

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	2
2	Bedürfnisse	3
2.1	Definition	3
2.2	Die Bedürfnispyramide	3
3	Glück	5
3.1	Das Glück und was es beeinflusst	5
3.2	Das Erreichen des Glücks	6
3.3	Die Gefahr des Glücks	7
4	Berühmte Philosophen über das Glück	8
4.1	Sokrates und Platon	8
4.2	Aristoteles	8
4.3	Epikur	9
4.4	Stoa	9
4.5	Aristippos	9
4.6	John Stuart Mill	10
4.7	Arthur Schopenhauer	10
4.8	Friedrich Nietzsche	10
4.9	Viktor Frankl	11
4.10	Slavoj Zizek	11
4.11	Franz Josef Wetz	11
5	Moral	13
6	Schluss	14
7	Literaturverzeichnis	17

1. EINLEITUNG

Die Menschheit strebt nach Erfüllung, nach Glück, nach einem guten Leben. Doch was ist dieses gute Leben? Und wie kann man es erreichen? Gibt es eine Anleitung um das „perfekte“ Leben zu erreichen?

Ein gutes Leben ist das Ideal, welches ein jeder Mensch zu erfüllen versucht. Vielleicht ist es gar nicht möglich dieses Ideal zu erreichen? Ist es objektiv möglich ein gutes Leben zu führen? Wann gilt etwas als „gut“? In dieser Arbeit werde ich darauf eingehen, welche Bedürfnisse der Mensch hat, was Glück allgemein betrachtet biologisch ist, welche Studien es dazu gibt, welche Tipps heutzutage gegeben werden und welche Gefahren es dazu gibt. Außerdem werde ich die Meinungen bzw. Definitionen verschiedener Philosophen betrachten. Zuletzt beschäftige ich mich noch mit der Moral des Menschen, welche, wie im Laufe dieser Arbeit erläutert wird, näher mit dem Glück im Zusammenhang steht, als man auf den ersten Blick erkennt.

All diese Informationen sollen es dann ermöglichen mir eine Meinung zu bilden, welche ich im Fazit darlege.

2. BEDÜRFNISSE

2.1 Definition

Zu einem guten Leben zählt die Befriedigung der Bedürfnisse eines Menschen. Hierbei wird unterschieden zwischen Grundbedürfnissen (Bedürfnisse die zum Überleben erfüllt werden müssen), Kulturbedürfnissen (Bedürfnisse des Menschen als geistiges Wesen) und Luxusbedürfnissen (müssen nicht erfüllt werden, erhöhen Ansehen oder Lebensqualität).

Bedürfnisse schaffen Wünsche bei Menschen, die ihr Handeln steuern. Diese Bedürfnisse sind unbegrenzt und ändern sich im Laufe des Lebens.

Es wird auch zwischen Individualbedürfnissen, also Bedürfnissen, die nur das Individuum fühlt, und Kollektivbedürfnissen, also Vorstellungen die von vielen Menschen empfunden werden, unterschieden.

2.2 Die Bedürfnispyramide



Abb. 1: Die Maslowsche Bedürfnispyramide Motivation und Bedürfnisse des Menschen, Quelle: o. V. (2017)

Diese Pyramide bzw. Hierarchie ist die Grundlage der Sozialpsychologie. Sie unterteilt unsere Bedürfnisse in 5 Stufen. Maslow unterschied auch zwischen Defizitbedürfnissen und Wachstumsbedürfnissen. Sofern man Defizitbedürfnisse nicht stillt, rufen diese physische oder psychische Störungen hervor, während Wachstumsbedürfnisse fast nie befriedigt werden.

Es ist wichtig zu sagen, dass eine höhere Stufe erst auftaucht, sofern die Stufen darunter erfüllt sind.

1. Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse sind die physiologischen Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen um zu überleben

2. Sicherheitsbedürfnisse

Sicherheit kann im Sinne der physischen Sicherheit gemeint sein, aber auch im Sinne der beruflichen Sicherheit. Es gilt, dass der Mensch sich sicher und entspannt fühlen soll (weitestgehend).

