfe für dich selbst, lass dich von Ungerechtigkeit nicht unterkriegen.“ Sie sprechen offen über Gefühle, Probleme der Jugend und die Schwierigkeit, in einer unfairen Welt seinen Platz zu finden.

Ihr Song „Silver Spoon“ kritisiert die soziale Ungerechtigkeit und Klassenteilung in Korea. Er handelt von jungen Menschen, die hart arbeiten, aber nie dieselben Chancen haben wie diejenigen, die mit Reichtum geboren wurden. Das Wort „뱀새 (Baepsae)“ steht für die „kleinen Leute“, diejenigen, die versuchen, mit den „Störchen“ (den Reichen) mithalten und sich dabei überanstrengen. Jungen Generationen werden somit die Möglichkeiten, etwas zu erreichen bzw. zu beeinflussen, von Geburt an vorbestimmt, da der gesellschaftliche Aufstieg in Südkorea, aber auch in vielen anderen Ländern, immer noch schwer ist.

In „Black Swan“ thematisiert der Gruppenführer von BTS den Druck anderer auf sich selbst und junge Menschen. Mit den Worten:

„I keep losing focus,
Let me go, no,
I don't want to
Let my own feet carry me
I'll dive in on my own
But far within in the deepest depths
I saw myself“

werden die Probleme des Leistungsdrucks auf jüngere Menschen durch ältere Generationen, aber auch den selbst verursachten Druck dargestellt. Die Lasten werden ihnen aufgeladen, und es wird von der Gesellschaft erwartet, dass sie diese alleine, ohne Hilfe, tragen können. Durch diese

Belastung scheitern viele an ihren Träumen oder Vorstellungen; manche finden jedoch in diesen schweren Zeiten ihr wahres Ich – jedoch sehr selten.

Ein weiteres Lied, „Mikrokosmos“, thematisiert die Wichtigkeit individueller Persönlichkeiten und deren Einfluss auf Eindrücke und Transparenz. Mit den Zeilen:

**„One light is ambition
Some light is rebellion
People’s lights
All are precious
This dark night
Like stars we shine
Don’t disappear
Cause you’re a big existence
Let us shine“**

wird diese Botschaft dem Zuhörer deutlich gemacht. Individuelle Meinungen, Sichtweisen und Gefühle machen die Gesellschaft und das Leben bunter sowie interessanter. Ebenfalls zu finden in den Lyrics von „Mikrokosmos“ ist die Theorie, dass jeder Stern eine Person darstellt. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, die respektiert und geachtet werden sollte.

Aus meiner Sicht kann Musik mehr Gefühle und Geschichten vermitteln als jeder andere Text, wobei jeder Künstler seine eigenen Hauptaussagen und Interessen vertritt. BTS entwickelte sich über zehn Jahre zu einer der erfolgreichsten und bekanntesten Bands dieser Zeit; ihre Hauptaussagen blieben über die Jahre jedoch immer ähnlich. In den drei genannten Liedern werden verschiedene Aspekte vorgestellt, die einen Einfluss auf das gute Leben haben. „Black Swan“ (2020) stellt den Druck und die Erwartungen anderer sowie die eigenen Vorstellungen von sich selbst und seinem Leben dar, „Mikrokosmos“ (2019) weist auf die Wichtigkeit individueller Persönlichkeiten und Meinungsvielfalt hin, und „Silver Spoon“ (2015) zeigt die Relevanz sozialer Stände und Aufstiegsmöglichkeiten. All diese Titel wären mögliche Antworten auf die Frage: Was genau ist ein „gutes Leben“ und wie lässt es sich erreichen?

Schon seit der Antike wird das gute Leben in der Philosophie und Theologie diskutiert. Aristoteles sprach von der „Eudaimonia“, einem Zustand des inneren Glücks, der durch Tugend, Gemeinschaft und Sinn erreicht wird. Moderne Forschungen greifen diese Idee auf, betrachten sie aber umfassender. Die Friedrich-Ebert-Stiftung beschreibt in ihrer Studie von 2025, dass ein gutes Leben nicht nur aus persönlichem Glück besteht, sondern auch materielle und soziale Voraussetzungen braucht: Gesundheit, Bildung, Wohnen, Sicherheit, Teilhabe und eine intakte Umwelt. Individuelle Freiheit kann nur bestehen, wenn auch gesellschaftliche Strukturen sie ermöglichen. Die Ethikerin Christiane Woopen von der Universität Köln versteht Lebensqualität als das Verhältnis zwischen eigenen Zielen und den Möglichkeiten, sie im jeweiligen Umfeld zu verwirklichen. Und laut dem Psychologen Robert Waldinger, zitiert in *Psychologie Heute* (2024), ist das gute Leben kein Zustand, sondern ein Prozess: voller Freude und Schmerz, Erfolg und Rückschlägen, getragen von Beziehungen und Sinn.

