

# Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach

## Das Philosophische Cafe

Betreuer: Prof. Dr. Thomas Kriza

Verfasser: Michael Vogl, [michael.vogl@st.oth-regensburg.de](mailto:michael.vogl@st.oth-regensburg.de), Matr. Nr.: 3430808

### Zusammenhang zwischen Leid und Freude

#### Inhalt

Einleitung .....	2
Bewertung von einzelnen Lebensverläufen .....	2
Objektiv .....	3
Subjektiv .....	3
Subjektiver Zusammenhang zwischen Leid und Freude.....	4
Globale/Gesellschaftliche Zusammenhänge.....	6
Fazit .....	6
Quellen .....	7
Reflexion über das wissenschaftliche Arbeiten.....	7

# Zusammenhang zwischen Leid und Freude

## Einleitung

Das folgende Thema habe ich gewählt, da ich mir immer schon erklären wollte, wieso manche Menschen reich und manche Menschen arm geboren werden, diese von Geburt an ungerechte Wohlstands- und Chancenverteilung. Aber dennoch ist es paradoxerweise so, dass auch viele Reiche Personen an Depressionen leiden, obwohl diese ein Perfektes Leben, leben zu scheinen. Beispielsweise ist die Depressionsrate in Wohlhabenderen Ländern mit 15% höher als die von weniger Wohlhabenden Ländern mit 11 % (Mandal 2011). Da stellt sich die Frage: Was könnte eine höhere Ordnung sein welche Leid und Freude über Personen/Raum/Zeit verteilt?

Ich bin mir sicher, auch der Philosoph und Arzt Viktor Frankl stellte sich zu einem gewissen Zeitpunkt diese Frage. In seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ schrieb er über seine Erfahrungen im Konzentrationslager im Zweiten Weltkrieg. Dort beobachtete er, dass nicht diejenigen überlebten, die physisch am stärksten waren, sondern diejenigen, die in ihrem Leiden einen Sinn fanden. Frankl war der Meinung, dass das menschliche Leben unter allen Umständen sinnvoll ist, auch und gerade im Leiden. Er schrieb: "Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, dann muss auch Leiden einen Sinn haben" (Frankl 1946, S. 151).

Denn wenn Leid nicht zufällig ist, sondern eine mögliche Voraussetzung für Sinn, dann könnte auch Freude nicht in einem Vakuum von sich aus existieren. Beide wären in diesem Fall Teil eines größeren Zusammenhangs, vielleicht sogar einer metaphysischen Ordnung. Frankl beschreibt in einer hypothetischen Szene, der sogenannten "Synchronisation im Birkenwald", eine Art geistige Begegnung mit Philosophen wie Spinoza, Kant und Sokrates. Gemeinsam vermitteln die Philosophen, dass das Leiden und selbst der Tod, eine Art Prüfung oder Aufgabe darstellt, deren Annahme den Zugang zu einer tieferen Wahrheit ermöglicht. In einem Gedankenexperiment vergleichen sie das Leiden mit der Erziehung eines Kindes: Wie ein Lehrer seinem Schüler Aufgaben stellt, die er lösen muss, um zu reifen, so erscheint auch das individuelle Leid nicht als Strafe, sondern als Möglichkeit zur Entwicklung. Was objektiv grausam wirkt, kann subjektiv also als Weg zur Sinnfindung erscheinen.

Was Frankl in existenzieller Not formulierte, ist eine passende ähnlich denkende Perspektive, welche gut in mein Weltbild und diese Arbeit passt. Die Idee, dass Leid und Freude in einem subjektiven Gleichgewicht zueinander stehen könnten. Dass ein Mensch, der großes Leid erfahren hat, auch zu intensiver Freude fähig ist. Und umgekehrt: Dass Freude ohne Kontrast zum Schmerz schnell verblasst.

## Bewertung von einzelnen Lebensverläufen

Ziel des Abschnittes ist, darzustellen, ob das Leben im Großen und Ganzen subjektiv oder objektiv neutral/gut/böse oder gerecht ist. Dazu stellt sich die Frage, ob Leiden oder Fröhlichkeit einen Referenzpunkt benötigt, veranschaulicht gesagt, ob man, wenn man noch nie etwas anderes außer Stimulierung erfahren hat, weiß, dass man etwas positives fühlt. Dies ist bereits bekannt als „Principle of Nonvacuous Contrast“ (Dray 1964), demnach ist wie ich auch glaube, ein Referenzpunkt nötig um einen Bestimmten Zustand zu Bewerten. Dabei muss zwischen objektiven und subjektiven Vergleich unterschieden

werden, da man Emotionen und Gefühle nicht mit Wohlstand verrechnen kann. Dementsprechend sind die Kurven im objektiven nicht dieselben wie im subjektiven.

