

Was ist ein gutes Leben? Eine philosophische Betrachtung

Wenn ich müde und erschöpft nach der Schule nach Hause komme und in meinem Bett stundenlang durch kurze Videos auf Social Media scrolle, bis mir irgendwann auffällt, dass es schon lange draußen dunkel ist, finde ich mich in der Werbepause zwischen Schminktipp und dem perfekten Rezept für Bananenbrot mit einer Frage im Kopf wider, die gleichermaßen unbehaglich wie auch interessant ist. Lebe ich ein gutes Leben?

In der heutigen Welt sind wir die erste Generation, die mit den sozialen Medien aufwuchs. Niemand wusste, welchen Einfluss diese digitale Welt auf unsere Entwicklung als Menschen haben würde. Ein großer Bestandteil und Vorteil des Internets ist die beispiellose Freiheit zur Selbstdarstellung, wodurch einem bereits am Anfang seines Lebens so viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen, uns selbst zu beobachten und beobachtet zu werden, wie früher selbst Erwachsene sich nur erträumen konnten. Es fühlt sich jedoch so normal an, digitale Validierung zu suchen und sich ständig mit anderen zu vergleichen, dass man es selten hinterfragt, besonders im Hinblick auf die längerfristigen Folgen für unser Selbstverständnis und unsere Wahrnehmung der Realität. Digitale Medien sind so selbstverständlich geworden, dass sie unsere sozialen Fähigkeiten formt, und wir dies jedoch selten realisieren. Oft stammt unser Verständnis von Beziehungen von gefilterten Interaktionen und prägt eine Generation von jungen Menschen, die das Gefühl haben, mit der gesamten Welt vernetzt zu sein, jedoch trotzdem isoliert und einsam sind. Frühere Generationen entwickelten ihre Identität anhand von Begegnungen, Vereinen und ihrer Familie, während heutzutage in der Konstruktion und Findung einer Identität der Faktor Social Media eine wichtige Rolle spielt. Social Media ist in diesem Prozess weder gut noch schlecht, heute ist es die Realität, in der wir zu Menschen werden und dies ist wichtig zu berücksichtigen, wenn man sich die Frage stellt, ob ein authentisches, erfülltes Leben entstehen kann, was es ausmacht und wie man es beibehält.

Selbst für Sokrates war die wichtigste Frage, mit der sich ein Philosoph beschäftigen kann: *Was ist die beste Lebensweise für einen Menschen?* Er dachte, dass wenn er die richtige Antwort auf diese Frage findet, er auch das Rätsel des menschlichen Glücks gelöst hätte, die eine Sache, nach der alle Menschen streben, auch wenn sie darüber nicht bewusst nachdenken.

Ein gutes Leben wirkt wie ein Versprechen, das andere bereits erreicht haben. Es erscheint so greifbar und echt, alleine wenn man auf YouTube nach „Wie erreiche ich ein gutes Leben“

Quellen: Der unglückliche Sisyphos – Master Kultur – Sprache – Medien (<https://ksmblog.web.uni-flensburg.de/der-unglueckliche-sisyphos/>)

Glückseligkeit (eudaimonia) bei Aristoteles und Glück im Heute (PHAIDRA - o:1336074) (<https://phaidra.univie.ac.at/detail/o:1336074>)

Philosophie.ch - Wie führe ich ein gutes Leben, Aristoteles? (<https://www.philosophie.ch/2023-04-24-klaus>)

Das gute Leben - Definition aus der Philosophie | mindyourlife (<https://www.mindyourlife.de/das-gute-leben-philosophie/>)

Was ist ein Gutes Leben? | Ethik Heute (<https://ethik-heute.org/was-ist-ein-gutes-leben/>)