Auch die christliche Kirche sucht nach einer Definition des guten Lebens, ebenso wie Erhard Lesacher und Paul Amacker. Lesacher beschreibt die Gebote Gottes als Wege zum guten Leben, da sie für Bewahrung und den Schutz der Freiheit stehen. Diese Gebote, oder auch Gesetze Gottes, seien eine Gabe, die das gute Leben bzw. das Erreichen des guten Lebens fördern würden. Paul

Amacker sieht Jesus als Fundament sowie Garantie für ein erfülltes und gutes Leben. In der Bibelstelle Römer 8,28 findet sich dazu ein Beleg: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach Vorsatz berufen sind.“ Amacker bekräftigt ebenfalls, dass das gute Leben nicht durch einen selbst, sondern von Gott gestellt bzw. beeinflusst wird. Sobald das Fundament und die Ausrichtungen in christlicher Perspektive stimmen würden, wäre der Rest des Menschenlebens ein „Spielball der Umstände“.

Das Streben nach dem guten Leben ist so alt wie die Menschheit selbst, doch durch neue Präferenzen und Eindrücke scheint das Erreichen eines guten Lebens schwerer denn je – oder? Im Rahmen dieser Annahme habe ich in einer selbst erstellten Umfrage die Meinung von 65 Personen aus Deutschland erbeten, die aus verschiedenen sozialen Schichten und Umständen stammen. Rund 42 % der Befragten waren 9–19 Jahre alt, somit zugehörig zur Generation Z. Die Befragten waren zu 60 % biologisch männlich und lebten laut eigenen Aussagen in 43 % der Fälle bei ihren Eltern, 25 % von ihnen mit einem Partner oder einer Partnerin in einer eigenen Unterkunft. Ebenfalls zu bemerken ist, dass 38 % der Befragten atheistisch und 30 % evangelisch waren.

Der Fragebogen umfasste neun Themenbereiche – von Arbeit und Alltag über Ziele und Religion bis hin zu Gerechtigkeit, Einflüssen und persönlichen Werten. Die Befragten bewerteten Aussagen auf Skalen von 0 bis 10 und beantworteten offene Fragen, in denen sie ihre eigene Meinung frei formulieren konnten. Schockierend war für mich die Erkenntnis, dass fast ein Drittel der Befragten 36 bis 45 Stunden pro Woche mit ihrer Arbeit verbrachten, 10 % sogar über 45 Stunden. Bei der Frage, ob die Personen mit ihrer aktuellen Tätigkeit zufrieden seien, beantworteten 20 % diese mit einer Wertung von 7–8, somit relativ zufrieden. 18 % gaben ihrer Tätigkeit auf der Richterskala eine 10, während 4 % der Beteiligten dieser Frage die Wertung null gaben. Viele beschrieben Arbeit als wichtig, aber nicht als Mittelpunkt ihres Lebens. Einige sahen sie als Möglichkeit zur Selbstverwirklichung, andere als notwendiges Mittel zum Zweck. Aussagen wie „Arbeit ist ein Beitrag zur Gesellschaft und bringt Geld zum Leben“ und „Ich sehe die Arbeit, die ich momentan ausführe, eher als Mittel zum Zweck eines sorglosen Lebens an. Wenn man aber etwas findet, das einen vollkommen erfüllt, dann kann auch Arbeit Kernbestandteil des Lebens sein“, bestätigten die Sichtweise der Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung, die betont, dass gutes Leben auf Sinn, Teilhabe und sozialer Sicherheit beruht. Auch Woopen beschreibt, dass äußere Bedingungen Selbstverwirklichung ermöglichen müssen, damit Lebensqualität entstehen kann.

Negativ zu sehen war, dass 34 % der Teilnehmenden ihren Alltag als stressig/voller Termine sowie eher zurückgezogen/viel allein beschrieben, was sich mit meiner Annahme deckt, dass Beruf und persönliche Freizeit immer weiter verschmelzen. Im besagten dritten Block „Lebensweise“ beschrieben jedoch auch 38 % ihren Alltag als ausgeglichen und entspannt bzw. sehr digital und Social-Media-lastig. Ebenfalls positiv zu sehen war, dass 61 % der Befragten angaben, Orte zur Entspannung zu haben, was sich mit den Aussagen Daniel Buhrs über ein intaktes Umfeld und Klima deckt. Das Bedürfnis nach Ruhe, Entschleunigung und echter Begegnung war stark ausgeprägt. Diese Beobachtung bestätigt die Erkenntnis aus *Psychologie Heute*, dass ein gutes Leben nicht bedeutet, immer glücklich zu sein, sondern mit Veränderungen, Stress und Krisen umgehen zu können.