## Objektiv

Objektiv ist das Leben selbstverständlich unfair - etwa, weil ein Sohn eines Millionärs von Geburt an mehr positive Erfahrungen machen wird als ein krankes Kind, das in eine arme Familie geboren wird und im Alter von zehn Jahren stirbt. Das ist ein extremer Vergleich, aber er macht den Punkt klar. Der objektive Vergleich beginnt ab der Geburt und hat diese automatisch als Referenzpunkt, mit dem man unterschiedliche Leben vergleichen kann. Man kann sich das vorstellen wie einen Graphen, der über die Zeit die Höhe von Leid oder Freude darstellt. Man kann objektiv bei der Geburt eine Nulllinie einzeichnen und die Flächen unter dem Graphen vergleichen: Die Fläche des kranken Kindes wäre stark negativ, die des Millionärskindes vermutlich stark positiv.

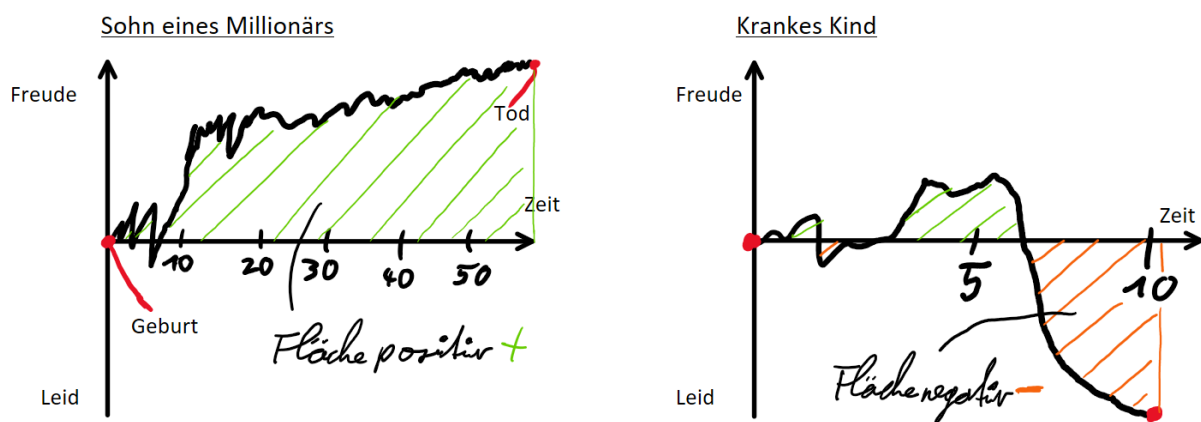


Abbildung 1: Objektiver Vergleich "Summe der Freude/des Leid"

In Abbildung 1 ist nochmal der Flächenvergleich dargestellt, welcher ab dem Zeitpunkt der Geburt verglichen werden kann.

## Subjektiv

Subjektiv sieht das ganz anders aus: Hier hat man keinen festen Referenzpunkt, weil jedes Wesen nur seinen eigenen Graphen kennt, ohne eine Referenz zu haben, um diesen Graphen zu bewerten. Also ohne eine Horizontale mit welcher der Graph eine Kurve einschließt. Hier stellt sich die philosophische Frage: Ist etwas neutral, wenn man es nicht bewerten kann? Um die Kurve trotzdem zu bewerten, könnte man versuchen, die Mitte zwischen den höchsten und den niedrigsten Punkt der jeweiligen Kurve als Referenzpunkt zu nehmen – dann wäre das sozusagen der subjektive Nullpunkt. Wie genau man diesen Referenznullpunkt definiert oder wie dieser in der Realität aussieht ist für meine Arbeit aber nicht von Bedeutung. In dieser Sichtweise sind andere Ergebnisse möglich wie im objektiven Vergleich, Es kann nur zu eigenen Erfahrungen verglichen werden, also nur zu eigenen schon erfahrenen Emotionen. Wenn man diese Mitte nicht als subjektiven Referenzpunkt akzeptiert, gibt es noch die Möglichkeiten, keinen Referenzpunkt zu akzeptieren und Leben als nicht bewertbar zu definieren.