3. Soziale Bedürfnisse

Menschen suchen nach sozialer Anerkennung und Beziehungen, wie Freunden und Partnern.

4. Ich-Bedürfnis: Wertschätzung

Menschen besitzen den Wunsch nach Ansehen, Wertschätzung und Prestige.

5. Ich-Bedürfnis: Selbstverwirklichung

Die oberste Stufe der Pyramide ist sehr subjektiv. Sie wird als Ausschöpfung des eigenen Potenzials angesehen.

3. GLÜCK

Glück ist ein Begriff, der für uns Deutsche zweierlei Bedeutungen hat. Einerseits verstehen wir darunter, dass der Zufall uns ein positives Ereignis schenkt und die andere Option, welche auch die ist, auf die ich mich beziehe, ist das Glück, welches unsere positiven Gefühle beschreibt, welche uns glücklich machen.

Es wird bei zweitem jedoch auch zwischen Hedonismus (kurze Glücksmomente) und Eudaimonie (innere Zufriedenheit) unterschieden. (Niebler o. J.)

3.1 Das Glück und was es beeinflusst

Glück ist in erster Linie ein biologischer Prozess, der in unserem Gehirn abläuft. Neuronen in unserem Mittelhirn schütten Dopamin aus. Dopamin ist ein Stoff, welcher uns das Gefühl gibt, glücklich zu sein. Dies soll Menschen zeigen, was gut für sie ist, hat also den evolutiven Hintergrund, dem Menschen beizubringen zu überleben. Manfred Spitzer, ein Neurowissenschaftler und Psychologe sagte: „Unser Gehirn ist nicht dafür gebaut, dauernd glücklich zu sein, aber es ist süchtig danach, nach Glück zu streben.“

Gemäß dieser Aussage wäre es also unmöglich sein gesamtes Leben glücklich zu sein? Nun, diese Frage ist schwer zu beantworten. Glück ist allgemein betrachtet sehr subjektiv. Es wird definiert als das häufige Auftreten von Glücksgefühlen. Es muss also nicht durchgehend anhalten, sondern einfach die negativen Gefühle trumpfen. So gibt es nämlich auch „toxische Positivität“. Bei dieser macht sich ein Mensch vor alles sei gut und versucht alle negativen Gefühle so weit es nur geht zu unterdrücken.

Für viele Leute ist Geld = Glück. Und aus eigener Erfahrung wissen die meisten, wenn man Geld hat, dann erhält man zumindest kurzfristig eine Art Glück oder Erleichterung. Unter Wissenschaftlern ist dieses Thema sehr umstritten. Es gibt verschiedene Studien mit verschiedenen Ergebnissen zu diesem Thema, jedoch gibt es eine Studie, die als besonders wichtig erachtet wird: die 2010 veröffentlichte Studie des verstorbenen Nobelpreisträgers Daniel Kahnemann und Angus Deaton. Laut dieser Studie steigert Geld das Glück einer Person nur bis zu einem Be-

trag von 75000 US-Dollar. 2023 veröffentlichten Daniel Kahneman und Matthew Killingsworth dann eine neue Studie, die ihren vorherigen Ergebnissen widersprach. Diese kam zu dem Schluss, dass auch Geld über einem Betrag von 75000 US-Dollar das Glück steigern kann. Das Wort „kann“ ist hierbei sehr wichtig. Dieser Betrag ist sehr subjektiv. Er kann viel höher, aber auch viel niedriger liegen. Forscher vermuten dies liege an Faktoren wie Liebeskummer, Trauer und Depressionen. Es muss jedoch auch gesagt werden, dass Geld nicht unbedingt von Dauer ist und man daher sein Glück nicht alleine vom Geld abhängig machen sollte. Laut Professor Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke ist auch das Alter ein relevanter Faktor, denn Menschen, die älter sind, sind, trotz der steigenden Anzahl ihrer körperlichen Beschwerden, im Durchschnitt glücklicher, da sich die Art des Glückempfindens ändere. So brauchen Menschen über 60 oft weniger um glücklich zu sein. Sie haben weniger Stress wegen der Arbeit und brauchen keinen Nervenkitzel mehr um Glück zu empfinden. Dies halte bis zu $1\frac{1}{2}$ Jahre vor dem Tod an. Auch unsere Gene spielen eine Rolle, spezifischer das Gen SLC6A4. Dies wird auch das „Glücksgen“ genannt. Es bestimme mit etwa 30% bis 40% unser Glück, während unsere Lebensumstände nur etwa 10% ausmachen. Dies würde die scheinbar subjektiven Umstände erklären unter welchen Menschen glücklich sind. Umso länger dieses Gen ist, umso mehr Serotonin erhält unser Gehirn, umso glücklicher sind wir also auch. (ARD1 2025)