<https://youtu.be/Ra1Dmz-5HjU?si=o8aPap4XHWd8CrXg>

Zufriedenheit: Was es braucht, um im Glück zu leben - Psychologie Heute (<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/43126-wie-gelingt-ein-gutes-leben.html>)

sucht und einem eine Vielzahl an Anleitungen von den unterschiedlichsten Menschen präsentiert werden. Wie seltsam, dass man selten jemanden trifft, der von sich behaupten würde, dass er etwas derartiges erreicht hat. Die vielen Videos, Bücher und Kurse, die man zu dem Thema finden kann, sprechen dafür, dass die Menschheit diese Frage schon seit Langem interessiert, von Aristoteles „Nikomachischer Ethik“ bis zu modernen Glücksforschern wie Seligman. Genauso wie es vielversprechende Anleitungen gibt, denen man folgen kann, divergieren auch die subjektiven Bewertungen des eigenen Daseins.

Die Frage nach dem guten Leben lässt sich wohl kaum alleine theoretisch beantworten. Um ihr trotzdem näherzukommen, habe ich in meinem Umfeld nachgefragt, und dabei zeigte sich, dass es jene gibt, die von sich behaupten, ein relativ komfortables Leben zu führen. Manche sind mit ihrer Situation zufrieden, aber halten den Begriff des ‘guten Lebens’ als unerreichbar oder ausgeschlossen. Andere wiederum reagieren mit Ablehnung oder gar Verunsicherung, wenn sie mit dem Begriff des „guten Lebens“ konfrontiert werden.

Warum scheint das ‘gute Leben’ Totalität zu verlangen, obwohl dies der Natur des Lebens fundamental widerstrebt? Warum sorgt die Vorstellung vom ‘guten Leben’ für einen Widerspruch zwischen dem tatsächlich Erlebten, und dem Ideal, welches wir anstreben?

Für Platon hängt ein gutes Leben davon ab, dass der Mensch seine eigene wahre Realität erkennt. Es geht nicht nur um das, was wir wahrnehmen, also sehen oder hören, sondern um die Erkenntnis der Essenz der Dinge, die uns umgeben. Das Problem ist unsere Unwissenheit, sie hält uns von der “Idee des Guten” fern, jedoch ist sie der Schlüssel zu einem guten Leben. Wenn wir das aber verstehen, können wir metaphorisch unsere “Höhle der Unwissenheit” verlassen, und uns stattdessen der Sonne zuwenden, die für Platon für die Idee des Guten steht, die Quelle von allem, was existiert und verstanden werden kann. Um ein gutes Leben zu führen, müssen wir unser Leben nach dieser Erkenntnis ausrichten. Ein gutes Leben bedeutet also nicht einfach nur ein bequemes oder angenehmes Leben zu leben, jedoch vielmehr basiert es auf Erkenntnis und Verstand.

In Platons Höhlengleichnis sitzen gefesselte Menschen in einer Höhle und sehen nur Schatten an der Wand, die sie für die Realität halten. Wenn einer von ihnen befreit wird und die Höhle verlässt, erkennt er die wahre Welt im Sonnenlicht. Er erkannte die Idee des Guten, und kehrte in die Höhle zurück, um die anderen Gefangenen zu befreien und zu erleuchten, jedoch verspotteten sie ihn. Sie glaubten, dass das Sonnenlicht seine Augen ruinierte und hinterfragten seine Urteilsfähigkeit über die Schatten. Er stieß nicht auf Dankbarkeit, sondern auf Ablehnung.

Warum? Der befreite Gefangene entkam nicht aus eigener Kraft und Überzeugung, er wurde gewaltsam ins Sonnenlicht gezogen und ist darüber zunächst verärgert und entsetzt. Der Weg aus der Höhle ist beschwerlich und verlangt genügend Selbstdisziplin und Mut, um das Bequeme und Vertraute hinter sich zu lassen. Viele Menschen bevorzugen trotzdem eine tröstliche Täuschung über einer unbequemen Wahrheit. Die Untersuchung des eigenen Lebens erfordert Mut, da die Konfrontation mit eigenen Schwächen und die Selbstreflexion sowohl Verstand als auch emotionale Reife benötigen. Dabei sollte man bereit sein, Argumenten zu folgen, auch wenn sie eigene Überzeugungen und Bekanntes in Frage stellen. Das wichtigste Ziel ist eine geistige Entwicklung, die zu Unabhängigkeit, Selbstbestimmung

und wahrer Freiheit führt. Wie Sokrates sagt: „Ein ungeprüftes Leben ist nicht lebenswert für einen Menschen.“

