

12 SEPTEMBER, 2025

VOL. 03

GEISTREICH

DAS GUTE LEBEN

PHILOSOPHIE
MAGAZIN



Die neusten
philosophischen
Themen

3

DER BESTEN
AUTORINNEN
DES JAHRES



Entdecken Sie spannende Interviews, wertvolle Tipps und Umfragen
in unserem Magazin - jeden Monat voller Bilder, Erklärungen und
exklusiver philosophischer Standpunkte

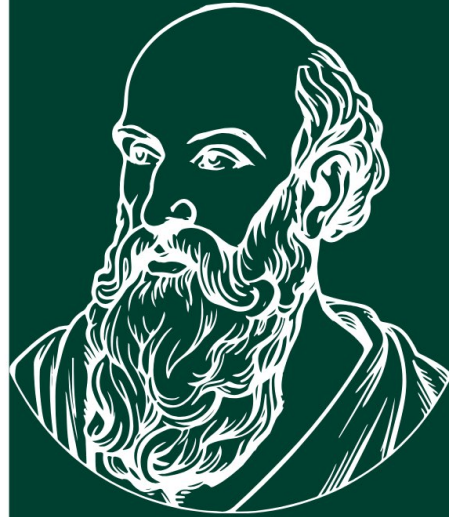


[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/GEISTREICH_PHILOSOPHIE
.MAGAZIN?IGSH=MWDVEXR1EN1CNZLDA==](https://www.instagram.com/geistreich_philosophie_magazin?igsh=MWDVEXR1EN1CNZLDA==)

INHALT

DAS GUTE LEBEN

Lea-Marie Kuhn
Dana Nerbl
Emilie Moehrke



Das gute Leben

3 Wer bin ich und wie lebe ich gut?

Monismus und Dualismus

4 Monismus vs. Dualismus

Was bedeutet Monismus und Dualismus

6 Ich und die Natur

D'Holbachs Idee vom guten Leben

7 La Mettrie und das gute Leben

Der Mensch als Maschine im Zeitalter des Materialismus

8 Monisten und ihre Argumente

9 Zwischen Pflicht und Freiheit

Auf der Suche nach Balance

10 Gott und das gute Leben

11 Von Pflanze zu Mensch

Aristoteles' Weg zum guten Leben

12 Immanuel Kant

Glück und Moral

13 Freiheit durch Vernunft

Was ein gutes Leben ausmacht

14 Der Utilitarismus

Zwischen Individuen und Gesellschaft

14 Epikur

Schmerz, der wahre Weg zum Glück

DAS GUTE LEBEN

Wer bin ich und wie lebe ich gut?

Die Frage nach dem guten Leben beschäftigt uns Menschen bereits seit einigen Jahrhunderten. Berühmte Philosophen der Antike sowie die junge Generation von heute streiten sich über diese zentrale Frage. Was braucht es denn nun für ein gutes Leben? Benötigt es Erfolg, Selbstverwirklichung, Glück oder vielleicht auch Tugend?

Wollen wir der genannten Frage nun einmal genauer auf den Grund gehen, stellt sich uns eine deutlich grundlegendere Frage: Wer ist eigentlich dieses Ich, welches das gute Leben anstrebt?

Was genau als „gut“ betrachtet wird, hängt nämlich davon ab, wer oder was wir eigentlich sind. Sind wir Menschen etwa autonome, freie Individuen mit Vernunft und Seele oder doch ein bloßes Bündel aus Erfahrungen und Erinnerungen? Wer sein Leben „gut“ leben will, muss also zuerst verstehen, wer man selbst ist, um dessen Bedürfnissen möglichst sinnig nachgehen zu können.

Wir, drei junge Philosophinnen namens Emilie, Dana und Lea, wollen durch unsere Kampagne „Geistreich“ auf die Suche nach dem guten Leben sowie dem Ich gehen und dabei auf die signifikante Verbindung zwischen diesen zwei philosophischen Themen eingehen.

Wir ziehen also eine Verbindung zwischen der Selbstfindung und der Sinnsuche, indem wir die Meinung berühmter Philosophen und verschiedenster Menschen aus dem heutigen Zeitalter betrachten.

Vielleicht beginnt das gute Leben nämlich genau da, wo wir anfangen, keine einfachen Antworten auf komplexe Fragen zu tolerieren, sondern uns selbst durch den Gebrauch der Vernunft mit komplexen Thematiken, wie etwa der Frage nach dem guten Leben, befassen.

Genau dies wollen wir in der folgenden Zeitschrift umsetzen.



Zu dem Thema haben wir ein spannendes Interview geführt.

Schaut es euch auf unserem Instagram Account an!

Was bedeutet Monismus und Dualismus?

Monismus und Dualismus sind zwei Menschenbilder, die beschreiben, in welchem Verhältnis die Seele und Materie des Körpers zueinander stehen.

Im Monismus wird der Mensch als reines Naturwesen verstanden und auf seine materielle Existenz reduziert. Nach dieser Auffassung erhält der Mensch seine Eigenschaften ausschließlich durch seine physischen Beschaffenheiten. Alles lässt sich auf das Ursache-Wirkungs-Prinzip zurückführen, was zu einer kausalen Geschlossenheit der Welt führt – das heißt, jedes Ereignis hat eine physische Ursache. Dieses Welt- und Menschenbild ist stark rational geprägt und findet sich auch heute in naturwissenschaftlichen Erklärungsansätzen wieder. Ein bedeutender Vertreter des Monismus ist Thomas Hobbes.

Im Gegensatz dazu steht der Dualismus. Dieses Menschenbild beschreibt den Menschen als eine Einheit zweier Substanzen – Seele und Körper –, die voneinander verschieden, aber miteinander verbunden sind. Die Seele gilt als das denkende, geistige Prinzip, während der Körper das materielle, physische Prinzip darstellt. Zwischen beiden besteht eine gegenseitige Beeinflussung: die Seele kann den Körper lenken, und der Körper kann die Seele beeinflussen. Der Dualismus ist in vielen religiösen und spirituellen Weltbildern verankert. Bedeutende Vertreter dieser Anschauung sind Platon und René Descartes.



Monismus vs. Dualismus

Wenn Sie spontan antworten müssten – sind Sie eher Dualist oder Monist, und warum?