3.2 Das Erreichen des Glücks

Es gibt viele verschiedene Ratschläge um glücklicher zu sein.

Ein häufiger Ratschlag sind Dinge wie Sport, Meditation, , Entspannung, Tagebücher, Lesen, Singen, Freunde, Spaziergänge und vieles mehr. Man soll sich entspannen und Dinge machen, die einem gefallen.

Man solle außerdem seinen Tag abwechslungsreich gestalten, da Freude, Lust, Neugier und Lernen untrennbar miteinander verbunden seien. Auch Essen könne uns glücklich machen, etwas, dass viele Menschen heutzutage als „Happy Food“ bezeichnen, da diese durch den Stoff Typtotophan die Serotoninbildung ankurbeln können. Beispiele hierfür sind Käse, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse und Getreide. Dies hilft jedoch nur sehr geringfügig. Es kann auch anderes Essen, dass uns einfach

schmeckt, oder das wir mit positiven Erinnerungen verbinden, glücklich machen. (ARD1 2025)

3.3 Die Gefahr des Glücks

Die Suche nach Glück kann jedoch auch gefährlich sein. Ende der 1950er Jahre hat der Psychologe James Olds einen Versuch durchgeführt, in welchen Laborratten durch einen Knopfdruck das Lustzentrum ihres Gehirns stimulieren konnten um Lust zu empfinden. Diese drückten den Knopf so lange, bis sie an Durst, Hunger oder Erschöpfung fast starben. (ARD1 2025)

4. BERÜHMTE PHILOSOPHEN ÜBER DAS GLÜCK

4.1 Sokrates und Platon

„Den Guten nenne ich glücklich. Wer aber Unrecht tut, den nenne ich unglücklich.“

Dies war ein Lebensspruch von Platon. Wissen und Einsicht seien das Wichtigste für Glück und Böses, welches nur aus Unwissenheit entstehe, mache daher unglücklich. Philosophieren, also praktiziertes Wissen sei der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Er unterteile die Seele des Menschen in 3 Teile. Die Vernunft, den Willen und das Begehren. Diese müssten miteinander im Einklang stehen, was durch ethisches Handeln funktioniere. Glück ist also, nach Sokrates und Platon, die Harmonie der Seelenteile und der daraus resultierende innere Ausgeglichenheit, welche durch ein ethis gutes Leben erreicht würde.

In dieser Definition ist ein gutes Leben, ein glückliches Leben also ein moralisch geführtes Leben. (Niebler o.J.)

4.2 Aristoteles

„Wer aber ein aktives Leben des Geistes führt und den Geist pflegt, von dem darf man sagen, sein Leben sei aufs beste geordnet und er werde von den Göttern am meisten geliebt. Dass dies aber im höchsten Grade bei dem Philosophen zu finden ist, darüber besteht kein Zweifel. Und so wird der Philosoph von den Göttern am meisten geliebt. Als Liebling der Götter genießt er aber auch das höchste Glück.“

Für Aristoteles ist das Glück das letzte Ziel des Lebens und kann durch Selbstverwirklichung erreicht werden. Auch er erkennt ein tugendhaftes Leben als sehr wichtig für Glück an, sagte jedoch auch, man brauche Reichtum um keine Sorgen zu haben. Er unterstützte als die Theorie seines Lehrers, Platon. Für ihn war der Mensch aber auch am glücklichsten, wenn er gelassen blieb und keine Sorgen hatte. (Niebler o.J.)

