Top of Form

Bottom of Form

# Ist ein rein rationales Leben empfehlenswert?

Von allen Seiten bekommt man kontroverse Empfehlungen: Sätze wie “Handle doch mal logisch” stehen Empfehlungen wie “Frag dein Herz” entgegen. Selbst Bücher, wie z.B. “Homo faber”, oder ethische Theorien wie die Kants gegen die Humes setzen sich mit dem Thema auseinander. Doch nach was sollte man sich richten, nach dem Herz oder nach der Ratio? Ist ein rein rationales Leben empfehlenswert?

## Rationalität

Schauen wir uns hierzu erst einmal an, was rational überhaupt bedeutet. Wikipedia definiert den Begriff Rationalität so:

Mit Rationalität […] wird ein vernunftgeleitetes und an Zwecken ausgerichtetes Denken und Handeln bezeichnet. [[1]](https://dillinger.io/#fn1)

Rationales Handeln bedeutet also, dass man auf Basis der Vernunft über das Handeln entscheidet. Weniger vom Wortstamm (ratio = lat. Vernunft) ableiten lässt sich der Teil mit “an Zwecken ausgerichtet”. Hier wird implizit angenommen, dass vernünftiges Handeln zur Folge hat, dass das Handeln an Zwecken ausgerichtet ist. Da ich hier keine klar offensichtlichen Prämissen (wie dass rational vernunftgeleitet bedeutet) zulassen möchte, werde ich im weiteren Verlaufe des Essays diesen Teil der Definition nicht beachten.  
Ganz klar ist der Begriff rational aber noch immer nicht definiert, da unklar bleibt, wann ein Handeln vernunftgeleitet ist. Dies lässt sich vermutlich am besten durch den Gegenspieler zur Rationalität definieren, der Emotionalität.

## Emotionalität

Als emotionales Handeln lässt sich das Handeln beschreiben, welches auf Emotionen basiert. Das Wort stammt vom lateinischen emotio ab, was sich mit Gemütsbewegung übersetzen lässt. Emotionalität bedeutet also, dass man sein Handeln und Denken aufgrund von Gemütsbewegungen bestimmt. Mit Gemütsbewegungen sind allerdings nicht nur kurzweilige Gefühlsausbrüche gemeint, sondern auch Gefühle wie die Liebe oder die Freude.

### Weitere Triebfedern

Man könnte hier noch weitere Triebfedern, wie z.B. die Erziehung, die Intuition, angelerntes Verhalten oder den Glauben anführen und ich möchte einzeln auf sie eingehen. Die Intuition ist eine Triebfeder, die sich zwar in gewisser Weise schulen und trainieren lässt, die sich aber letztlich nicht wirklich von Emotionen unterscheidet. Es könnte sogar so weit gegangen werden, zu sagen, dass die Intuition auch nur eine weitere Emotion ist. Denn auch Emotionen geschehen letztlich intuitiv. Wenn man so handelt, wie es einem anerzogen wurde oder wie es dem eigenen Glauben entspricht, könnte auch wieder behauptet werden, dass man auf Emotionen basierend handelt. Wenn ich z.B. Geld aufsammle und es beim Fundamt zurückgebe, tu ich das in erster Linie vielleicht, weil es mir so anerzogen wurde. Aber letztlich handle ich nur gemäß meiner Erziehung, da ich mich sonst schlecht fühlen würde, also auch wieder aus emotionalen Gründen heraus. Äquivalent verhält es sich mit dem Glauben. Auch angelerntes Verhalten lässt sich letztlich auf die Intuition und somit auf Emotionen zurückführen. Denn wenn ich mich so verhalte, wie ich mich bereits immer verhalten habe, handle ich letztlich aus Intuition heraus.

Über den Wahrheitsgehalt der Annahme, dass es nur diese zwei Triebfedern gibt, ließe sich gut streiten, allerdings ist es ein eher subjektives und hier somit irrelevantes Thema - ich werde im weiteren Verlauf des Essays annehmen, dass Emotionalität und Rationalität tatsächlich die einzigen Triebfedern sind.