Metzler:

Ich bin eher ein Monist. Ich wünschte zwar, es gäbe eine Seele – das ist so ein bisschen eine Traumvorstellung, dass nach dem Tod noch etwas kommt. Aber ich bin nicht gläubig aufgewachsen, daher war das für mich nie ein zentrales Thema. Ich denke einfach, dass nach dem Tod nichts mehr wirklich kommt. Das bedeutet aber nicht, dass ich glaube, wir seien nur eine Ansammlung von Atomen. Ich denke, wir sind ein bisschen mehr als das – aber grundsätzlich sehe ich mich als Monist.

Was bedeutet der Dualismus oder Monismus für Ihr Verständnis des Ich?

Metzler:

Da ich mich eher monistisch sehe, bedeutet das für mich, dass man nur dieses eine Leben hat – und daraus sollte man das Beste machen. Das heißt aber nicht, dass man rücksichtslos leben sollte. Ich sehe da oft das Problem, dass Menschen denken, wenn es keine Seele gibt, müsse man auch keine Konsequenzen fürchten. Aber so funktioniert das nicht – sonst ist man einfach, salopp gesagt, ein Arsch. Nach uns kommen weitere Generationen, die ebenfalls leben wollen und ihr eigenes Leben führen möchten. Dementsprechend sollte man handeln. Man sollte sein Leben so gut wie möglich leben, ohne Angst vor himmlischen Konsequenzen oder einer möglichen Erlösung nach dem Tod. Gleichzeitig darf man aber auch nicht den entgegengesetzten Schluss ziehen und egoistisch denken: „Nach mir die Sintflut.“

Glauben Sie, dass sich die eigene Lebenseinstellung verändert, je nachdem, ob man dualistisch oder monistisch denkt?

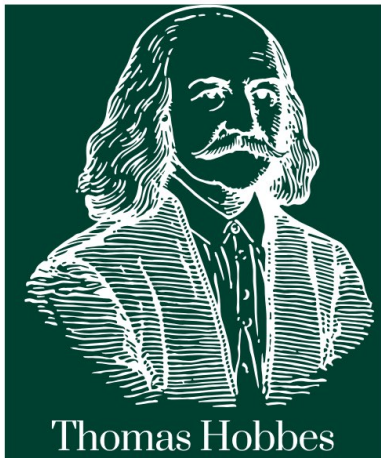
Metzler:

Absolut. Das heißt aber nicht, dass Dualisten automatisch uneigennützig und Monisten egoistisch sind. Egoismus gibt es auf beiden Seiten – bei Gläubigen genauso wie bei Atheisten oder Menschen, die an Wiedergeburt glauben. Aber wenn man wirklich an eine der beiden Weltanschauungen glaubt und sie ehrlich lebt, dann verändert das natürlich das Denken und Handeln. Wer an eine Seele glaubt und an Konsequenzen nach dem Tod, wird anders leben als jemand, der davon überzeugt ist, dass es nur dieses eine Leben gibt.

Wenn man Platons Bild vom Seelenwagen betrachtet – bedeutet ein gutes Leben, dass die Vernunft den Körper beherrschen muss, oder braucht es vielmehr Harmonie zwischen beiden?

Metzler:

Ich denke, es braucht unbedingt Harmonie. Wenn man zu sehr vernunftgeleitet ist, kann man schnell zynisch werden – man betrachtet alles nur rational und blendet Emotionen aus. Aber wir sind emotionale Wesen. Die emotionale und auch triebhafte Seite des Menschen zu verleugnen, bringt nichts, denn sie ist Teil unseres Wesens. Wie bei allem ist das Problem, wenn man in Extreme verfällt. Eine gesunde Mischung ist wichtig. Die Vernunft sollte meiner Meinung nach zwar die leitende Rolle haben – sozusagen am Steuer sitzen –, aber Emotion und Vernunft schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: Sie gehören zusammen.



Thomas Hobbes

Inwiefern beeinflusst unsere Sicht auf Körper und Geist, wie wir heute Lebensqualität definieren?

Metzler:

Ich glaube, das Problem ist, dass wir uns mit diesen Fragen kaum noch beschäftigen. Man sagt zwar oft: „Früher war alles besser“, aber in Wirklichkeit sind nur die Schriften erhalten geblieben, die Bedeutung hatten. Natürlich war nicht jeder Mensch früher ein Aristoteles, Sokrates oder Platon.

Ich denke, diese Frage spielt im Alltag der meisten Menschen heute keine große Rolle mehr. Genau deshalb finde ich Philosophie als Fach so wertvoll – sie ermöglicht es, sich mit solchen grundlegenden Fragen auseinanderzusetzen oder sie überhaupt erst kennenzulernen.

Unser Menschenbild beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln – in der Politik, im Privaten, überall. Doch durch die vielen Krisen und die ständige Informationsflut werden solche Fragen verdrängt. Der Mensch kann sich nur mit einer begrenzten Zahl von Problemen gleichzeitig beschäftigen. Dabei sind gerade diese grundlegenden Fragen oft die Ursache vieler unserer heutigen Probleme.

Hat der Dualismus Ihrer Meinung nach noch Relevanz in einer Zeit, in der viele Phänomene – wie zum Beispiel Liebe – naturwissenschaftlich erklärt werden können?

Metzler:

Absolut. Wir können heute zwar sehr viel naturwissenschaftlich erklären, aber eben nicht alles. Und das Schöne an der Naturwissenschaft ist, dass sie sich irren darf – sie überprüft sich ständig selbst.

Der Dualismus bleibt relevant, weil es immer noch Dinge gibt, die wir nicht vollständig verstehen – zum Beispiel Nahtoderfahrungen. Menschen berichten, dass sie in solchen Momenten etwas erlebt oder gesehen haben. Vielleicht ist das nur eine Reaktion des Gehirns, vielleicht aber auch etwas anderes.

Die Frage nach der Seele ist eine der letzten großen offenen Fragen. Wir können sie nicht endgültig beantworten, weil niemand vom Tod „zurückkehrt“. Daher bleibt das Thema für mich sehr bedeutend.

Gibt es Ihrer Meinung nach überhaupt ein „Ich“ – oder kann man den Menschen und seinen Charakter vollständig auf chemische Reaktionen zurückführen?