4.3 Epikur

„Ich wüßte nicht, was ich mir überhaupt noch als ein Gut vorstellen kann, wenn ich mir die Lust am Essen und Trinken wegdenke, wenn ich die Liebesgenüsse verabschiede und wenn ich nicht mehr meine Freude haben soll an dem Anhören von Musik und dem Anschauen schöner Kunstgestaltungen“

Obwohl Epikur den geistigen Tätigkeiten eine große Bedeutung zukommen ließ, sprach er auch den sinnlichen eine Rolle zu.

Epikurs Definition von Glück hat mit dem Hedonismus und Aristippos zu tun. Epikur sagte, das Glück sei das Freisein von Unlust, also die Vermeidung von Schmerz. Dies sei schon zu erfüllen, durch ein einfaches Leben, welches die notwendigsten Bedürfnisse erfülle.

Laut ihm käme jedoch mit großer Lust auch große Unlust, weshalb ein gemäßigtes Glück der Schlüssel zu langfristigem Glück sei. Besonders die Freundschaft erachtete er als wichtig. (Niebler o.J.)

4.4 Stoa

„Daher muss man sich zur Freiheit durchringen. Diese erreicht man durch nichts anderes als durch Gleichgültigkeit gegen das Schicksal.“

Genauso wie auch Sokrates war Stoa der Überzeugung, Glück sei die Seelenruhe. Man müsse sich hierfür von Wünschen und äußeren Gütern lösen und stattdessen im kosmischen Einklang mit der Natur und ihrer Ordnung leben. Diogenes von Sinope begründete dann den Kynismus, welcher besagte, dass man größtmögliche Unabhängigkeit von äußerer Hilfe erreichen solle. Man sagt, er habe jeglichen Besitz und Wohnsitz verweigert und in einem Fass gelebt. (Niebler o.J.)

4.5 Aristippos

„Ich besitze die Hetäre Lais, bin aber nicht von ihr besessen... Denn die Begierden zu beherrschen und ihnen nicht zu unterliegen, ist am

besten, nicht der völlige Besitz auf sie.“

Nach Aristippos ging es darum, alles in seinem Leben zu genießen. Egal wie viel oder wenig man hat, man soll es wertschätzen und sich seines Glücks bewusst sein. (Niebler o.J.)

4.6 John Stuart Mill

John Stuart Mill definierte Glück nach dem Prinzip des Utilitarismus und ist an Epikur angelehnt. Es geht um die Freiheit von Schmerz. Doch es ist auch moralisch angelehnt, da es um die Verbreitung von Glück geht. Umso mehr Menschen durch eine Tat glücklich werden, umso besser und richtiger ist sie. Im Vergleich dazu ist auch die Minimierung von Leid wichtig. (Niebler o.J.)

4.7 Arthur Schopenhauer

„Möglichst wenig Unglück, oder kurz, erträglich leben.“

Laut Arthur Schopenhauer ist das Glück ein angeborener Irrtum. Man könne dem jedoch durch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und die Arbeit am nächsten kommen. (Niebler o.J.)

4.8 Friedrich Nietzsche

„Dem Individuum, sofern es sein Glück will, soll man keine Vorschriften über den Weg zum Glück geben: denn das individuelle Glück quillt aus eigenen, Jedermann unbekannten Gesetzen, es kann mit Vorschriften von Außen nur verhindert, gehemmt werden. [...]“

Nur wenn die Menschheit ein allgemein anerkanntes Ziel hätte, könnte man vorschlagen >so und so soll gehandelt werden<: einstweilen gibt

es kein solches Ziel.“

Nach Nietzsche, im Gegensatz zu vielen anderen Philosophen, ist das Glück eines Menschen egoistisch geprägt und besteht aus einem Kampf um Macht zur Selbstbestätigung zum Erreichen von Freiheit. (Niebler o.J.)

4.9 Viktor Frankl

Für Frankl strebt der Mensch nicht nach Glück, sondern nach einem Grund zum Glücklichsein, welcher dem Leben einen Sinn verleiht. Dies funktioniert nach dem Prinzip „der Weg ist das Ziel“.

Der Mensch ist also nicht vom Willen zur Macht oder Lust durchdrungen, sondern vom Willen zum Sinn.