Doch diese Erkenntnis wirft eine neue Frage auf: Wenn wir die Wahrheit über das gute Leben selbst finden müssen, wer bestimmt dann, was diese Wahrheit ist? Dies führt zur grundsätzlichen Frage: Können wir überhaupt erkennen, was ein gutes Leben ist? Platons Höhlengleichnis zeigt, dass wahre Erkenntnis Mut zur Selbstreflexion erfordert, genau das, was Soziale Medien oft verhindert.

Jeden Morgen auf dem Weg zur Schule begegne ich Bob. Bob ist ein Mähroboter und hat offenbar für sich den Sinn des Lebens gefunden: Rasen mähen. Unermüdlich zieht er seine Bahnen durch den Vorgarten, an dem mein Bus vorbeifährt, bei Regen, bei Sonnenschein, bei bereits millimeterkurzem Gras. Bob hinterfragt nie. Bob macht auch nie Pause, außer um zu laden, aber selbst dann bleibt sein Zweck und Dasein das Gleiche. Bob kennt weder Existenzangst noch Prokrastination. Während ich mich jeden Morgen um die verschiedensten Dinge Sorge, dreht Bob bereits seine siebzehnte Runde des Tages, und es ist gerade erst 7 Uhr. Manchmal beneide ich ihn.

Und dies ist im Kern genau das, was der französische Existentialist Albert Camus im 20. Jahrhundert über den antiken griechischen Mythos von Sisyphus schrieb. Sisyphus wurde von Zeus dazu verdammt, jeden Tag für alle Ewigkeit einen Felsbrocken einen Berg hinaufzurollen. Jedes Mal, wenn er den Gipfel erreichte, rollte der Felsbrocken wieder hinunter, und Sisyphus musste von vorne beginnen. Das war sein ganzes Dasein. Er konnte nichts anderes tun. Es ging immer nur den Berg hinauf und hinunter, in einem nie endenden Kreislauf.

Als Absurdist war Camus der Ansicht, dass jeder von uns wie Sisyphus ist, da nichts, was wir tun, von Natur aus wichtig ist, weil das Leben einfach keinen innewohnenden Sinn hat. Wir alle rollen nur Felsbrocken unseren jeweiligen Hügel hinauf. Wir können jedoch entscheiden, unseren Handlungen einen Sinn zu geben. Schließlich entscheiden wir aus der Sicht der Existentialisten, was wir wertschätzen, und wenn wir uns einer Aufgabe widmen, wird sie mit Bedeutung erfüllt, einer Bedeutung, die wir ihr geben.

Ist die Sinnlosigkeit wirklich das Problem, oder ist es die Lösung? Die Annahme, dass Sinnlosigkeit uns unweigerlich unglücklich macht, wird dadurch widerlegt. Nicht die Sinnlosigkeit des Lebens bereitet uns Leiden, sondern die verzweifelte Suche nach einem Sinn, der möglicherweise gar nicht existiert. Camus beobachtet, dass Menschen sich selbst quälen, indem sie ständig nach einem höheren Zweck, einer transzendenten Bedeutung oder einer kosmischen Rechtfertigung ihres eigenen Daseins suchen. Je mehr wir nach Antworten graben, desto tiefer wird das Loch unserer Verzweiflung. Die Lösung liegt im Sinnverzicht. Camus schlägt ganz im Sinne des Existentialismus vor, das Absurde nicht zu bekämpfen, sondern es zu akzeptieren und mit ihm in Harmonie zu leben. Wer aufhört, nach einem ultimativen Lebenssinn zu suchen, befreit sich von der Last, diesen rechtfertigen zu müssen. Bob ist glücklich, denn er ist unwissend, unwissend über die Frage, ob seine einzige Aufgabe einen Sinn hat. Er zweifelt nicht, er hinterfragt nicht, er mäht einfach.