Metzler:

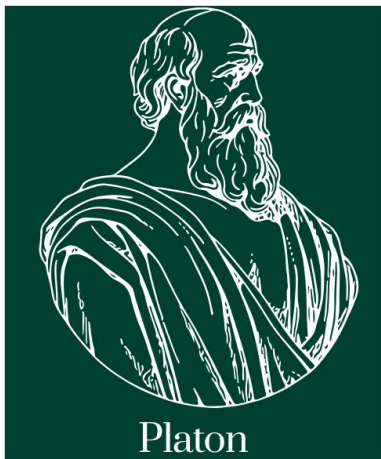
Ich denke, es gibt ein Ich. Natürlich hängt es mit vielen Faktoren zusammen: unserer chemischen Zusammensetzung, dem Ort, an dem wir aufgewachsen sind, unserer Familie, unseren Freunden. Das Ich entsteht nicht im Vakuum. Es ist wandelbar, veränderlich und beeinflussbar – aber es ist da. Wir sind nicht nur Atome.

Wenn Sie an Ihr eigenes Leben denken – welche Sichtweise, die dualistische oder die monistische, inspiriert Sie persönlich mehr, gut zu leben?

Metzler:

Ich denke, die monistische Sichtweise inspiriert mich stärker. Ich glaube, dass ich dieses eine Leben habe – und daraus sollte ich das Beste machen. Aber nicht nur für mich selbst, sondern auch für die Menschen um mich herum.

Ich glaube ein bisschen an so etwas wie Karma: dass man versucht, nicht nur das eigene Leben so gut wie möglich zu gestalten, sondern auch das der anderen. Wir alle haben nur diese eine Chance zu leben – und die sollte für möglichst viele Menschen gut sein.



Platon



René Descartes

Ich und die Natur: D'Holbachs Idee vom guten Leben

In der Frage nach dem guten Lebens ist es wichtig, auch die Sicht auf den Menschen selbst zu richten. Der Philosoph Paul-Henri Thiry d'Holbach sieht den Menschen als Teil der Natur. Der Mensch ist ein Teil der Natur, ein Naturwesen, das sich an die Gesetze der Natur halten muss. Das heißt, dass alles Teil der Natur ist, auch Geist, Moral und Gedanken.

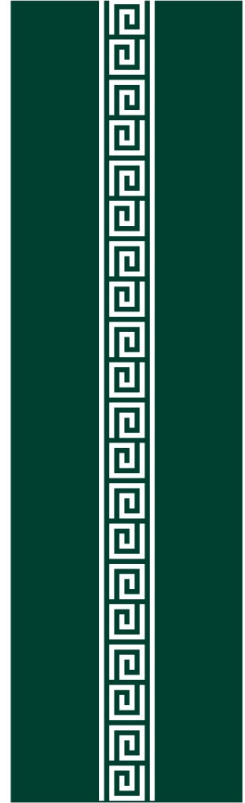
D'Holbach betrachtet den Menschen als vollkommen in die Natur integriert. Körperliche Vorgänge und auch Gedanken sind für ihn eine Einheit, sie entstehen durch die selben natürlichen Mechanismen. Alles im Menschen entsteht durch Bewegung und Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge. Die Bewegung ist ein zentrales Prinzip in d'Holbachs Philosophie, alles im Universum setzt sich aus Materie und Bewegung zusammen. Der Mensch gehört ebenfalls zu diesem System, was seine Vorstellung von Gesetzmäßigkeit zur Folge hat. Die Natur funktioniert mit Hilfe von Gesetzen und selbst menschliche Gedanken, Empfindungen und moralisches Handeln sind notwendige Folgen dieser Naturgesetze. Der Mensch ist folglich kein autonomes Wesen, sondern ein Bestandteil eines umfangreichen Systems.

Laut d'Holbach entsteht Wissen über den Menschen und die Welt nicht durch Autorität oder Tradition, sondern durch Erfahrung und Forschung. Der Mensch sollte und muss eigenständig beobachten, begreifen und in Frage stellen. Das erstrebenswerte Leben umfasst in diesem Zusammenhang, im Einklang mit der Natur zu agieren und sich auf Vernunft und Wissen zu stützen, anstatt lediglich aus blinder Routine oder Glaubensüberzeugungen zu handeln. Kritisch äußerte sich d'Holbach gegenüber religiösen Vorstellungen. Den Glauben an eine unsterbliche Seele hielt er für eine menschliche Illusion, die aus Wünschen und Hoffnungen entsteht aber eben nicht aus der Natur selbst. Für ihn bedeutet das gute Leben also nicht, an ein Leben nach dem Tod zu glauben, sondern ein bewusstes, vernünftiges Leben im Hier und Jetzt zu führen.

Das gute Leben bedeutet in d'Holbachs Verständnis also die Natur wahrzunehmen, ihre Ordnung zu akzeptieren und im Einklang mit ihr zu leben und nicht danach zu streben über die Natur hinaus zu wachsen, sondern Teil von ihr zu sein.

La Mettrie und das gute Leben: Der Mensch als Maschine im Zeitalter des Materialismus

Während Platon und Aristoteles das erfüllte Leben in der Balance von Seele und Trieben sahen, hinterfragt Julien Offray de La Mettrie im 18. Jahrhundert diese Vorstellung. In seinem Buch *L'homme machine* beschreibt er ein Weltbild, in dem der Mensch nicht als Wesen mit Körper und Geist betrachtet wird, sondern als materielle Maschine angesehen werden muss. La Mettrie sieht den Menschen als einen vielschichtigen Mechanismus, dessen Denken, Empfinden und Verhalten aus körperlichen Abläufen resultieren. Die „Seele“ ist keine ewige, metaphysische Instanz, sondern lediglich ein Begriff für die Funktionen des Körpers. Aus dieser Sichtweise bedeutet ein erfülltes Leben nicht, seine „Seele zu reinigen“ oder ethische Ideale zu erreichen, sondern in Harmonie mit der eigenen Natur zu leben. Für La Mettrie entsteht das Gute nicht außerhalb der Welt, sondern innerhalb dieser. Glück, Freude, Lust und Wohlbefinden sind für ihn konkrete, körperliche Zustände – keine geistigen Auszeichnungen. Wenn der Mensch eine Maschine darstellt, besteht das gute Leben darin, diese Maschine im Gleichgewicht zu halten, also den Körper zu pflegen, die Sinne auszukosten und das Denken als natürliche Funktion der Materie zu verstehen. Moral ist nicht gottgegeben, sondern spiegelt die menschliche Natur und vergangene Erlebnisse wider. In seiner Auseinandersetzung mit Descartes argumentiert La Mettrie, dass es keinen Anlass gibt, eine grundlegende Unterscheidung zwischen Tieren und Menschen zu machen. Beide folgen den gleichen Naturgesetzen, beide fühlen, beide reagieren. Damit rückt er die Vorstellung des Guten näher an das Leben selbst heran: Das gute Leben ist das sinnliche, das erlebte, das körperlich erfahrene Leben. Es ist kein asketisches Ideal, sondern ein Zustand von körperlicher Gesundheit, geistiger Klarheit und sinnlicher Zufriedenheit. Falls es keine unsterbliche Seele gibt, die befreit werden muss, dann ist das Leben an sich der größte Wert. Das erfüllte Leben liegt nicht im Verzicht, sondern in der Entwicklung der eigenen Natur – darin, die Welt mit allen Sinnen zu erleben und das eigene Dasein bewusst zu formen. In diesem Sinne ist La Mettries Reaktion auf die uralte Frage nach dem guten Leben ebenso unkompliziert wie revolutionär: Das gute Leben ist das gesunde, autonome, sinnlich befriedigte Dasein eines physischen Wesens, das sich seiner Natur nicht entzieht, sondern sie akzeptiert. Glück entsteht nicht im Übernatürlichen, sondern im funktionierenden, fühlenden Organismus, den der Mensch selbst darstellt.