Glück kann von den Menschen erreicht werden, die sich einer Sache hingeben, die ihnen sinnvoll erscheint und so auch ihrem Leben einen Sinn verleihen. (Niebler o.J.)

4.10 Slavoj Žižek

Slavoj Žižek war ein slowenischer Philosoph und Forscher.

Für ihn war der Kapitalismus ein Stein im Weg des Menschen zum Glück. Menschen seien in der Konsumgesellschaft unzufrieden, da sie nicht wissen, was sie glücklich macht. Sie glauben vielleicht dies zu wissen, brauchen unterbewusst jedoch etwas anderes.

Dieses Paradoxon des Glücks sorgt für das Unglück der Menschen. (Niebler o.J.)

4.11 Franz Josef Wetz

Wetz denkt, die Gelassenheit sei der Weg zum Glück. Es gebe kein langanhaltendes Glück, da es bei diesem biologischen Prozess, wie auch bei

vielen anderen, einen Gewöhnungseffekt gibt. So ist Glück für ihn lediglich eine „erfüllte Leichtigkeit“.

Man müsse durch Gelassenheit und innere Zufriedenheit die Fähigkeit erlangen Glücksmomente bzw. -phasen einfach zu genießen. (Niebler o.J.)

5. MORAL

Viele dieser Philosophien beziehen sich auf das ethisch richtige Handeln. Doch wie handelt man überhaupt ethisch? Und inwiefern ist dies relevant für uns Menschen? Die Antwort ist die Moral.

Die Moral ist ein ethischer Kompass, welcher durch gesellschaftliche Erwartungen und Normen geprägt ist und unsere Handlungen mehr oder weniger beeinflusst.

Jeder muss täglich kleine ethische Fragen beantworten und wann immer man sich hierbei fragt: „Was wäre richtig?“ oder „Sollte ich das wirklich machen?“, befragen wir unsere Moral wie wir handeln sollten.

Ein wichtiger Grund, welcher uns zu moralischem Handeln treibt ist die Meinung anderer. Kein Mensch möchte das andere schlecht über ihn denken und so handelt er nach seinem Gewissen, welches ihm sagt, was andere von ihm erwarten.

Aber nicht nur die Meinung anderer ist uns wichtig, sondern auch die eigene. Wenn man moralisch verwerflich handelt, tritt das sogenannte schlechte Gewissen ein. Man bekommt ein schlechtes Gefühl, welches einem sagt, man hätte anders handeln sollen. Man ist nicht mehr stolz auf seine Handlungen. Um dies zu vermeiden handeln viele Leute moralisch gesehen richtig.

Dies könnte auch darauf hinweisen das unsere Moralansicht mit dem Egoismus der Menschen verbunden ist, obwohl dies eine Art Paradoxon darstellt. Wir handeln moralisch, damit wir uns nicht egoistisch fühlen oder von anderen als egoistisch angesehen werden und handeln somit automatisch egoistisch. (vgl. Falk : 2022)

6. SCHLUSS

Wie ich nun ausführlich beschrieben habe, führt die Frage was ein gutes Leben ist und wie man es erlangt, uns auf die Fragen unserer Bedürfnisse und unseres Glücks zurück.

Besonders das Glück ist seit jeher ein sehr umstrittenes Thema. Schon seit der Antike befasst man sich in der Philosophie mit dem Thema Glück. Es gibt unzählige Meinungen und Theorien, jedoch ist eines klar: Der Mensch strebt nach dem Glück. Ich finde, dies ist das, was ein gutes Leben ausmacht. Das Streben nach und das Erreichen des Glücks. Die Ruhe und der Frieden.

Es gibt meiner Meinung nach keine Anleitung zu einem guten Leben. Es ist zu subjektiv. Aber fest steht, man muss mindestens die erste Stufe der Bedürfnispyramide erfüllen, eigentlich die ersten drei. Die Ich-Bedürfnisse sind zwar kaum zu erfüllen, sind aber erstrebenswert und geben uns somit ein Ziel, welches wir verfolgen möchten.