Camus' Lösung auf die existenzielle Frage ist jedoch nicht universell gültig – sie stellt lediglich eine mögliche Betrachtungsweise dar, die nicht für jeden Menschen funktionieren wird. Seine Philosophie kontrastiert deutlich mit anderen Ansätzen zur Lebensbewältigung.

Wer einen eigenen Weg finden möchte, sollte die verschiedenen philosophischen Ansätze verstehen und sorgfältig abwägen, welcher zur eigenen Persönlichkeit passt. Man kann beispielsweise den Mythos des Sisyphos betrachten und daraus schließen, dass man sein Leben aktiv mit Bedeutung füllen sollte. Camus versteht den Mythos so, dass der Mensch alles als absurd und bedeutungslos betrachten, diese Bedeutungslosigkeit akzeptieren und dennoch weiterleben sollte. Aus dieser Sicht kann man nur ein Leben ohne ständige Zweifel und Ängste führen, wenn man aufhört, verzweifelt nach einem höheren Sinn zu suchen. Eine dritte Möglichkeit wäre, dass man beide Sichtweisen kombiniert und nicht obsessiv nach dem "guten Leben" strebt, sondern füllt sein Dasein mit persönlichem Sinn füllt, ohne dabei ständig Höheres erreichen zu wollen. In diesem Zustand findet man Einklang mit der eigenen Erfüllung. So müssen wir uns nicht rechtfertigen für das, was wir sind, wir bemühen uns um Sinn, ohne nach Unerreichbarem zu streben und dadurch nur noch mehr Leiden zu erzeugen.

Und ganz nebenbei, ist diese Darstellung von Sisyphus nicht deprimierend? Sie besagt einerseits, dass nichts, was man tut, eine Bedeutung hat, andererseits aber auch, dass alles, was man tut, von Bedeutung ist, vorausgesetzt, man entscheidet sich dafür, es mit Wert zu erfüllen: Arzt werden und Leben retten; Hausmann oder Hausfrau sein und sich um Kinder kümmern; schöne Kunstwerke schaffen; einen Beruf finden, der einem den Freiraum gibt, einem Hobby nachzugehen, das man mag... So gesehen spielt es keine Rolle, was man tut, wichtig ist nur, dass es für einen selbst von Bedeutung ist. Im Grunde genommen sagen die Existentialisten damit, dass unser Leben und seine Bedeutung in unseren eigenen Händen liegen. Wenn man also unglücklich ist, sollte man sein Leben ändern.

Mit anderen Worten, und im Sinne Sartres: Wenn wir eine grundlegende Entscheidung im Leben treffen, tun wir dies auf der Grundlage rein subjektiver Werte, die ein Bild von uns entwerfen, so wie wir zu sein wählen. Zugleich entwerfen wir damit ein Idealbild des Menschen, wie wir meinen, dass er sein sollte.

Zum Beispiel: Wenn ich heiraten und Kinder haben will, auch wenn diese Ehe allein von meinen persönlichen Umständen, meiner Leidenschaft oder meinem Wunsch abhängt, beziehe ich damit die gesamte Menschheit in die Monogamie ein und nicht nur mich selbst. Deshalb trage ich Verantwortung sowohl für mich selbst als auch für alle anderen. Ich erschaffe ein bestimmtes Menschenbild nach meiner eigenen Wahl. Indem ich mich selbst wähle, wähle ich den Menschen.

Aber was, wenn ich mir das alles nur einrede? Was, wenn das Leben, das ich für gut halte, in Wahrheit toxisch, einsam oder oberflächlich ist, und ich es nur nicht merke? Wenn andere mir sagen: "Du denkst, es geht dir gut, aber meiner Ansicht nach geht es dir schlecht," wie sehr sollte ich ihnen glauben? Kann ein Leben objektiv schlecht sein, auch wenn ich es subjektiv als gut empfinde? Oder ist genau diese individuelle Perspektive alles, was zählt?