“Ich halte das Denken für so wenig
unvereinbar mit der organisierten Materie,
dass es mir geradezu eine ihrer
Eigenschaften zu sein scheint: wie die
Elektrizität, die Selbstbewegung, die
Undurchdringlichkeit, die Ausdehnung
usw.”

Julian Offray de la Mettrie

Monisten und ihre Argumente

Donald Davidson entwickelte den Anomalen Monismus, eine Theorie, welche den Geist des Menschen mit der Physik in Verbindung bringt, ohne dabei die Eigenständigkeit des Geistes anzugreifen. Davidson geht davon aus, dass mentale Prozesse, wie etwa Wahrnehmungen, Erinnerungen oder Entscheidungen, durchaus die Ergebnisse physikalischer Ursache und Wirkung seien, jedoch würden diese Prozesse sich nicht rein durch physikalische Gesetze erklären lassen, weshalb man sie auch nicht rein auf diese beschränken könne.

Davidson stützt seine Theorie auf drei Prinzipien:

Das erste Prinzip besagt, dass manche mentalen Ereignisse mit physikalischen Ereignissen in einer gewissen kausalen Beeinflussung stehen würden.

Das Zweite besagt, dass es in jeglichen Kausalzusammenhängen Ereignisse geben müsse, die unter ein Gesetz fallen würden. Einfach gesagt bedeutet dies, dass Ursache und Wirkung grundsätzlich gesetzlich erklärbar sein müssen.

Das dritte Prinzip besagt, dass es keine deterministischen Gesetze gebe, um mentale Ereignisse vorhersagen bzw. erläutern zu können, da diese sich ein strikten Vorhersage entziehen würden.

Zu Beginn könnte es so scheinen, als wären diese Prinzipien widersprüchlich. Wenn mentale Ereignisse nämlich wirklich physikalische Wirkungen und Ursachen haben, müssten diese eigentlich auch durch physikalische Gesetze erklärbar sein. Davidson macht allerdings deutlich, dass es sich nur um einen scheinbaren Widerspruch auf den ersten Blick handeln würde: Er legt nämlich dar, dass jedes Ereignis eine mentale als auch eine physische Komponente habe. Dies ist vergleichbar mit zwei Worten in unterschiedlichen Sprachen, die letztlich doch dasselbe bedeuten. Ein Ereignis lässt sich also in mentaler Sprache, z.B. in Form einer unterbewussten Entscheidung, und in physikalischer Sprache, wie etwa bestimmte neuronale Prozesse, ausdrücken. Dieser Zusammenhang macht das Mentale zwar physisch real, aber dennoch eigenständig.

Dadurch grenzt sich Davidson vom klassischen Monismus ab. Die Parallele besteht darin, dass alle Ereignisse physikalisch sein, jedoch lehnt Davidson die stark materialistische Sichtweise ab, dass sich alle Ereignisse rein auf Basis von physikalischen Gesetzen erklären lassen würden. Stattdessen führt er die Supervenienz, ein Konzept, welches besagt, dass mentale Eigenschaften auf physikalischen Eigenschaften beruhen würden, ein: Dadurch wird klargestellt, dass es keine geistigen Veränderungen geben könne, ohne dass sich etwas Physikalisches verändern würde. Man dürfe allerdings nicht davon ausgehen, dass daraus eine strenge Gesetzmäßigkeit folge, da die Verbindung zwischen dem Geist und Physischem zwar kausal, jedoch nicht reduzierbar sei.

Davidson widerspricht somit der Reduzierbarkeit des Geistes auf physikalische Gesetze.

Da

eine solche Reduktion nicht möglich ist, spricht Davidson von der „Anomalie des Mentalen“ Einfach gesagt versteht man darunter, dass sich mentale Prozesse keiner strengen Gesetzmäßigkeit unterwerfen lassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Donald Davidson durch den anomalen Monismus gelingt, die kausale Geschlossenheit der physischen Welt mit der Autonomie des menschlichen Geistes zu verbinden, wodurch seine Position nicht sonderlich radikal ist.

Zwischen Pflicht und Freiheit: Auf der Suche nach Balance

Zwischen dem Alltagsstress und dem Überdenken sehnt man sich manchmal nach Balance. Platon, der mit dem Bild vom Seelenwagen eine Balance fand, ist bis heute faszinierend. Er beschreibt die Seele als einen Wagenlenker, der zwei Pferde in Einklang bringen muss: das eine edel, stolz, mutig und gehorsam, das andere wild, zügellos und schwer im Zaum zu halten.

Der Lenker steht für die Vernunft, die Pferde für die Teile in uns: Mut und Leidenschaft auf der einen, Begierden und Impulse auf der anderen Seite.

Platon zufolge gelingt ein erfülltes Leben nicht, wenn eines dieser Pferde ganz zum Schweigen gebracht wird. Beide sind notwendig, beide tragen die Seele voran. Doch ohne die Hand des Lenkers droht der Wagen, aus der Spur zu geraten.

Das Bild ist überraschend nah an unserer Gegenwart: Auch wir suchen nach Balance zwischen Selbstdisziplin und Genuss, zwischen Pflicht und Freiheit, zwischen Arbeit und Vergnügen.