Folglich lässt sich auch die Rationalität klarer definieren: Denn vernunftgeleitetes Handeln ist das Handeln, welches nicht aufgrund von Gemütsbewegungen bestimmt ist. Genauso lässt sich emotionales Handeln als jenes Handeln umschreiben, welches nicht aufgrund von rationalen Gründen ausgeführt wird. Äquivalent zum Handeln verhält es sich natürlich mit dem Denken.

## Empfehlenswert

Abgesehen davon, ob ein Leben jetzt rational oder emotional geführt wird, wie kann eine Lebensart überhaupt empfehlenswert sein? Was macht ein Leben überhaupt zu einem guten Leben? Da es sich hier um eine subjektive Frage handelt, kann auch nur eine subjektive Antwort gegeben werden. Denn je nachdem wen man fragt, wird man verschiedene Antworten erhalten: Für manche Menschen ist ein langes Leben erstrebenswert, für andere ein glückliches und für wieder andere eines, in dem man möglichst vielen Menschen glücklicher gemacht hat. Interessanterweise sind das jedoch die einzigen letzten Ziele, die ich von anderen Menschen gehört habe, weshalb ich annehmen möchte, dass es sich um die einzigen handelt. Natürlich sind es nicht die einzigen Ziele, die Menschen äußern - manche Menschen sagen, dass sie viel Geld wollen, andere wollen viele Kinder und manche wollen alles zusammen. Letztlich lässt es sich aber immer auf genannte Ziele zurückführen: Viel Geld wollen die Menschen für gewöhnlich, um glücklich sein zu können (Geld alleine hat wahrlich einen geringen Sinn), viele Kinder wollen sie auch für das eigene Glück und natürlich für das anderer Leute (in dem Fall z.B. das der Kinder).  
Das perfekte und somit empfehlenswerte Leben wäre also ein langes, glückliches Leben, indem man viele Menschen glücklich gemacht hat.

## Evolution

Biologisch gesehen sieht das etwas anders aus. Denn biologisch ist ein Leben empfehlenswert, wenn es mit den Idealen des evolutionären Prozesses übereinstimmt, welche sich auf eines reduzieren lassen: Reproduktion. Evolutionär gesprochen erscheint es vollkommen irrelevant, ob ein Mensch glücklich ist oder ein langes Leben hatte, solange er viele fortpflanzungsfähige Nachkommen produziert hat. Doch ist es tatsächlich irrelevant? Wenn wir die Idee übernehmen, dass alle Eigenschaften des Menschen aus der Evolution resultieren, müssten auch die drei genannten Wünsche des Menschen aus der Evolution resultieren.

### Glückliches Leben

Hier könnte sich zuerst damit auseinandergesetzt werden, was ein glückliches Leben überhaupt ist: Was macht einen Menschen glücklich? Das ist allerdings ein tiefes anthropologisches Problem, somit möchte ich hier bei einer wagen Definition bleiben: Glücklich ist ein Mensch, wenn er das von der Gesellschaft generell als Glück anerkannte Gefühl empfindet, was für gewöhnlich mit der Ausschüttung von Glückshormonen verbunden ist. Interessanterweise benötigen die meisten Menschen keine genauere Definition von Glück, um zu erkennen, dass sie glücklich sind, folglich soll sie auch hier ausreichen.

Wie lässt sich ein glückliches Leben mit der Evolution erklären? Ein glücklicher Mensch hat einige Vorteile gegenüber einem unglücklichen Menschen: Er ist handlungsmotivierter, mutiger und eher bereit, sich fortzupflanzen. Ferner ist nicht nur das Glück selbst evolutionär von Vorteil, sondern auch das Streben nach Glück: Denn wenn ein Mensch ein Ziel hat, nach etwas strebt, erscheint ihm sein Leben sinnvoll und er ist ebenfalls handlungsmotivierter. Da es von der Natur so eingerichtet ist, dass der Akt der Fortpflanzung zu einer signifikanten Menge an ausgeschütteten Endorphinen führt, stehen sich das Streben nach Glück und das Streben nach Fortpflanzung nahe.  
Es lässt sich also durchaus argumentieren, dass das Streben nach Glück evolutionär bedingt ist und somit ein glückliches Leben auch biologisch empfehlenswert ist.