Hier stößt man auf ein unumgängliches philosophisches Problem, und es betrifft das Verhältnis von subjektiver Erfahrung und objektiver Realität. Es spaltet nicht nur meine persönliche Gedankenwelt, sondern auch die Philosophiegeschichte. Der Utilitarismus von

Jeremy Bentham und John Stuart Mill würde eindeutig antworten, dass alleine das subjektive Wohlbefinden zählt. Mit den Worten von Bentham: „Pushpin ist genauso gut wie Poesie“, solange es Vergnügen bereitet. Nach dieser Logik wäre selbst ein Leben in kompletter Selbsttäuschung gut, solange die Person sich wohlfühlt. Doch andere Philosophen widersprechen dieser Sichtweise. Aristoteles' Konzept der Eudaimonia, des „guten Lebens“, sieht vor, seine persönlichen Fähigkeiten und Tugenden zu entwickeln und zu nutzen, um ein Ziel zu erreichen, das man anstrebt, ohne sich dabei allein auf subjektives Wohlbefinden zu beschränken. Ein Leben in Unwissenheit kann nach aristotelischer Sicht niemals wirklich gut sein, weil es die menschliche Fähigkeit zur Vernunft ignoriert. Für Aristoteles besitzt jedes Wesen eine spezifische „telos“, einen Zweck oder eine Bestimmung. Bei Menschen ist dies die Verwirklichung der Vernunft und der Fähigkeit zur Selbstreflexion. Ein Leben ohne wahre Selbsterkenntnis verschwendet unser menschliches Potenzial, wie ein Adler, der nie fliegen lernt. Er kann zwar überleben, aber er verwirklicht nicht seine Natur. Genauso verfehlt ein Mensch in Selbsttäuschung seine eudaimonia, sein vollendetes Menschsein.

Ein gutes Leben muss also auf wahrer Selbsterkenntnis basieren, da Selbsttäuschung authentische Entscheidungen unmöglich macht. Werte wie Mut, Gerechtigkeit und Besonnenheit können nur dann authentisch gelebt werden, wenn man seine wahren Motivationen, Stärken und Schwächen kennt. Ohne Selbsterkenntnis widersprechen seine Handlungen inneren Werten, Entscheidungen folgen falschen Prämissen, und die Person wird zur Marionette ihrer eigenen Projektionen. Doch diese Annahme führt nicht zu einer klaren Antwort, sondern zu weiteren Fragen. Ist vollständige Selbsterkenntnis überhaupt erreichbar? Beispielsweise argumentierte Sigmund Freud, dass das Unbewusste uns größtenteils verborgen bleibt. Und selbst wenn wahre Selbsterkenntnis möglich wäre, macht sie automatisch glücklicher? Wenn man an eigene Erfahrungen denkt, führt das Bewusstsein von seinen eigenen Schwächen zu Unwohlsein und unwiderruflich zu Überforderung.

Diese Überforderung ist jedoch nicht nur ein persönliches, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Die Art, wie unsere Gesellschaft, besonders durch digitale Medien, Konformität fördert, erschwert die authentische Selbstfindung und Selbsterkenntnis nur noch weiter.