Auch bei der Frage nach Zielen und Zukunft zeigten sich interessante Tendenzen. Die meisten Teilnehmenden gaben an, klare Lebensziele zu haben, fühlten sich jedoch gleichzeitig unter gesellschaftlichem Druck, Erwartungen erfüllen zu müssen. Die wichtigsten Attribute eines guten Lebens sind laut meiner Umfrage Gesundheit/Wohlbefinden mit einer Wertung von 41 %, aber auch Stabilität/Sicherheit und gute Beziehungen sind wichtige Ziele in einem guten Leben. Interessant zu

beobachten war dabei, dass wenige ihre Karriere als wichtiges Lebensziel nannten, sondern sich mehr für Freiheit bzw. Selbstbestimmung einsetzten.

In Bezug auf Religion und Kultur zeigte sich ein sehr gemischtes Bild. Etwa die Hälfte der Befragten sagte, Religion spiele keine große Rolle im eigenen Leben. Andere empfanden sie als stützende Orientierung. Ein Teilnehmer schrieb: „Naja, also es hilft mir gelegentlich, wenn ich mich verloren fühle, mich wieder zu orientieren, um ein ‚gutes Leben‘ führen zu können bzw. darauf hinzuarbeiten“, während eine andere Person meinte: „Ich finde, religiöse Gesetze schränken einen in der persönlichen Entwicklung teilweise ein, weshalb ich sie nicht befürworte.“ Diese Spannungen spiegeln die heutige gesellschaftliche Vielfalt wider. Lesacher beschreibt Religion als Schutzraum der Freiheit, während Maly Religion als Weg zur Selbstwerdung betrachtet. Meine Ergebnisse zeigen, dass Religion für manche eine Quelle von Ruhe und Sinn ist, für andere jedoch an Bedeutung verloren hat und eher eine Gefahr für den individuellen Menschen darstellt.

Im Block 6 „Erreichbarkeit und Gerechtigkeit“ zeigte sich besonders deutlich der Wunsch nach Gerechtigkeit. 34 % der Befragten sagten aus, dass jeder Mensch die Möglichkeit hätte, ein gutes Leben zu erreichen, jedoch die meisten Menschen von Geburt an bessere oder schlechtere Chancen auf das Erreichen des guten Lebens hätten. Viele forderten gesellschaftliche Veränderungen, um Chancengleichheit zu schaffen. Sie nannten als Voraussetzungen Gerechtigkeit, gegenseitigen Respekt, Gleichberechtigung und Solidarität. Eine Person schrieb: „Es braucht Gerechtigkeit, Chancengleichheit und gegenseitigen Respekt, damit alle in unserer Gesellschaft ein gutes Leben führen können.“ Eine andere ergänzte: „Wer sich nicht von äußeren Dingen (wie Macht, Karriere, Geld) beeinflussen lässt und verinnerlicht hat, dass er alles zum Glücklichein schon in sich trägt, der kann ein gutes Leben führen.“ Diese Aussagen stehen in enger Verbindung mit den Ergebnissen der Friedrich-Ebert-Stiftung, die betont, dass Angst vor Armut und Ausgrenzung Freiheit und Selbstbestimmung verhindert. Das gute Leben ist daher nicht nur eine persönliche Aufgabe, sondern auch eine gesellschaftliche Verantwortung.

Auch der Einfluss sozialer Medien bzw. anderer Menschen spielte eine große Rolle. 73 % gaben an, dass ein gutes Leben auch ohne Social Media geführt werden kann; 26 % der Teilnehmenden meinten, dass dies nur teilweise möglich sei. Diese Daten werden mit der Aussage eines Teilnehmers gut dargestellt: „Manchmal öffnet Social Media eine neue Perspektive, aber häufig macht es einen unglücklich, weil man sich vergleicht.“ Erstaunlich war, dass 37 % der Befragten der Meinung waren, auch ohne große erbrachte Leistungen ein gutes Leben führen zu können. Dies erstaunte mich persönlich, da viele Teilnehmende schrieben, dass soziale Medien die perfekte Welt suggerieren und durch Influencer bzw. Role Models diese perfekte Welt nicht hinterfragt wird. „Die Willensschwäche ist ein ernstzunehmendes Hindernis auf dem Weg zum Guten bzw. zur Selbstwerdung“, so Cottingham.

