

Das gute Leben – Zwischen Natur und Freiheit

Gabriel Michael Vanderboegh
Davide De Blasio

Inhaltsverzeichnis:

S.1	Einleitung
	1. Die Antike Antwort: was es ist und wie man es erreicht
	1.1. Aristoteles
S.1-2	1.2. Die stoische Sicht
S. 2-3	2. Die moderne Antwort: die neue Sicht des guten Lebens
	2.1 Immanuel Kant
	2.2 Jean-Paul Sartre
	2.3 Friedrich Nietzsche
S. 3	3. Synthese: Gemeinsamkeiten im Streben, Unterschiede in der Quelle und Methode
S. 3-4	4. Das gute Leben im 21. Jahrhundert
S. 4-5	Schluss

Was ist ein gutes Leben, und wie lässt es sich erreichen? Diese Frage ist so alt wie die Menschheit selbst und beschäftigt Philosophen bereits seit der Antike. Alle Menschen streben in irgendeiner Art nach einem guten Leben. Während die einen nach Ansehen und Reichtum streben, suchen die anderen ihren inneren Frieden und Sinn in der Welt. Die große Breite der Glücksvorstellung offenbart einen tiefen philosophischen Gegensatz: Handelt es sich beim guten Leben um einen objektiven Zustand, den man durch bestimmtes Handeln gelingen kann, oder ist es ein subjektiver Zustand, den wir selbstbestimmen und durch freie Entscheidungen verwirklichen? Dieser Essay wird die These vertreten, dass die Frage nach dem „Was“ und „Wie“ im Zusammenhang mit dem „guten Leben“, im Laufe der Zeit einem tiefen Wandel unterlag- und dass wir heute beides wieder in Einklang bringen müssen. Die antike Philosophie und ihre wichtigsten Vertreter, definieren das gute Leben als die Verwirklichung einer vorgegebenen Natur durch tugendhaftes Handeln in einer Gesellschaft. Die moderne Philosophie, von Kant bis zu Nietzsche, sieht es hingegen als ein durch individuelle Freiheit und Sinnhaftigkeit erreichtes, aber vor allem authentisches Leben. Die Art des Erreichens ergibt sich somit entweder aus einer vorgezeichneten Blaupause oder dem Akt der persönlichen Wahl.

1. Die antike Antwort: Was es ist und wie man es erreicht

Was ist das gute Leben? Bereits in der Antike beschäftigten sich Philosophen, wie Aristoteles mit der Frage, was ein gutes Leben ist. Für Aristoteles bestand das „gute Leben“ nicht darin möglichst oft glücklich zu sein, sondern er ist vielmehr ein objektiver Zustand des „Aufblühens“ (Eudaimonia). Das Wesen des Menschen ist die Vernunft (Logos), dementsprechend ist ein gutes Leben ein Leben, das gemäß der Vernunft geführt wird. Wie lässt es sich erreichen? Der Weg zur Eudaimonia führt über die Ausübung der Tugenden (aretai). Tugenden wie Tapferkeit, Besonnenheit und Gerechtigkeit sind erlernbare Charakterhaltungen, die die „goldene Mitte“ zwischen zwei Extremen bilden. Diese Tugenden eignet man sich durch Gewöhnung, Übung und vernünftige Einsicht an. Wichtig ist, dass dieser Prozess mit dem Leben in der Gemeinschaft (Polis) verbunden ist. Der Mensch ist ein „Zoon politikon“ (Gemeinschaftswesen). Daher erreicht man das gute Leben nicht in isolierter Selbstverwirklichung, stattdessen durch die aktive Partizipation am Gemeinwesen und die Erfüllung seiner sozialen Rolle in dieser Gemeinschaft. Das „Wie“ ist letztendlich ein lebenslanges Training in Tugendhaftigkeit innerhalb eines gemeinschaftlichen Rahmens. Die Idee von Aristoteles, dass das gute Leben in der Erfüllung einer sozialen Rolle liegt, wirkt heutzutage idealistisch, aber nur begrenzt. Viele Menschen können beispielsweise ihre Lebensform gar nicht frei wählen. Trotzdem erinnert uns Aristoteles' Gedanke daran, dass Glück ohne Gemeinschaft nicht möglich ist.