Auch für mich ist es schwer zu definieren was Glück genau ist, zumal es sowohl ein abstraktes Konzept als auch ein biologischer Prozess ist. Obwohl ich diesen biologischen Prozess natürlich nicht vollständig verstehe, ist mir bewusst, dass er schwer zu beeinflussen ist. Viele Menschen verwenden diesen Begriff ohne darüber nachzudenken, dies ist meiner Meinung nach ein Fehler. Ich finde, man kann nur glücklich leben, sofern man sich seines Lebens und des Glücks bewusst ist.

Es ist sehr schwer das Glück zu definieren und wird es wird durch viele Faktoren beeinflusst.

Ich glaube ich könnte mich für keine der Definitionen der Philosophen entscheiden, sondern würde sie in gewisser Weise kombinieren.

Ich finde, man muss sich seines Glücks bewusst sein, wie auch Aristippos. Sofern man nicht darüber nachdenkt was man hat, kann man nicht richtig glücklich sein. Man nimmt alles als selbstverständlich hin und erkennt somit nichteinmal, dass man glücklich ist.

Andererseits glaube ich auch, dass ethisch richtiges Handeln glücklich macht, wie es John Stuart Mill und Sokrates und Platon ansahen und auch der Utilitarismus im Grunde besagt. Dies liegt meiner Meinung nach aber auch daran, dass die Menschen hierdurch die Stufe der sozialen Bedürfnisse und die darüberstehende Stufe der Wertschätzung zu decken versuchen. Durch das ethische Handeln versuchen sie zu zeigen wie moralisch sie sind, dass sie gute Menschen und den anderen in gewisser

Weise überlegen sind. Daher werden die Bedürfnisse gedeckt, was die Menschen glücklich macht.

Außerdem ist das Glück nach Nietzsche und Stoa, also abhängig von der Unabhängigkeit, ein wichtiger Teil. Durch diese Unabhängigkeit beweist man sich selbst und anderen, wie weit man es im Leben gebracht hat. Man zeigt, dass man die Zeit, in welcher man Hilfe brauchte, überwunden und, erneut, dass sie anderen überlegen sind. Auch hierdurch soll also die Stufe der Wertschätzung, aber in gewisser Weise auch die Stufe der Selbstverwirklichung gedeckt.

In dem Sinne ist also auch die Theorie von Aristoteles richtig in meinen Augen. Das Erlangen des Wissens hilft den Menschen bei der Selbstverwirklichung. Nur wenn man sein Wissen erweitert, kann man sein wahres Potenzial ausschöpfen und ein erfülltes Leben führen.

Studien wie die zum Alter, in welchem das Glück am größten ist, geben aber auch Aristippos und Arthur Schopenhauer recht. Es geht nicht darum, dass diese Menschen die größten Glücksmomente besitzen, aber im Kontrast dazu besitzen sie auch weniger Stress, Trauer und Unglück. Müsste ich mich jedoch entscheiden, wäre für mich das wichtigste, dass man einen Sinn im Leben hat. Man muss glauben, dass sein Leben einen Wert hat und man für jemanden oder etwas wie ein größeres Ziel wichtig ist. Dieses Streben ist auch das Streben nach Selbstverwirklichung, also der höchsten Stufe der Bedürfnisse. Dieses Streben ist es, dass uns antreibt, es ist das, was wir brauchen um zu handeln.

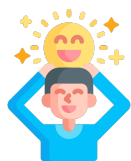
Also sind all diese Definitionen in einem gewissen Sinne richtig. Insofern finde ich, dass die Definition des Glücks noch nicht gefunden wurde. Glück, als abstraktes Konzept, ist so komplex und so subjektiv, dass es nicht so einfach allgemein definiert werden kann. Glück resultiert nicht für jeden Menschen aus demselben. Dies könnte dadurch erklärt werden, dass sich Menschen ihrem Glück nicht bewusst sind, es könnte aber auch daran liegen, dass es jeden Menschen anders beeinflusst. Die Biologie erklärt es durch SLC6A4. All dies ist schwer zu sagen: Ist etwas diesem Gen bedingt oder hat es andere Faktoren?

Die Wissenschaft kann vieles erklären, doch kann sie alles erklären?