Aber wer ist dieses „Ich“, das lenken soll? Hier lohnt sich ein Blick in die moderne Psychologie. Sigmund Freud sprach von drei Instanzen: dem Es, das für unsere Triebe und spontanen Wünsche steht – hier das zügellose Pferd –, dem Über-Ich, das für Moral, Regeln und Erwartungen von Eltern oder Gesellschaft spricht – hier das gehorsame Pferd –, und dem Ich, das zwischen den beiden vermitteln muss. Platon und Freud erzählen eigentlich dasselbe mit unterschiedlichen Bildern: Beide sehen den Menschen nicht als einfache Einheit, sondern als ein Suchen nach Balance zwischen Kräften.

Man kann in sein eigenes Leben schauen: Da ist einerseits der Druck, gute Noten zu schreiben, Bewerbungen für Uni oder Ausbildung zu verfassen, Zukunftspläne zu schmieden. Das „vernünftige Pferd“ drängt darauf, organisiert zu sein, rechtzeitig für die Matheklausur zu lernen, nicht alles auf den letzten Drücker zu machen. Gleichzeitig meldet sich das wilde Pferd: Freunde treffen, bis spät in der Nacht Serien schauen, auf ein Festival gehen oder sich einfach in den Sommer treiben lassen.

Beides braucht Raum, und beides fühlt sich wichtig an.

Die Kunst liegt darin, nicht entweder das eine oder das andere zu wählen, sondern die Zügel zu halten. Wer nie feiert, fühlt sich schnell leer und verpasst Erlebnisse, die prägen. Wer nur feiert, bleibt irgendwann auf der Strecke, wenn die Bewerbungsfristen verpasst sind oder die Ausbildung stockt. Das gute Leben heißt nicht, dass man ständig perfekt entscheidet, sondern dass man bewusst entscheidet.

Platon selbst würde sogar noch weitergehen. Denn selbst wenn wir die Zügel fest in der Hand halten, erreichen wir nie eine endgültige Vollkommenheit. Er stellte das Leben als ein ständiges Streben nach etwas Höherem dar, nach einem Ideal, das uns Orientierung gibt, wie eine Treppe, auf der wir immer weiter hinaufsteigen wollen. Doch niemand bleibt für immer ganz oben. Man rutscht ab, stolpert, fängt neu an. Gerade darin liegt für Platon die Wahrheit des Menschseins: nicht in der Perfektion, sondern im dauernden Versuch, wieder die Balance zu finden.

Das gute Leben besteht vielleicht genau darin, dass man sich selbst besser kennenlernt. Und wenn man zwischendurch doch mal stolpert oder vom Kurs abkommt, gehört auch das zum Fahrenlernen dazu.



Gott und das gute Leben



Was ist das gute Leben? Diese Frage stellen sich Menschen seit jeher. Viele Philosophen haben versucht, sie zu beantworten.

Auch wir stellen diese Frage Helena Krämer. Für sie bedeutet ein gutes Leben nicht nur, in Wohlstand und Freiheit zu leben, sondern vor allem, dass dieses Leben fest in Gott verankert ist. Sie erklärte uns, dass Gott für sie nicht nur ein abstrakter Gedanke sei, sondern eine lebendige Person – jemand, der jeden Menschen begleitet, mit ihm spricht und ihm hilft, wenn man nur nach ihm sucht. Ein gutes Leben ist für sie also eines, das durch die Verbindung zu Gott Sinn erhält und mit Bedeutung gefüllt wird.

Diese Sichtweise erinnert an den Philosophen Thomas von Aquin, der im 13. Jahrhundert das Verhältnis von Gott, Tugend und menschlichem Glück tiefgehend durchdachte.

Für Aquin liegt das höchste Gut allein in Gott selbst. Alles andere – Reichtum, Ehre, Vergnügen oder Wissen – kann den Menschen zwar teilweise glücklich machen, aber nur die Gemeinschaft mit Gott führt zur vollkommenen Glückseligkeit. Zwischen Aquins Gedanken und denen Helena Krämers zeigt sich eine deutliche Verbindung: Das gute Leben ist nicht einfach ein Zustand, sondern ein Streben nach Sinn, Tugend und letztlich nach Gott.

Helena Krämer beschrieb, dass das gute Leben für sie auf drei zentralen Aspekten beruhe.

Als Grundlage sieht sie die Erfüllung der menschlichen Grundbedürfnisse. Frieden, Sicherheit und Freiheit von Armut seien für sie unerlässlich. Sie betonte, dass es keine großen Reichtümer brauche, um gut zu leben, wohl aber genügend materielle Sicherheit, um ohne ständige Sorgen leben zu können. Ebenso wichtig sei, dass man in einer Gesellschaft lebe, in der man nicht durch Gesetze oder andere Menschen benachteiligt oder eingeschränkt werde.

Auch Thomas von Aquin erkannte die Bedeutung äußerer Güter an. Er beschrieb, dass Dinge wie Wohlstand oder körperliche Gesundheit hilfreich seien, um ein gutes Leben zu führen, doch sie seien nur Mittel, niemals das eigentliche Ziel. Die wahre Glückseligkeit könne allein in Gott gefunden werden, da nur er unveränderlich und vollkommen sei.

Ein weiterer zentraler Gedanke Krämers ist die Nutzung der eigenen Gaben und Anlagen. Sie betonte, dass Selbstverwirklichung und ständige Weiterbildung für ein gutes Leben notwendig seien. Fleiß und Einsatz sieht sie dabei als entscheidende Tugenden. Jeder Mensch solle seine Talente einsetzen. Nicht nur, um sich selbst zu entfalten, sondern auch, um anderen zu helfen und dem Leben Sinn zu geben.

Diese Haltung spiegelt Aquins Tugendethik deutlich wider. Für ihn ist der Mensch dazu berufen, seine Fähigkeiten im Einklang mit der Vernunft zu nutzen und sich durch Tugend zu vervollständigen. Dabei verbindet Aquin menschliche Anstrengung mit göttlicher Gnade. Der Mensch muss aktiv das Gute tun, doch seine Vervollendung geschieht letztlich nur durch Gottes Hilfe. Aquin beschreibt Tugenden wie Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung als Wege zur moralischen Vollkommenheit.

Helena Krämer betonte außerdem, dass Erfolg oder Begabung allein nicht genügen, wenn sie nicht zum Wohle anderer eingesetzt werden. Für sie ist es wichtig, moralisch zu handeln und sich sozial zu engagieren – sei es durch den Beruf, ehrenamtliche Arbeit oder alltägliche Hilfsbereitschaft. Die Unterstützung anderer spiele in ihrem Leben eine große Rolle, und sie habe schon früh gelernt, anderen zu helfen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Auch hier zeigt sich eine Parallele zu Aquins Denken. Nach seiner Definition der caritas, der göttlichen Liebe oder Nächstenliebe, ist es für die Menschen wesentlich, sich gegenseitig zu unterstützen. Die caritas gilt bei Aquin als höchste Tugend, weil sie den Menschen direkt mit Gott verbindet. Freundschaft, sowohl zwischen Menschen als auch zwischen Mensch und Gott, ist für ihn ein zentraler Bestandteil des guten Lebens.