Die stoische Sicht: Unempfindlichkeit (Apatheia) durch innere Freiheit. Etwa zur gleichen Zeit entwickelte die Stoa, eine einflussreiche philosophische Schule, eine unterschiedliche aber verwandte Antwort. Auch für die Stoiker wie Seneca oder Epiktet ist das gute Leben ein Leben in Einklang mit der Vernunft. Sie identifizieren diese Vernunft mit der natürlichen Ordnung des Kosmos. Das höchste Gut und Ziel im Leben ist die Tugend, die allein ausreicht, um Glückseligkeit (Eudaimonia) zu erreichen.

Der Weg dorthin besteht jedoch weniger in der Erfüllung einer sozialen Rolle, sondern in der Fähigkeit unterscheiden zu können was in unserer Macht steht, und dem, was nicht in unserer Macht steht. Laut Epiktet stehen nur unsere Urteile, und innere Haltung vollständig

in unserer Kontrolle. Alles Äußere, wie Reichtum, Gesundheit und Ruhm sind letztlich nicht in unserer Macht und damit für ein wahrhaft gutes Leben unnötig. Das „Wie“ der Stoiker ist daher eine Übung der eigenen Wahrnehmung und Urteilkraft. Dadurch erlangt der Mensch eine starke Seelenruhe (Apatheia), die den Menschen vor Trauer und Leid, durch den Schicksalsschlägen des Lebens, unabhängig macht. Somit ist das gute Leben, ein Leben, indem der Mensch absolute innere Freiheit und Unabhängigkeit von den äußeren Umständen der Welt besitzt.

Die stoische Sicht des guten Lebens wirkt in ihrer Klarheit schön, kann aber gleichzeitig problematisch sein. Der Gedanke, dass äußere Umstände keine Rolle auf unser Wohlbefinden spielen sollen, ignoriert soziale Ungleichheiten, die auf der Welt stattfinden. Trotzdem bietet diese stoische Gelassenheit eine Erinnerung daran, wie stark unsere Wahrnehmungen unser Wohlbefinden beeinflussen.

2. Die moderne Antwort: Die neue Definition des guten Lebens

In der Moderne ist man weit von einem objektiven Ideal des guten Lebens entfernt. Einer der prägendsten Philosophen der Moderne Immanuel Kant verschiebt den Fokus von der Glückseligkeit zu der Würde. Ein gutes Leben führt man, wenn man moralisch unabhängig ist und der Pflicht folgt. Das Ziel ist also kein glückliches Leben, sondern ein Leben, das der Glückseligkeit würdig ist. Die Idee Kants ein würdiges, statt ein glückliches Leben zu führen ist für den Menschen anspruchsvoll und schwer im Alltag umzusetzen. Der Gedanke fordert den Menschen heraus, Verantwortung zu übernehmen, auch wenn es uns keinen Nutzen bringt. Der Gedanke gewinnt in der heutigen konsumorientierten Welt wieder an Bedeutung, da heutzutage der Erfolg und Besitz häufig mit Glück verwechselt werden.

Noch weiter geht Jean-Paul Sartre, für den es keine vorgegebene menschliche Natur gibt. Seine Bedingung „Die Existenz geht der Essenz voraus“ bedeutet, dass der Mensch zunächst frei ist und sich erst durch, seinen Handlungen definiert. Was ein gutes Leben ist, ist somit nicht mehr ein objektiver Zustand, der durch bestimmtes Handeln erreicht werden kann, sondern eine subjektive Interpretation, die jeder Mensch für sich selbst entwickeln und verwirklichen muss. Es ist ein „authentisches Leben“, in dem der Mensch seine radikale Freiheit annimmt. Der Gedanke der radikalen Freiheit von Sartre wirkt auf den ersten Blick befreiend, aber auch etwas beängstigend. Wenn alles was keinen Sinn hat erst Bedeutung durch mich selbst erhält, trage ich die volle Verantwortung für mein Leben. Diese Last kann viele überfordern. Die befreiende Wirkung dieser Vorstellung liegt in der Möglichkeit, die sie bietet ein, authentisches Leben zu leben, indem wir frei unser Sein gestalten.