### Glückliches Leben anderer

Das Streben nach dem Glück anderer lässt sich evolutionär damit erklären, dass der Mensch ein Herdentier ist. Da man bessere Chancen hatte zu überleben, wenn man in einer Gruppe war, fühlt der Mensch sich generell wohl, mit anderen Menschen zusammen zu sein (apathische Menschen o.ä. stellen hier die Ausnahme dar). Wenn ein Mensch sich in einer Gruppe nicht wohl fühlt, er nicht glücklich ist, ist das für ihn ein Zeichen, dass es sich nicht um eine gute Gruppe handelt und er verlässt sie. Da es aber so ist, dass der Mensch in einer Gruppe effizienter ist, ist es evolutionär logisch, dass der Mensch versucht, die Gruppe zusammenzuhalten. Um das zu erreichen, muss er dafür sorgen, dass die Mitglieder sich in der Gruppe wohlfühlen, dass sie glücklich sind.  
Somit lässt sich auch der Wunsch für das Glück anderer evolutionär erklären und ist folglich biologisch empfehlenswert.

### Langes Leben

Im Mittelalter lag die Lebenserwartung der Menschen weit unter der heutigen - viel älter als 30 Jahre wurden nur wenige [[2]](https://dillinger.io/#fn2). Heutzutage sagt man, dass Menschen bis Mitte der 40er Jahre fortpflanzungsfähig sind - wer also vor seinem 40. Lebensjahr stirbt, nutzt nicht zwingend seine vollen Fortpflanzungsfähigkeiten. Auch wenn es sein kann, dass man im Mittelalter schon früher fortpflanzungsunfähig wurde, lässt sich doch annehmen, dass ein höheres Alter damals auch zu einer höheren Fortpflanzungsrate führte.  
Selbst wenn das heute nicht mehr zutrifft, lässt sich somit der Wunsch nach einem langen Leben durchaus evolutionär begründen und biologisch empfehlen.

Wie wir sehen unterscheidet sich ein biologisch empfehlenswertes Leben also nicht zwingend von einem vom Menschen gewünschten Leben. Man kann also mit Recht behaupten, dass ein langes und glückliches Leben, in dem man viele Menschen glücklich gemacht hat, empfehlenswert ist.

## Überprüfung

Wenn jetzt also die rein rationale Lebensweise zu der Erfüllung dieser Lebensziele führt, kann man mit Recht behaupten, dass jene empfehlenswert ist.

### Rationalität

#### Langes Leben

Um zu überprüfen, ob Rationalität zu einem langen Leben führt, müssen wir uns zuerst einmal anschauen, welche Aspekte zu einem verkürzten Leben führen. Da die einzige Möglichkeit, ein Leben zu verkürzen, darin besteht, zu sterben, müssen wir uns also Todesursachen ansehen. Die häufigsten Todesursachen sind Krankheiten des Kreislaufsystems (39%), Krebs (25%), Krankheiten des Atmungssystems (7%), Krankheiten des Verdauungssystems (4%) und Verletzungen und Vergiftungen (4%)[[3]](https://dillinger.io/#fn3). Bei den ersten vier Ursachen kann man darüber streiten, ob sie sich überhaupt verhindern lassen oder ob sie unabhängig davon, was ein Mensch tut, eintreten. Ich vertrete allerdings die Meinung, dass durch eine gesunde Lebensweise (dazu gehört unter anderem Sport, eine gesunde Ernährung und viel Schlaf) die Chance dafür, dass diese Krankheiten eintreten, zumindest verringert werden kann.  
Zu der Einsicht, dass eine gesunde Lebensweise wichtig ist, kommt man über die Rationalität relativ leicht: Wer keine gesunde Lebensweise hat, so zeigen bereits empirische Daten, wird häufiger krank. Die Chance auf die zuletzt genannte Todesursache (Verletzungen und Vergiftungen) lässt sich ebenfalls mit Rationalität verringern. Denn durch Rationalität lassen sich gefährliche Situationen überhaupt erst erkennen und verhindern. Wenn man z.B. in einer Wüste ist und eine Schlange sieht, kann man durch rationales Denken darauf kommen, dass man die Schlange nicht provozieren sollte und somit unter Umständen eine Vergiftung verhindern.