Der letzte und für Helena Krämer wichtigste Aspekt eines guten Lebens ist die Beziehung zu Gott selbst. Sie beschreibt Gott als ständigen Begleiter und Freund, der sich den Menschen offenbart, wenn sie ihn suchen, sei es aus Not oder Neugier. Ihrer Erfahrung nach greift Gott in aussichtslos erscheinenden Situationen ein und schenkt Orientierung und Zuversicht.

Auch Aquin sah in dieser Beziehung die höchste Form menschlicher Erfüllung. Er sagte, dass das vollkommene Glück des Menschen in der unmittelbaren Begegnung mit Gott besteht. Diese vollkommene Gemeinschaft sei zwar erst im Jenseits vollständig möglich, doch der Mensch könne bereits im irdischen Leben durch Tugend und Glauben Anteil daran haben.

Für Helena Krämer ist Gott der Sinnstifter ihres Lebens. Das gute Leben entsteht für sie durch die Verbindung mit Gott und ist fest im Glauben an ihn verankert – ein Gedanke, der sich über Jahrhunderte hinweg mit Aquins Philosophie verbindet.



Von Pflanze zu Mensch: Aristoteles' Weg zum guten Leben

In dem philosophischen Essay „Über die Seelenstufenfolge des Organischen“ führt Aristoteles die Stufenfolge des Organischen ein, um die Vielfalt des Lebendigen zu sortieren. Es werden drei verschiedene Level bzw. Ebenen des Seelenvermögens, die jeweils aufeinander aufbauen, unterschieden:

- Die unterste Stufe bildet die vegetative Seele, die alle Lebewesen gemeinsam haben und für grundlegende Merkmale des Lebendigen, wie etwa Wachstum, Stoffwechsel und Bewegung, verantwortlich ist. Pflanzen besitzen nur dieses Maß an Seelenvermögen.
- Auf den vegetativen Teil baut die animalische Seele auf, die zusätzlich Wahrnehmung und Empfindung umfasst.
- Die höchste Stufe ist der rationalen Seele vorbehalten, die lediglich dem Menschen zukommt. Dies ermöglicht die Zielstrebigkeit, das kritische Denken, moralisches Urteilsvermögen und allem voran ein Bewusstsein über diese Fähigkeiten. Der Mensch trägt zwar ebenfalls die vegetative sowie die animalische Seele in sich, jedoch liegt dessen eigentliche Bestimmung in der Verwirklichung der allein ihm vorbehaltenen Fähigkeiten und der daraus resultierende Vernunft.

Die genannte Systematik hat erhebliche Konsequenzen für Aristoteles' Glückslehre, die dieser in der Nikomachischen Ethik erläutert. Aristoteles fragte sich nämlich, was genau das höchste Gut sei, was alle Menschen automatisch anstreben würden. Besagtes Gut sei das Glück. Diese könne man nicht durch bloße Selbsterhaltung oder durch die Triebe erreichen, da diese Fähigkeiten auch Tiere und Pflanzen hätten.

Aristoteles argumentiert, dass der Mensch die wahre Glückseligkeit, die Eudaimonia, nur durch das typisch Menschliche, nämlich den Gebrauch der Vernunft, erreichen könne.

Glück ist demnach kein vorübergehendes Gefühl, sondern die beständige Verwirklichung der Vernunft. Konkret versteht man darunter das Ermitteln der Tugenden, die jeweils die Mitte zwischen zwei Extremen darstellen, z.B. Tapferkeit als Mittelmaß zwischen der Feigheit und der Tollkühnheit.

Gemäß Aristoteles ist das gute Leben ein tugendhaftes Leben, indem der Mensch sozial und vernünftig agiert.

Doch was bedeutet das genau? Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Tapferkeit:

Ein Feuerwehrmann steht vor einem brennenden Haus, in welchem sich Menschen befinden. Er könnte in blinder Überstürzung, also ohne festen Plan, in das Haus rennen, um den Helden zu spielen. Dies wäre tollkühnes Verhalten und entspricht somit einem Extrem. Würde der Feuerwehrmann allerdings aus Angst gar nichts machen, wäre dies ebenfalls feiges, also extremes, Verhalten. Aus bewussten Überlegungen, also der Anwendung der Vernunft, resultieren mutige bzw. tugendhafte Entscheidungen. In diesem Fall könnte der Feuerwehrmann aufgrund seiner Erfahrung entscheiden, dass Haus nur mit Ausrüstung zu betreten.

Gerade im Zeitalter der Digitalisierung verbringen gerade junge Menschen täglich mehrere Stunden in den sozialen Medien, wie etwa Instagram. Wer ständig online ist und uneingeschränkt jedes Detail aus seinem Leben teilt, fällt ebenfalls in ein Extrem namens Maßlosigkeit. Lehnt man die Digitalisierung und die daraus resultierenden Möglichkeiten grundsätzlich ab, ist dies ebenfalls extrem. Die Tugend liegt hier in der bewussten Nutzung mit Bedacht und Pausen und die vernünftige Nutzung von Bildungsmöglichkeiten, wie z.B. dem Instagram Account von Geistreich.

Durch das Bewusstsein über die eigene Vernunft und die Anwendung der Mesoteslehre kann man also selbst im Zeitalter der Digitalisierung ein glückliches und somit gutes Leben führen.

“Das Glück ist das Ziel und der Sinn des Lebens, das Endziel menschlichen Daseins”
Aristoteles

IMMANUEL KANT

GLÜCK ≠ MORAL



Kant gibt ebenfalls eine Antwort auf die Frage nach dem Ich. Der Mensch bestehe aus dem homo noumenon, also dem Vernunftwesen, sowie dem homo phaenomenon, dem Triebwesen. Das Vernunftwesen ist mit der 3. Stufe der Stufenfolge des Organischen von Aristoteles gleichzusetzen, wobei das Triebwesen der 2. Stufe, also der animalischen Seele, entspreche.