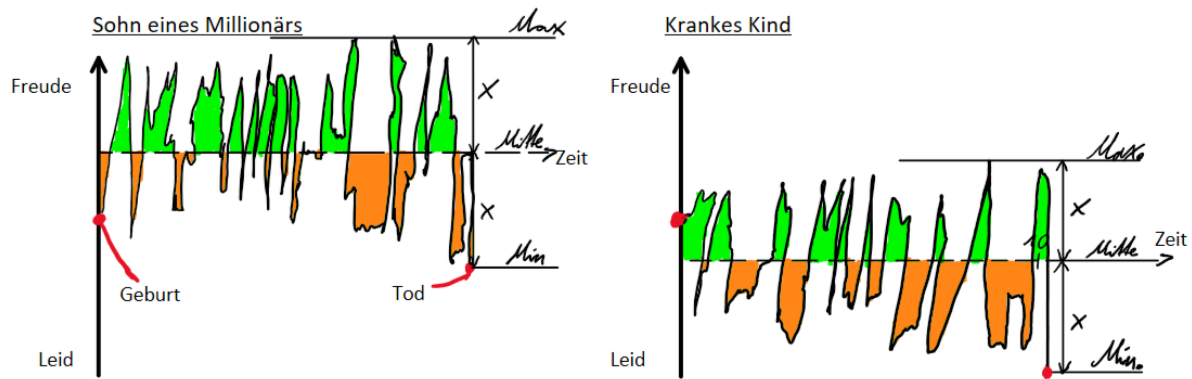


Abbildung 2: Subjektiver Vergleich

Die Kurven der Subjektivität habe ich versucht viel Hochfrequenter darzustellen, da Emotionen und Gefühle (was diesen Graphen ausmacht) sich schneller ändern als Wohlstand. Aus Sicht des Millionärskindes ist vielleicht eine Trennung das Schlimmste, was er erlebt hat – aus Sicht des sterbenden Kindes wären selbst diese Erfahrungen unerreichbar. Aber das Kind weiß gar nicht, was ihm entgeht – es hat nie die positiven Seiten der Welt erlebt, die als Referenz dienen könnten. Ebenso ist der Sohn des Milliardärs nicht bewusst, wie schlimm echtes Leid sein kann – sein kleinerer Horizont lässt ihn als schlimmsten Referenzpunkt z. B. eine Trennung wahrnehmen. Das bedeutet nach starkem emotionalem Schmerz kann Freude viel intensiver empfunden werden – weil der Kontrast sie spürbarer macht.

Subjektiv ist also jede Wahrnehmung eingeschränkt. Aber diese Einschränkung bewirkt, dass für jedes Subjekt Leid und Freude keine Vergleichbarkeit mit einer anderen Person möglich ist.

Das objektive Bild ist hingegen nur eine Illusion, die wir uns machen, um uns zu vergleichen. Subjektiv ist das Leben fair – weil jeder Mensch seine eigene, in sich abgeschlossene Skala hat. Und damit kann ein Leben in Armut subjektiv besser bewertet werden als das eines Millionärs.

## Subjektiver Zusammenhang zwischen Leid und Freude

Hier stellt sich auch die Frage, ob Leid und Freude im subjektiven in einem Zusammenhang stehen, welcher sich nicht unbedingt auf jede Aktion, sondern auf das ganze Leben bezogen ausgleicht, oder in einem bestimmten Verhältnis steht.

Argumente für den Zusammenhang:

- Eisbaden & Kaltwassertherapie – im Moment schmerzhaft, danach Klarheit, Wachheit, sogar Euphorie.
- Wenn ich mich beim Sport quäle, ist es anstrengend, aber danach fühle ich Stolz und Zufriedenheit.
- Lernen frustriert oft – aber das Verstehen im Nachhinein fühlt sich wie ein persönlicher Triumph an.
- Beim Fasten entsteht kurzfristig Mangel – aber später Ruhe, Kontrolle und geistige Wachheit.