Friedrich Nietzsche entwickelte auch eine moderne, subjektive Vorstellung eines guten Lebens. Für ihn ist das gute Leben auch ein authentisches, aber vor allem ein Leben der Selbstüberwindung und der Selbstschöpfung. Sein Imperativ „Werde, der du bist!“, ist die Aufforderung, das eigene Potential zu entdecken und auszuschöpfen. Nietzsche fordert den Willen zur Macht. Die Macht über sich selbst. Die Macht eigene Moral, Leidenschaften und Ideen zu formen. Das Ideal ist der Übermensch, der über der herrschenden „Sklavenmoral“ steht. Das gute Leben bei Nietzsche ist also ein Prozess der Selbstgestaltung jenseits gesellschaftlicher Normen. Der Gedanke Nietzsches der Selbstüberwindung ist zwar inspirierend, kann aber auch überfordernd wirken. In einer Gesellschaft, in der jeder Mensch dauernd optimiert werden soll, kann der Wille zur Macht ganz leicht Druck und Erschöpfung auslösen.

Die Methoden des Erreichens ändern sich entsprechend fundamental. Für Kant erreicht man ein gutes Leben, indem man nach dem kategorischen Imperativ handelt – also nach Maximen, die man zum allgemeinen Gesetz erheben kann. Die Autorität liegt der eigenen Vernunft. Für Sartre gibt es keine bestimmte Methode für das Erreichen des guten Lebens. Man erreicht Authentizität, indem man die eigene Freiheit und die damit verbundene Verantwortung akzeptiert und sich nicht in „schlechtem Glauben“ (*mauvaise foi*) hinter Ausreden wie Konventionen oder Determinismen versteckt. Bei Nietzsche erreicht man ein gutes Leben, indem man sich von den Fesseln der Herdenmoral befreit. Es gilt alle vorgefundenen Werte einer „Umwertung aller Werte“ zu unterziehen und sich selbst durch den Willen zur Macht als produktives und vor allem wertsetzendes Individuum zu erschaffen. Das „Wie“ ist hier kein Folgen einer Blaupause, sondern ein ständiger, und eventuell beängstigender Akt der Wahl und der Selbsterschaffung in einer Welt ohne vorgegebenen Sinn.

3. Synthese: Gemeinsamkeiten im Streben, Unterschiede in der Methode und Quelle

Obwohl beide philosophischen Sichten gegensätzlich sind, finden sich in den antiken und modernen Sichtweisen auf das gute Leben die Vernunft und das aktive Handeln als zentrale Elemente wieder. Für Aristoteles ist die Vernunft das Werkzeug zur Findung der tugendhaften Mitte in der Gemeinschaft. In der Stoischen Philosophie ist die Vernunft der Weg, die natürliche Weltordnung zu erkennen und durch gute persönliche Urteilkraft innere Freiheit und Seelenruhe zu erreichen. Für Kant wird die Vernunft zur Quelle des moralischen Gesetzes. Für Nietzsche wird sie zum Werkzeug der Selbstüberwindung und „Umwertung aller Werte“. In sämtlichen Fällen ist das gute Leben nie einfach da, sondern muss aktiv durch vernunftgeleitetes Handeln oder Urteilen erreicht werden.