Kant und Aristoteles sind sich somit in einem Punkt einig: Das typisch Menschliche sei die Vernunft und diese müsse man sich zu Nutze machen, um das gute Leben zu erreichen. Die Meinungen gehen allerdings auseinander, wenn man die Umsetzung betrachtet. Während Aristoteles Vertreter bzw. Begründer der Mesoteslehre ist, vertritt Kant die deontologische Ethik. In dieser steht nicht das Glück als zentrales Ziel im Mittelpunkt, sondern die moralische Reinheit einer Handlung, wodurch man ein gutes Leben erreiche. Die moralische Reinheit erreiche man ebenfalls durch die Anwendung der Vernunft. Das Vernunftwesen müsse immer über das Triebwesen herrschen und dieses bändigen, wodurch man die Menschenwürde durch die Abgrenzung zu den „einfachen“ Tieren erreichen könne. Das Vernunftwesen solle somit immer Entscheidungen auf autonome Weise treffen, was bedeutet, dass die Entscheidungen nicht durch empirische, also äußere, Bestimmungsgründe beeinflusst bzw. legitimiert werden dürfen.

Eine Handlung sei immer genau dann moralisch wertvoll, wenn sie sowohl pflichtgemäß als auch aus Pflicht geschehe. Eine Handlung, die zwar pflichtgemäß ist, aber nicht aus Pflicht geschieht, ist eine Tätigkeit, die zwar nach außen hin dem moralischen Gesetz entspricht, aber der eine andere Motivation als die Achtung vor dem moralischen Gesetz zu Grunde liegt.

Ein konkretes Beispiel dafür lautet folgend: Man gibt Mitschüler*innen Nachhilfe, um einen guten Eindruck bei der Lehrkraft zu machen. Dies ist laut Kant zwar pflichtgemäß, allerdings erfolgt die Handlung aus Neigung, in diesem Fall Egoismus, wodurch jeglicher moralischer Wert verloren gehe.

Das eben erwähnte moralische Gesetz ist der kategorische Imperativ. Dieser besagt einfach formuliert, dass man eine Handlung nur vollziehen sollte, wenn jeder Mensch so handeln könnte, das Gesetz also verallgemeinerbar ist, und die Tätigkeit ihren Sinn nicht verlieren würde. Wenn man z.B. seine Lehrkraft belügt, indem man sagt, dass man seine Hausaufgaben angefertigt habe, obwohl dies gar nicht der Fall ist, ist dies unmoralisch. Würde nämlich jeder seine Lehrkraft anlügen, hätte diese überhaupt kein Vertrauen mehr, weshalb dies nicht verallgemeinerbar ist und somit nicht moralisch.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass für Kant die Vernunft der Schlüssel zum guten Leben, also einem moralischen Leben, ist. Allerdings spielt das Glück hier im Kontrast zu Aristoteles eine eher untergeordnete Rolle, denn Glück oder Wohlbefinden könne man auch durch eine Handlung aus Neigung erfahren, die dadurch allerdings ihren moralischen Wert verliert, weil für Kant die Motivation entscheidend für den Wert einer Handlung ist. Kant lehnt das Glück als Nebenprodukt einer Handlung zwar nicht, jedoch stellt er klar, dass Glück kein Indikator für Moral und somit das gute Leben ist.

Freiheit durch Vernunft

Was ein gutes Leben ausmacht

Wenn man der Frage nach einem guten Leben nachgehen möchte, benötigt man ein riesiges Wissensfundament. Der Philosoph Descartes stellt sich deswegen die Frage, was man eigentlich wissen könne. Mit seinem berühmten Zitat „Cogito, ergo sum“, was übersetzt „Ich denke, also bin ich“ bedeutet, gibt Descartes eine Antwort auf die von ihm gestellte Frage.

Descartes legt in seinen Meditationen dar, wie er zu diesem Schluss kommt. Er begibt sich dabei in die völlige Isolation, um seinem methodischen Zweifel nachzugehen. Es werden immer die Grundlagen verschiedener Wissenschaften aktiv angezweifelt, denn ein Zweifelaspekt würde das darauf gebaute Wissensgerüst zum Einsturz bringen. Das Ziel dieser Methodik war es, etwas zu finden, was man nicht anzweifeln könne. Descartes erläutert, dass die Sinneswahrnehmungen Täuschungen unterliegen könnten. Er erkennt zusätzlich, dass es ein Medium geben muss, welches getäuscht wird, da es sonst keine Täuschung geben könnte. Dies stellt für Descartes den Beweis zur Existenz des Geists dar.

Descartes erwähnt in keinem seiner Werke explizit, was dieser unter dem guten Leben verstand, allerdings spielen der Geist und die Vernunft in seiner Philosophie eine große Rolle, wohingegen der Körper mehr als eine Art Maschine betrachtet wird, die die Befehle des Geists ausführt und somit als eine Art Exekutive zu verstehen ist. Hinzu kommt noch, dass Descartes sich aktiv auf die Suche nach unumstößlichen Wahrheiten begab, weshalb man davon ausgehen kann, dass das gute Leben aus Descartes' Perspektive ein Leben ist, welches auf Wahrheiten basiert, die wiederum durch die aktive Betätigung des Geists erkannt und hinterfragt werden. Descartes motiviert uns Menschen also dazu, unseren Verstand einzuschalten und nicht blind zu vertrauen, wodurch man gerade in der heutigen, digitalisierten Welt leicht Opfer von Populismus werden könne.

Der Philosoph Max Scheler könnte diese Ansicht teilen. Scheler betrachtet den Verstand als etwas, was den Menschen von den Tieren abhebt. Tiere würden nämlich rein instinktiv agieren und seien an ihre Umwelt gebunden, während der Mensch sich geistig von seiner Umwelt distanzieren und diese reflektieren könne. Dies gehe über die bloße Intelligenz, die Tiere ebenfalls bis zu einem gewissen Grad haben, hinaus, da der Mensch den Geist und somit die Fähigkeit zur Selbstreflexion und das Erfassen von Werten habe. Der Mensch sei somit nicht das höchstentwickelte Tier, das einfach existiere, sondern ein Geistwesen und somit eine eigene Gattung, welche sich durch den aktiven Gebrauch des Verstandes Sinn und Wahrheiten erkennen könne.

Genau wie Descartes formuliert Scheler nicht direkt, was genau er unter dem guten Leben versteht. Wir vermuten jedoch, dass die beiden sich bei der Umsetzung relativ einig wären: Für beide steht nämlich der Geist als das typisch Menschliche im Vordergrund, was vermuten lässt, dass man durch dessen Betätigung, was in der Praxis das Reflexionsvermögen sowie die daraus resultierende Vernunft umfasst, das gute Leben erreichen kann und sich auf diese Weise von den Tieren abgrenzt und seiner menschlichen Bestimmung nachkommt.