Fraglich ist ja auch, sofern es bei dem Glück um die Erfüllung der Bedürfnisse geht, ob es rein egoistisch ist. Wie ich in einer vorigen Arbeit schon ausgeführt habe, ist dies sehr kompliziert. Wir machen uns vor, wir würden für den anderen Handeln, befriedigen damit aber nur unser Verlangen gut angesehen zu werden und kein schlechtes Gewissen zu besitzen.

Ein weiteres Thema ist der Einfluss der heutigen Gesellschaft auf das Glück. Durch den Kapitalismus und unsere Konsumgesellschaft hat sich das Glück der Menschen gewandelt, während der Wandel des Glücks einen Wandel des Konsums bewirkte. Der Kapitalismus sorgt dafür, dass immer mehr von den Menschen erwartet wird. Zusätzlich zu den sozialen Erwartungen eine Familie aufzubauen, ein eigenes Haus/eine Wohnung zu besitzen und viele Freunde zu besitzen, ist es wichtig einen angesehenen Beruf, eine gute Bildung und ein hohes Gehalt zu besitzen. Diese Erwartungen werden immer stärker und die Menschen, an die sie gestellt werden, werden immer jünger. Insofern ist der Stress der Menschen immer größer und das Erreichen des Glücks immer schwerer. Natürlich widersetzen sich immer wieder Jugendliche diesen Erwartungen, müssen sich ihnen jedoch irgendwann beugen. Hinzu kommt, dass uns durch den Kapitalismus weisgemacht wird, dass wir uns Glück kaufen können. Das ist natürlich ein schönes Versprechen, ich habe bisher jedoch von keinem Fall gehört oder gelesen, in welchem dies stimmt. Der Kapitalismus nutzt die Verzweiflung der Menschen und ihr Streben nach Glück aus um mehr Geld zu bekommen. Diese Verzweiflung wird immer größer und so flüchten sich viele Menschen in anderes. Dies sind die Gefahren des Strebens nach Glück. Genauso wie die Ratten den Knopf drückten, werden Menschen drogensüchtig, spielsüchtig oder ähnliches. Die Anzahl dieser Menschen steigt immer weiter. Sie versuchen bspw. durch Drogen Glück zu finden und so werden sie süchtig. Sie schaffen es nicht anders Glück zu finden und flüchten sich so in andere Welten. Sobald sie dies getan haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie später ehrliches Glück erlangen, sehr niedrig.

Ein Kurzfilm, der mir empfohlen wurde, und der es meiner Meinung nach sehr gut zeigt, ist „Happiness“ von Steve Cutts. Der Link zu diesem Film befindet sich im Literaturverzeichnis dieser Arbeit.



7. LITERATURVERZEICHNIS

- ARD1 (2025): Was uns wirklich glücklich und zufrieden macht, [online]
<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/glueck-gluecksforschung-welt-glueckstag-gluecklich-tag-des-gluecks-100.html> [11.10.2025].
- Bundeszentrale für politische Bildung (o. J.): Bedürfnisse, [online]
<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-der-wirtschaft/18801/beduerfnisse/> [11.10.2025].
- Falk, Armin (2022): Warum wir das Gute wollen und es doch nicht tun, [online]
<https://www.forschung-und-lehre.de/zeitfragen/warum-wir-das-gute-wollen-und-es-doch-nicht-tun-4865> [13.10.2024].
- Freepik (o. J.): glück icon, Quelle: [online] https://de.freepik.com/icon/glueck_6581621 [11.10.2025].
- Niebler, Tamara (o. J.): Was ist Glück? Philosophie zur Bedeutung von Glück, [online]
<https://www.die-inkognito-philosophin.de/blog/innere-zufriedenheit-glueck#definition=> [11.10.2025].
- o. V. (2017): Die Maslowsche Bedürfnispyramide. Motivation und Bedürfnisse des Menschen, [online] https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung_III/jugend/pdf/ws_beteiligung_dings/2017/ws6_17/maslowsche_beduerfnispyramide.pdf [11.10.2025].
- Steve Cutts (2018): Happiness, Quelle: [online]
<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk> [11.10.2025].