Der Unterschied liegt jedoch in der Quelle und der daraus folgende Weg das gute Leben zu erreichen. Für die Antike ist der Maßstab für das gute Leben bereits vorgegeben: durch die menschliche Natur (Aristoteles) oder den natürlichen Logos (Stoa). Das „Wie“ ist somit ein Prozess der Entdeckung, Anpassung und Verwirklichung dieser vorgegeben Ordnung. Die Moderne hingegen macht den Menschen selbst zur Quelle des Wertes. Kant erfindet in diesem Sinne eine Übergangsrolle in der Philosophie – die Vernunft ist für ihn eine allgemeine Gesetzgeberin, aber er erachtet sie am Menschen. Sartre und Nietzsche radikalisierten diese philosophische Wende, indem sie das Schöpfen, als Aufgabe des Individuums betrachten. Die Antike fragt: „Wie kann ich meinen Sinn in einer festgelegten Ordnung realisieren?“, die Moderne hingegen fragt: „Wie kann ich in einer Welt ohne gegebenen Sinn meinen Sinn kreieren?“

Wir finden diesen Wandel von vorgegebenen zu Selbstgeschaffenen Werten faszinierend, aber auch gefährlich. Wenn es keine gemeinsame Ordnung mehr gibt, liegt die komplette Verantwortung beim Einzelnen. Die daraus resultierende Freiheit wird somit eher zu einer Aufgabe, nicht zu einem Geschenk.

4. Das gute Leben im 21. Jahrhundert

Die Auseinandersetzung mit der Frage des guten Lebens spielt vor dem Hintergrund der Leitfragen eine sehr große Rolle. Die Frage, ob das gute Leben für alle erreichbar sei, zeigt den großen Gegensatz zwischen der modernen und antiken Sicht des guten Lebens. Aristoteles' Eudaimonia stand theoretisch allen Menschen in der Gemeinschaft offen und die Stoiker sahen es ähnlich, nämlich dass die innere Freiheit und Seelenruhe auch von jedem

erreicht werden kann. In der modernen Sicht gibt es jedoch Hürden im Erreichen des guten Lebens. Sartres radikale Freiheit setzt für den Menschen ein Bewusstsein voraus, dass in schlechten sozioökonomischen Verhältnissen, wo gute Bildung nicht zugänglich ist, nicht entwickelt werden kann. Die Aufgabe liegt heutzutage darin, Voraussetzungen für ein gutes Leben, wie beispielsweise Bildung, finanzielle Sicherheit, körperliche und psychische Gesundheit für alle Menschen zugänglich zu machen.

Ein Leben ohne Leistung, Likes und Labels würde idealerweise eine Verbindung zwischen stoischer Gelassenheit und existentialistischer Authentizität entsprechen. Es wäre ein Leben frei von Validierungen der Sozialen Medien, sowie vom Leistungsdictat der modernen Welt. Für Epiktet ist es nur wichtig, was in unserer eigenen Macht steht: unsere Werte, Haltungen und Urteile. Gleichzeitig würde es aus der Sicht Sartres die Freiheit nutzen, sich über gesellschaftlichen Erwartungen hinaus selbst zu erschaffen. In einer Welt, die nach Leistung und Effizienz strebt, wäre also ein gutes Leben ein Leben, eine bewusste Entscheidung für Langsamkeit und Reflexion.

Die Frage, ob andere mein Glück bestimmen führt erneut zum Kern dieser philosophischen Gegensätze zurück. Die Antike bejaht diese Aussage. Das Gute wurde innerhalb der Gemeinschaft verwirklicht und die Tugend wurde durch soziales Handeln verwirklicht. Die Moderne Philosophie verlagert die Verantwortung der Glücksbestimmung ins Individuum. Die Antwort auf diese Frage liegt erneut darin eine Verbindung zwischen beiden Sichten herzustellen. Zwar bestimmen äußere Umstände und soziale Anerkennung unser Glück mit, doch die Entscheidung, was wir als gutes Leben betrachten und wie wir mit Schwierigkeiten umgehen bleibt unsere Freiheit. Der Mensch ist ein soziales Wesen, dessen Glück von Beziehungen zu anderen Menschen abhängt-doch wie diese Beziehungen interpretiert und gestaltet werden liegt in der Hand des Menschen.