Sokrates argumentierte, dass ein Mensch, der ein routinemäßiges, alltägliches Leben führt, ohne über seine Werte oder seinen Lebenszweck nachzudenken, ein Leben führt, das nicht lebenswert ist. Er argumentierte jedoch auch, dass bloße philosophische Reflexion für ein gutes Leben nicht ausreicht. Für Sokrates erfordert ein gutes Leben die Selbstbeherrschung unserer animalischen Leidenschaften, um inneren Frieden und die Stabilität der Gemeinschaft zu ermöglichen. Wir brauchen also eine Gemeinschaft, um ein gutes Leben zu erreichen. Gewisse Mindeststandards sind notwendig, Sicherheit, Gesundheit, soziale Beziehungen. Aber wer definiert diese Maßstäbe? Wer sagt, ab welcher Menge an Geld, oder Materiellem, oder Freunden und Bekannten das Leben gut ist, und ab wann richtet man sich nur noch nach der gesellschaftlichen Sichtweise auf Wohlstand? Möchte ich so ein Leben leben, wenn ich weiß, dass in der Gesellschaft, in der ich lebe, die reichsten Menschen andere für ihren Wohlstand ausnutzen? Ich bin mir sicher, dass diejenigen, die ihren Luxus auf dem Leid anderer aufbauen, innerlich mit ihrem Leben zufrieden sind. Darüberhinaus berichten viele reiche Menschen von Unzufriedenheit trotz ihres materiellen Wohlstands, kann Geld alleine nicht zum guten Leben führen? Tatsächlich steigt ab einem bestimmten Einkommensniveau

das Glücksgefühl nicht mehr proportional zum Einkommen, und Studien zeigen, dass Menschen sich schnell an höhere Lebensstandards gewöhnen und dann nach noch mehr streben. Was sagt dies über ein gutes Leben aus? Dass es von Geld abhängig ist, oder nicht?

Um diese gesellschaftlichen Einflüsse auf das gute Leben zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die Gefahren der Massengesellschaft, wie sie von dem spanischen Philosophen José Ortega y Gasset in „Der Aufstand der Massen“ beschrieben wurde und die Probleme vorwegnahm, die wir heute in Form vom Social Media erleben.

Die Tatsache, ob positiv oder negativ betrachtet, dass die Massen der Menschen in Europa in Besitz der vollen soziale Macht gekommen sind, erlangt im gegenwärtigen öffentlichen Leben immer mehr Bedeutung. Da aber die Massen definitionsgemäß weder ihr eigenes persönliches Leben zu leiten vermögen, noch erst recht die Gesellschaft als Ganzes zu regieren, bedeutet dies, dass Europa sich heute in der schwersten Krise befindet, die Völker, Nationen und Zivilisationen heimsuchen kann. Eine solche Krise hat es in der Geschichte mehr als einmal gegeben. Ihre Merkmale und ihre Folgen sind wohlbekannt. Ebenso ihr Name: Sie wird die Rebellion der Massen genannt.

Vielleicht ist dieses historische Phänomen am greifbarsten, wenn wir von einer ganz simplen, alltäglichen Erfahrung ausgehen. Lass sie uns „Die Fülle“ nennen. Die Städte sind überfüllt mit Menschen, Hotels mit Gästen, Züge mit Reisenden, Cafés mit Kunden, Theater mit Zuschauern und Strände mit Badenden. Was früher kein Problem war ist heute zu einem täglichen Problem geworden: überhaupt einen Platz zu finden. Das ist alles. Kann es eine Tatsache geben, die einfacher und offensichtlicher wäre? Was verbirgt sich dahinter? Sollte dies nicht der Idealzustand sein? Ein Theater hat Plätze, damit sie besetzt werden, damit das Haus voll ist, und nun sind sie überfüllt, und Menschen, die sie benutzen möchten, bleiben draußen stehen.

Diese Fülle war früher nichts Alltägliches. Die Bestandteile der Menschenmassen um uns herum sind nicht aus dem Nichts entstanden. Die Individuen, die diese Massen bilden, existierten bereits, aber nicht als Masse. Über die Welt verstreut, in kleinen Gruppen oder vereinzelt, führten sie ein Leben, das allem Anschein nach für sich und unabhängig war. Jedes Individuum oder jede kleine Gruppe suchte sich einen Platz, den sie ihren eigenen nennen konnten, auf dem Land, im Dorf, in der Stadt oder im Viertel einer Metropole. Plötzlich treten sie aber als Anhäufung auf, und das nicht nur irgendwo, sondern gerade an den besten Orten der menschlichen Kultur, die zuvor kleineren Gruppen, den Minderheiten, vorbehalten waren. Es gibt keine Solisten mehr, es gibt nur noch den Chor.