- Rituale, die körperlich oder mental fordern, führen im Nachhinein zu innerer Reinigung oder Stärkung.
- Vor einem ungewissen Ereignis erlebe ich Angst – doch rückblickend überwiegt oft Erleichterung oder Wachstum (z. B. bei Lampenfieber oder einer mutigen Begegnung).
- Wenn ich lange krank war, habe ich nach der Genesung selbst alltägliche Dinge intensiver genossen.
- Nach Prüfungsangst oder großer Unsicherheit überwiegt später oft ein Gefühl von Stärke und Selbstvertrauen.
- Nach einer Zeit der Einsamkeit können zwischenmenschliche Begegnungen plötzlich intensiv glücklich machen.
- Körperliche Erschöpfung nach harter Arbeit kann im Rückblick als erfüllend oder sinnvoll erlebt werden.
- Wenn ich Grenzen überschreite oder Ängste überstehe, bleibt oft ein Gefühl von Entwicklung zurück, selbst wenn der Moment schwierig war.
- Ich habe Momente gehabt, in denen ich mitten im Weinen eine seltsame Art von innerem Frieden gespürt habe, fast wie ein Gleichgewicht inmitten des Leids.
- Nach schwierigen Entscheidungen, die wehtaten, stellte sich später oft ein Gefühl von Richtigkeit oder Erleichterung ein.
- Stimulierende/Bewusstseinerweiternde Erfahrungen durch Drogen welche im Nachhinein soziale und/oder neurologische Schäden verursachen

Im Prinzip kann man die meisten Aktivitäten/Situationen im Alltag beispielsweise mit der 5-Why-Methode auseinandersetzen und schlussendlich findet man oft einen Zusammenhang zwischen Leid und Freude. Man findet diesen aber nicht immer:

Argumente für **keinen** Zusammenhang:

- Chronische Schmerzen führen zu dauerhaftem Leiden ohne Kompensation.
- Schwere Depression scheinen keinen Vorteil zu bieten
- Zwangsarbeit bedeutet anhaltende Ohnmacht ohne subjektives Gegengewicht.
- Gewalt und Missbrauch hinterlassen oft bleibende, nicht ausgleichbare Spuren.
- Vereinsamung im Alter scheint keinen Zusammenhang mit gutem zu haben
- Flucht bringt oft langanhaltendes Leid, selbst nach Ankommen in Sicherheit.
- Manche Erfahrungen erscheinen sinnlos und bleiben rein negativ im Gedächtnis.

Aus den Argumenten für keinen Zusammenhang kann man erkennen, dass nicht die Aktion selbst direkt eine andere gegensätzliche Aktion zur Folge haben muss. Auch eine scheinbar nicht zusammenhängende Aktion im späteren oder früheren Verlauf des Lebens könnte diese ausgleichen und einen Zusammenhang herstellen. Also sind diese Argumente nicht zwingend gegen einen Zusammenhang. Wenn man dies im Hinterkopf behält, ist aus meiner Sicht kein Gegenargument zu finden. Dieser zeitunabhängige Ausgleich im Verlauf des Lebens wäre dann sehr chaotisch, aber denkbar.

Meine **metaphysische These** ist, dass dieser Zusammenhang existiert. Ich denke dieser entspricht, dass in Summe im subjektiven, Leid und Freude ausgeglichen ist, sprich dass im subjektiven die grüne und die orange Fläche unter den Kurven aus Abbildung 2 denselben Flächeninhalt haben. Wie Epictetus bereits schrieb: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.“ (Epictetus 125 n. Chr.).

Diese These lässt sich nicht empirisch belegen, doch sie bietet einen Ausblick: Auch wenn das Leben objektiv ungerecht erscheint, könnte es im subjektiven Erleben jedes Einzelnen ein Gleichgewicht zwischen Freude und Leid geben. Ich stelle mir dieses Verhältnis ähnlich wie den Energieerhaltungssatz vor, also ähnlich wie ein Naturgesetz, die Summe allen Leidens/Freude bleibt gleich.

## Globale/Gesellschaftliche Zusammenhänge

Nachdem ich die subjektive Ebene betrachtet stellt sich die Frage, ob sich dieser Ausgleich auch auf globaler Ebene beobachten lässt: in der Natur, in der Gesellschaft, in der Geschichte. Gibt es dort ebenfalls ein übergeordnetes Gleichgewicht? Es gibt noch andere Beispiele in denen Leid und Freude nicht nur subjektiv, sondern auch objektiv einen Zusammenhang haben.