Die Frage „Was ist ein gutes Leben und wie lässt es sich erreichen?“ führt uns zum Kern der europäischen Philosophie. Hier stehen sich zwei gegensätzliche Sichten gegenüber: Die Antike bietet Sicherheit durch Natur und Gemeinschaft, verlangt dafür aber Anpassung. Die Moderne existentialistische Sicht bietet dem Menschen radikale Freiheit und Authentizität, macht den Menschen aber für den Sinn seines Lebens verantwortlich.

Die große Herausforderung besteht heute vielleicht darin eine Verbindung zwischen den beiden zu finden. Ein wirklich gutes Leben im 21. Jahrhundert könnte weder in der Unterwerfung unter vorgefertigte Rollen noch im Solipsismus radikaler Selbsterschaffung und Überwindung liegen. Vielleicht besteht die Antwort darin, die Einsicht in unsere gemeinsame menschliche Kondition –unsere Bedürfnisse nach Bindung, Anerkennung und Sinn mit der Freiheit der unabhängigen Wahl zu verbinden. Wir erreichen das gute Leben also weder durch bloßes Entdecken noch durch reines Erfinden, sondern durch einen verantwortungsvollen Schöpfungsakt: die Übernahme von Verantwortung für unsere eigenen Lebensentwürfe, im Bewusstsein, dass wir diese Wahl in und für eine Gemeinschaft anderer freier Menschen treffen.

Wir glauben, dass ein gutes Leben dann gut ist, wenn wir Verantwortung für unsere Freiheit übernehmen-nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. Die heutige Welt ist eine Welt, in der wir mehr Möglichkeiten als je zuvor haben, dafür müssen wir aber auch umso mehr Entscheidungen treffen. Ein gutes Leben ist also, wenn wir diese gegebene Freiheit nutzen, um Sinn für uns selbst zu schaffen, um Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen und aktiv zu partizipieren um die Welt, in der wir leben, mitzugestalten.

Das gute Leben kann nicht einfach gefunden oder erreicht werden wie ein Ziel. Er ist ein Zustand, der immer wieder neu erarbeitet werden muss- durch Nachdenken, Empathie und

die Fähigkeit, unser Handeln zu hinterfragen. Das gute Leben ist also die Balance zwischen Freiheit und Verantwortung zu finden.

Quellen:

<https://www.projekt-gutenberg.org/aristote/nikomach/nikomach.html>
<https://iep.utm.edu/seneca/>
<https://plato.stanford.edu/entries/stoicism/>
<https://plato.stanford.edu/entries/ethics-virtue/>
<http://www.zeno.org/Brockhaus-1837/A/Stoa?hl=stoa>
<http://www.zeno.org/Philosophie/M/Kant,+Immanuel/Kritik+der+praktischen+Vernunft/Erster+Teil.+Elementarlehre+der+reinen+praktischen+Vernunft/Erstes+Buch.+Die+Analytik+der+reinen+praktischen+Vernunft/Zweites+Hauptst%C3%BCck.+Von+dem+Begriffe+eines+Gegenstandes+der+reinen+praktischen+Vernunft?hl=kritik+der+praktischen+vernunft>
http://www.f-nietzsche.de/Nietzsche_Glueck.pdf
https://de.wikipedia.org/wiki/L%E2%80%99existentialisme_est_un_humanisme
https://de.wikipedia.org/wiki/Umwertung_aller_Werte
[https://de.wikipedia.org/wiki/Ecce_homo_\(Nietzsche\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ecce_homo_(Nietzsche))
<https://www.tabularasamagazin.de/friedrich-nietzsche-werde-der-du-bist-ecce-homo-als-inspiration-zur-selbsterkenntnis-und-selbstverwirklichung/>