Die Masse ist der Durchschnittsmensch. Aus der bloßen Quantität wird eine qualitative Bestimmung: Der Mensch unterscheidet sich nicht mehr, sondern wiederholt nur, was alle anderen auch sind.

Was zeigt uns diese Umwandlung von Quantität in Qualität? Durch sie kann diese Masse überhaupt entstehen: Ihre Bildung setzt die gleiche Wünsche, Ideen und Lebensformen der Menschen voraus. Zwar gilt dies auch für andere soziale Gruppen, doch gibt es einen entscheidenden Unterschied. Wer zu einer Minderheit gehört, trennt sich bewusst von der Masse, da er nach einem besonderen Ideal strebt. Um eine Minderheit zu bilden muss sich jeder Einzelne zunächst durch persönliche Gründe von der Masse absondern, die

Gemeinsamkeit entsteht danach als Einigkeit im Anderssein. Die Masse dagegen besteht aus Menschen, die nichts Besonderes von sich erwarten, die zufrieden sind, „wie alle“ zu sein. Ein Mensch, der erkennt, dass er über keine besonderen Gaben verfügt, sich aber dennoch als gewöhnlich empfindet, ohne dies problematisch zu finden, ist ein Teil der „Masse“.

Das Gegenstück ist die „ausgewählte Minderheit“. Damit ist nicht der eingebildete Typ gemeint, der sich als gegenüber anderen überlegen wahrnimmt, sondern derjenige, der von sich selbst mehr fordert als die anderen, auch wenn er seine eigenen hohen Ansprüche nicht immer erfüllen kann. Hier liegt die radikalste Teilung der Menschheit: auf der einen Seite die Menschen, die nach Vollkommenheit streben, auf der anderen jene, die im Augenblick verharren, wie Treibgut, das auf den Wellen schwimmt.

Tätigkeiten, die besondere Begabungen erfordern: Kunstgenuss, Politik, Führung, wurden bisher von qualifizierten Minderheiten ausgeübt. Die Masse erkannte, dass sie daran nur teilnehmen könnte, wenn sie selbst die nötigen Fähigkeiten erwirbt, also aufhörte, bloße Masse zu sein. Heute jedoch drängt die Masse in den Vordergrund und verdrängt Minderheiten, ohne aufzuhören, Masse zu sein, wie zum Beispiel in Zügen, Cafés oder Theatern. Aber das eigentliche Problem liegt nicht darin, dass die Menschen heute in größerem Maße genießen. Die Masse beansprucht heute nicht nur das Vergnügen, sondern auch die Aufgaben der Minderheit. Ähnlich geschieht dies im geistigen Leben: Viele Leser begegnen nicht dem Autor, um von ihm zu lernen, sondern urteilen über ihn, wenn er nicht bestätigt, was sie sowieso schon denken. Der Durchschnittsmensch erkennt zwar seine eigene Durchschnittlichkeit, aber er erhebt sie gleichzeitig zum Maßstab, welchen er überall durchsetzt.

So erdrückt die Masse alles, was anders ist, alles, was heraussticht, alles, was exzellent, individuell, qualifiziert ist. Doch dieses „alle“ ist nicht mehr die Gemeinschaft aus Masse und Minderheit, sondern nur noch die Masse selbst. Und hier schließt sich der Kreis zu unserer ursprünglichen Frage: Wie kann in einer Welt der digitalen Massen und scheinbar unendlicher Wahlmöglichkeiten ein authentisches, gutes Leben entstehen? Ein gutes Leben muss demnach Eigenständigkeit, kritisches Denken und den Mut, sich von der bloßen Anpassung zu lösen, verlangen.