Für die Umsetzung können wir uns also merken, dass man sich gerade im stressigen Alltag häufiger etwas Zeit zum Reflektieren und Überdenken von Entscheidungen nehmen sollte, auch wenn dies nicht ganz so radikal wie Descartes' Vorgehen sein muss :)

“Der Mensch ist
nicht nur ein
intelligentes
Tier, sondern
ein geistiges
Wesen“
Max Scheler

Der Utilitarismus - zwischen Individuen und Gesellschaft

Der Utilitarismus ist eine ethische Theorie, die hauptsächlich durch Jeremy Bentham und John Stuart Mill geprägt wurde, und das gute Leben als ein Leben basierend auf Nutzenmaximierung für die Gesellschaft betrachtet, wodurch die Konsequenzen einer Handlung über die Motivation gestellt werden. Das gute Leben ist hier also als Wohlbefinden z.B. in Form von materiellem Wohlstand oder Glücksgefühlen zu verstehen. Diese Sichtweise wird von einigen Leuten heute vertreten, allerdings stößt sie auch immer mehr auf Kritik.

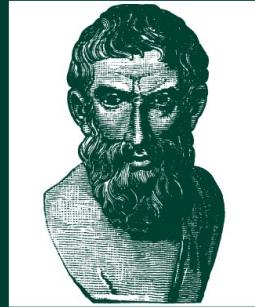
Ein Beispiel dafür ist die Ausbeutung von Entwicklungsländern zur Bereicherung westlicher Industrien. Man entzieht einer Minderheit, also z.B. Kinderarbeitern in Entwicklungsländern, ihre Rechte, woraus westliche Gesellschaften, die wesentlich größer sind als kleinere Entwicklungsländer, einen Vorteil ziehen. Gemäß des Utilitarismus wäre dies vertretbar, da auf diese Weise eine Menge an Menschen ein gutes bzw. sorgenfreieres Leben führen kann. Eine daraus resultierende Problematik ist jedoch, dass dies gegen unser heutiges Konzept der Menschenwürde und gegen den Minderheitenschutz verstößt.

**“Wenn wir sagen, dass Lust das Ziel ist, meinen wir nicht die Lust der Ausschweifung, sondern die Freiheit von körperlichem Schmerz und seelischer Unruhe.“
Epikur**

In dieser Zeitschrift habt ihr nun einiges über das gute Leben, die Frage nach dem Ich und natürlich die Verbindung zwischen den beiden Themen gelernt, weshalb ihr nun wisst, dass es die unterschiedlichsten philosophischen Lösungsansätze gibt.

Wenn ihr gehofft habt, dass wir euch nun die universelle Antwort auf die Frage nach einem guten Leben geben können, müssen wir euch leider enttäuschen. Wir wollen euch nämlich überhaupt nicht vorschreiben, was das Beste für euch ist, sondern euch durch die aktive Auseinandersetzung mit der genannten Thematik wertvolle Denkipulse mit auf den Weg geben. Wahre Erkenntnisse entstehen nämlich nicht durch das stumpfe Übernehmen fremder Gedankengänge, sondern durch die aktive Betätigung des eigenen Verstandes und somit den Gebrauch der Vernunft. Dies gibt zwar vielleicht einen kleinen Hinweis darauf, mit welcher Theorie wir uns gut identifizieren, allerdings wollten wir euch durch „Geistreich“ motivieren euer eigenes gutes Leben mit Bewusstsein über euch als Individuum als auch als Teil mehrerer Gesellschaften kritisch, reflektiert und authentisch zu gestalten.

Wir hoffen, dass uns dies gelingen ist.



Epikur- Schmerz, der wahre Weg zum Glück?

Epikur, ein weiterer Philosoph der Antike, argumentiert, dass das gute Leben ein glückseliges Leben sei, was eine Parallele zu Aristoteles darstellt. Es lassen sich jedoch erneut erhebliche Differenzen hinsichtlich der Umsetzung feststellen:

Epikur definiert das gute Leben nämlich als die Abwesenheit von körperlichem als auch seelischem Schmerz. Er betont zudem, dass nur die Leute die Glückseligkeit wirklich zu schätzen wissen, die zuvor Leid bzw. Schmerz empfunden haben und durch dieses Bewusstsein ein gutes Leben führen können. Wir persönlich denken, dass dies gerade in schweren Zeiten helfen kann, sich zu besinnen, was im Leben wirklich wichtig ist und dies nach einem gewissen Heilungsprozess wieder wertschätzen zu können.



UNSERE QUELLEN

Der Großteil der von uns verwendeten Informationen basiert auf Unterrichtsmitschriften sowie auf Wissen, das wir im Laufe der Jahre eigenständig erarbeitet haben. Aus diesem Grund ist es uns nicht in allen Fällen möglich, zu jeder einzelnen Information eine konkrete Quelle anzugeben. Dennoch haben wir uns bemüht, möglichst viele der von uns zuvor genutzten Texte zu vermerken und sowohl diese als auch neu herangezogene Quellen sorgfältig zu dokumentieren.

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Monismus#:~:text=Bekannte%20Vertreter%20des%20materialistischen%20Monismus,Interaktion%20materieller%20Komponenten%20zugrunde%20legten>
- <https://youtu.be/8X61N8G5oPI?si=ZSq34GcUKvYq427I>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Eudaimonie>
- <https://de.catholicnewsagency.com/article/1154/um-eine-philosophie-des-guten-9-gut-fur-den-menschen>
- Platon: Phaidros. Übersetzt von Constantin Ritter. Hamburg: Meiner 2004, 253c ff. oder S. 69 - 71
- Descartes: Res cognitans und res extensa
- Max Scheler: Der Mensch als Geistwesen
- Immanuel Kant: homo noumenon und homo phaenomenon, aus Kolleg Ethik Hessen Qualifikationsphase, Kapitel: Kantische Ethik S.86-106
- Sigmund Freud: Die psychische Struktur des Menschen
- Sigmund Freud: Die Macht des Es
- Aristoteles: Über die Seele - Stufenfolge des Organischen
- Platon: Der Seelenwagen
- Julien Offray de la Mettrie: Der Mensch als Maschine
- Paul Thiry d'Holbach: Der Mensch als Naturwesen
- Donald Davidson: Anomaler Monismus