- Konsumgesellschaft hat kurzfristige Freude an Fleisch, Reisen oder Digitalisierung mit den negativen Folgen des Klimawandels und Artensterben
- Allgemein: der Gewinn des einen ist der Verlust des anderen. Zum Beispiel wenn man etwas verlorenes findet
- Die Entstehung eines Lebens bringt Schmerz mit sich durch die Geburt, Verantwortung oder Erziehung
- In einen Waldbrand sterben viele Lebensräume, anschließend entsteht aber fruchtbare Erde für ein neues Biotop
- Lawinen reißen ganze Hänge ab, was ebenfalls neue Vegetation zur Folge hat

## Fazit

Wenn man die These weiterverfolgt, kommt man auf den Entschluss, dass diese Weltanschauung sehr deterministisch ist. Denn wenn sich Freude und Leid im subjektiven über das ganze Leben hinweg ausgleichen sollen und dieser Ausgleich nicht zeitlich direkt nachvollziehbar ist, dann muss das Verhältnis bereits zu Beginn jeder Aktion wissen, wie diese endet, sodass diese später oder früher mit einer anderen ausgeglichen wird. Das bedeutet, dass Gefühle und Emotionen bereits im Vorhinein bestimmt sind. Daraus ergibt sich zwangsläufig eine deterministische Sichtweise, alle Gefühle und Emotionen sind vorbestimmt, was auch Schicksal wirklich machen würde. Dementsprechend existiert hier auch kein freier Wille. In dieser Logik existiert Schicksal nicht als esoterische Idee, sondern als strukturelle Notwendigkeit innerhalb dieses Ausgleichsprinzip. Dies wirft dadurch die üblichen Fragen des Determinismus nach Freiheit auf.

Dadurch entsteht die absurde Situation, dass man keine Freude mehr verfolgen müsste, da diese sowieso aufgehoben wird. Allerdings sollte man nicht diesen Zusammenhang im

Kopf haben, sondern einen Schritt zurückgehen und den objektiven Vergleich der Lebensläufe nicht komplett unbeachtet lassen. Ich denke es liegt in der Natur des Menschen sich zu vergleichen und Neid aufzubauen, denn in einer Welt ohne objektiven Vergleich ist nichts von Wert und alles absurd. Es liegt an jedem selbst einen guten Ausgleich zwischen diesen Vergleichen zu finden. Ich muss sagen, dass ich durch diese Sichtweise leider monotoner geworden bin, da Ich mich weniger freue, wenn etwas Positives geschieht aber auch weniger aufrege, wenn etwas Negatives passiert, da man immer im Hinterkopf hat, dass dieses Gefühl wieder aufgehoben wird oder wurde.

Schlussendlich ist es nur eine, vermutlich nicht beweisbare, Metaphysische These. Ich hoffe diese Arbeit ist mehr als nur eine Abschrift meines Unterbewusstseins, welches verzweifelt nach Gerechtigkeit in dieser Welt sucht. Ich hoffe Ich konnte das Konzept des subjektiven Ausgleichs welches Ich seit einiger Zeit überlege gut darstellen.

## Quellen

Dray, William H. 1964. *Philosophy of History*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall.

Epictetus. 125 n. Chr. *The Enchiridion*.

Mandal, Ananya. 2011. „Wealthiest Countries Most Depressed!“ <https://www.news-medical.net/news/20110726/Wealthiest-countries-most-depressed!.aspx>.

Frankl, Viktor 1977. ...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Zugriff unter:  
<https://archive.org/details/TrotzdemJaZumLebenSagen/page/n61/mode/2up>

## Reflexion über das wissenschaftliche Arbeiten

Ich bin mir bewusst, dass diese Arbeit eher weniger eine wissenschaftliche Arbeit als ein metaphysischer Gedankenstrom ist, was es mir auch erschwert mögliche Quellen/Zitate zu finden und benutzen.

Als erstes habe ich mit dem reinen Fließtext begonnen. Die Abbildungen habe ich in OneNote selbst erstellt. Rechtschreibkorrektur habe ich lediglich die Word eigene Verbesserung benutzt wenn ein Wort blau oder rot unterringelt war. Ich habe ChatGPT bei folgenden Gebieten benutzt: um passende Zitate zu finden welche meine These gut ergänzen könnten und um Beispiele zu finden und ergänzen. Das habe ich so gemacht: als mein Text fertig war, habe ich den Text kopiert und in ChatGPT gegeben, diesem sagte ich er soll nach passenden Zitaten suchen, welche ich einbauen könnte. Die besten Zitate habe ich dann mit Zotero in den Text eingebaut. Bei den Beispielen habe ich ChatGPT selbst, gefundene Beispiele gegeben und sagte ihn er soll mehr solche finden, welche ich dann bewertet habe und die aus meiner Sicht besten habe ich anschließend übernommen. Anschließend habe ich mir zu teilen das Buch von Viktor Frankl durchgelesen, und habe meine Einleitung erweitert und ähnliche inspirierende Gedanken erwähnt.