Deshalb ist ein gutes Leben am Ende kein Zustand, den man erreicht und wie eine To-Do abhaken kann. Es ist eher ein Zusammenspiel: Alles das, was menschlich ist, ist ein Teil dessen, was den Zustand des Lebens „gut“ macht. Dabei steht es nicht im Vordergrund, das Gefühl zu haben, dass man seine Höchstleistung erreicht. Man muss seiner eigenen Entwicklung und dem Schicksal Raum geben, sich zu entfalten, und auch Zweifel zulassen, aber immer das Vertrauen in sich selbst behalten.

Das gute Leben ist letztendlich ein dynamischer Prozess der bewussten und reflektierten Gestaltung, nicht ein statischer Zustand des Besitzes. Leben ist nicht mehr als eine unendliche Veränderung. Was heute gut und richtig erscheint, kann morgen überholt sein. Wer das gute Leben als festen Zustand betrachtet, wird daran scheitern, ihn zu erreichen, da diese Ansicht die Natur des Lebens an sich missversteht. Wer es als Prozess begreift, und den eigentlichen Wert des Lebens in dem jetzigen Zustand sieht, anstatt von dem, was war oder

kommt, bleibt beweglich und anpassungsfähig. Die ständige, pausenlose Entwicklung ist das eigentliche Ziel des Lebens.

In dieser Entwicklung ist es unerlässlich, die von Ortega y Gasset beschriebene Gefahr der „Massenherrschaft“ anzuerkennen und zu bekämpfen. Ein gutes Leben verlangt Eigenständigkeit, kritisches Denken und den Mut, sich von der bloßen Anpassung an das Allgemeine zu lösen. Dabei helfen Mittel wie Bildung, die Förderung von Vielfalt und der Dialog, die notwendig sind, um nicht in der Gleichförmigkeit der Masse zu verharren. Nur wenn eine Gesellschaft den Raum für Exzellenz, kritische Stimmen und geistige Freiheit schützt, kann der Einzelne seine eigene Entwicklung bewusst gestalten. Ein gutes Leben ist also nicht nur eine private, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe.

Vielleicht liegt die Wahrheit des guten Lebens nicht darin, es zu definieren, sondern darin, es bewusst zu formen. Man sollte es mit positiven Gedanken, Dingen und auch dem Ungewissen auszufüllen. Diese momentane Erfüllung, die man dadurch erreicht, ergibt, solange man danach strebt, einen anhaltenden Zustand: Das gute, erfüllte Leben. Immer wieder neu, immer wieder anders. Es ist nicht die perfekte Antwort auf die Frage "Was ist ein gutes Leben?", sondern die Erkenntnis eines Zustandes der Erfüllung und die Bereitschaft, diese Frage ernst zu nehmen und für sich selbst zu beantworten.

Habe ich diese Frage bereits für mich definieren können? Nein. Einerseits ist diese Ungewissheit frustrierend, andererseits ist es seltsam erleichternd, sie zu akzeptieren. Werde ich es also in naher Zukunft tun? Wahrscheinlich nicht. Aber vielleicht ist genau diese Erwartungshaltung, die Vorstellung, das gute Leben ließe sich wie ein Rätsel "lösen" der entscheidende Denkfehler. Ich befinde mich in einem Zustand, den man als "produktive Ambiguität" bezeichnen könnte. Mein Geist sträubt sich gegen die Ungewissheit, sucht nach Mustern, nach einer endgültigen Antwort. Ich weiß nicht, ob ich jemals eine Antwort finden werde, und die Vorstellung, dass ich vielleicht mein ganzes Leben suchend verbringe, ist beängstigend. Aber heute, während ich das hier schreibe, habe ich gemerkt: Vielleicht ist diese Suche selbst schon mehr Leben, als ich dachte.

Die Frage muss also offen bleiben, und das ist vielleicht ihre größte Stärke. Denn ein Leben, das aufhört zu fragen, hört auf zu wachsen. Und ein Leben, das nicht wächst, weder individuell noch gesellschaftlich, kann schwer als gut bezeichnet werden, egal wie bequem es auch sein mag.