Wenn die Befragten die wichtigsten Attribute des guten Lebens nennen sollten, standen Gesundheit, Familie, Freundschaften, Sicherheit, Gerechtigkeit und Freiheit an der Spitze. Diese Werte stimmen fast vollständig mit denen der Friedrich-Ebert-Stiftung überein, die soziale Beziehungen, Gesundheit und Sicherheit als Grundpfeiler des guten Lebens nennt. Zusammenfassend zeigt meine Untersuchung, dass das gute Leben von den meisten als Balance verstanden wird – zwischen Arbeit und Freizeit, Freiheit und Sicherheit, Gemeinschaft und Selbstverwirklichung. Für die meisten Menschen sind Beziehungen, Gesundheit und Selbstbestimmung wichtiger als materieller Wohlstand. Meine Ergebnisse bestätigen damit viele Aussagen der Forschung: Wie die Friedrich-Ebert-Stiftung betont, kann das gute Leben nur entstehen, wenn die äußeren Bedingungen stimmen. Zugleich wird deutlich, dass innere Faktoren wie Sinn, Liebe und Zufriedenheit genauso

entscheidend sind. Die religiösen und philosophischen Ansätze ergänzen dieses Bild. Alle eint die Idee, dass das gute Leben nicht einfach vorhanden ist, sondern gestaltet werden muss – individuell, sozial und gemeinschaftlich. Ein Teilnehmer meinte: „Es ist sicher für jeden individuell, allerdings sind Respekt, Solidarität und Toleranz anderen gegenüber ein wichtiger Grundbaustein.“

Nun komme ich zu meinem abschließenden Urteil bzw. meiner Sichtweise zur Erreichbarkeit des guten Lebens. Persönlich gesehen habe ich aufgegeben, ein gutes Leben führen zu wollen, da meine Werte und Standards zu unwillkürlich und hoch sind, um sie zu erreichen. Je älter ich werde, desto mehr realisiere ich, dass ich die Planung meines guten Lebens viel früher hätte starten müssen. Damals hatte ich nicht dieselben Ziele oder Vorstellungen – diese ändern sich bei mir und allen anderen über die Jahre. Während meine heutigen Lebensziele das Übertreffen anderer und materielle Sicherheit sind, waren sie vor fünf bis sieben Jahren ein Leben in Freude zu führen und viele soziale Kontakte zu besitzen. Die Gesellschaft, aber auch die sozialen Medien, haben meine heutigen Lebensziele bzw. meine Definition eines guten Lebens stark geformt. Menschen haben einen riesigen Anteil an unserer Entwicklung bzw. unseren Sichtweisen, jedoch ist vielen dieser Anteil nicht bewusst, was zu Verletzungen und Problemen führen kann. Viele Dinge realisiert man erst, wenn man älter ist – so ging es mir auch. Zum Beispiel, dass ich Mobbing erfahren habe für fünf Jahre meines Lebens oder dass ich nicht den gesellschaftlichen Normen entsprach. Je älter ich wurde, desto mehr hat sich für mich die Bedeutsamkeit der Perspektiven anderer auf mich selbst geändert, was für mich ein Leben ohne große Leistungen unmöglich macht, da ich von mir selbst nur das Beste erwarte. Ein gutes Leben für mein 16-jähriges Ich lässt sich somit nicht erreichen, aber vielleicht werde ich in den kommenden Jahren andere Lebensziele oder Wünsche entdecken, die mich ein für mein zukünftiges Ich gutes Leben leben lassen.

Festzuhalten ist somit, dass das gute Leben eine individuelle und sehr persönliche Angelegenheit ist. Jeder Mensch kann sein gutes Leben bzw. seine Definition vom guten Leben beeinflussen und kreieren, wobei es durch soziale und gesellschaftliche Stände Beschränkungen oder Vorteile geben kann. Das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ trifft das Erreichen des guten Lebens sehr gut. Ein gutes Leben lässt sich durch soziale Kontakte, Gesundheit und Sicherheit, aber auch Herausforderungen und Rückschläge erreichen. Jeder Mensch schreibt sein eigenes Buch, seine eigene Geschichte – wie BTS in „Mikrokosmos“ betont. Somit: Ja, das gute Leben ist erreichbar – für alle? Nein, das leider nicht, da jeder andere Lebensziele und Vorstellungen hat.

„Quality of life is defined as individuals’ perceptions of their own position in life, in the context of the culture and value system where they live, and in relation to their goals, expectations, standards and concerns.“