Rationales Denken kann also durchaus einem langen Leben zuträglich sein.

#### Glückliches Leben

Etwas anders sieht es mit dem glücklichen Leben aus. Denn während man zwar logisch überlegen kann, was einen Menschen glücklich macht, kann man dieses Glück ohne Emotionen zuzulassen nicht empfinden, da Glück selbst eine Emotion ist. Man kann also, wenn man ein rein rationales Leben führt, nicht glücklich werden, da sich fehlende Emotionen und existierendes Glück kategorisch ausschließen.

#### Glückliches Leben anderer

Für ein glückliches Leben anderer allerdings muss man selbst kein Glück empfinden können. Man kann auf empirischen Daten beruhend ermitteln, was andere glücklich macht und derartige Aktionen unternehmen.  
Es ist also durchaus möglich, mit Rationalität andere Leute glücklich zu machen.

Ein rein rationales Leben würde allerdings maximal in einem langen, altruistischen Leben resultieren, welches wohl die wenigsten als empfehlenswert bezeichnen würden. Vor allem wäre es nicht möglich, wenn es für alle empfehlenswert wäre - denn, wenn keiner Glück empfinden könnte, könnte auch keiner andere glücklich machen und das Einzige, was erhalten bliebe, wäre ein langes Leben.

### Emotionalität

Wie sähe es dann mit einem rein emotionalen Leben aus? Ist ein rein emotionales Leben empfehlenswert?

#### Langes Leben

Da Emotionen generell eine eher kurzweilige Reichweite haben, können genannte vier Haupttodesursachen mit reiner Emotionalität schlecht verhindert werden. Natürlich kann es sein, dass man ein schlechtes Gewissen hat, wenn man sich ungesund ernährt, dieses basiert dann aber auf der zuvor rational erworbenen Erkenntnis, dass ungesundes Essen zu einem verkürzten Leben führt. Auch Verletzungen und Vergiftungen können mit Emotionalität nur schlecht verhindert werden. Zwar empfindet man Dinge wie Angst, allerdings sorgt Angst allein selten für eine Lösung des Problems.  
Tatsächlich trifft man auf Emotionen beruhend häufig Entscheidungen, die das Leben sogar verkürzen. Denn wenn wir z.B. Schokolade essen, schüttet unser Körper Glückshormone aus und wir möchten mehr Schokolade essen. Schokolade ist aber (vor allem in größeren Mengen) nicht sonderlich gesund, somit wirkt diese auf Emotionen beruhende Aktion eher eine Verkürzung des Lebens.  
Ganz missachtet werden darf jedoch nicht, dass auch Emotionen, vor allem Intuitionen, zu einem Überleben und somit letztlich zu einem längeren Leben führen. In Stresssituationen reicht die Zeit oft nicht aus, rational zu überlegen und es muss auf die Intuition zurückgegriffen werden, welche durch die Evolution so geschult ist, dass häufig die richtigen Entscheidungen getroffen werden. Dennoch sind Emotionen in Bezug auf ein langes Leben eher unzuverlässig.

#### Glückliches Leben

Anders sieht es mit einem glücklichen Leben aus. Denn da Glück eine der stärksten Emotionen ist, beruhen viele aus Emotionen resultierende Aktionen auf dem Ziel, Glück zu empfinden. Allerdings ist es möglich, dass man zwar Glück empfinden möchte, aber aufgrund mangelnder Rationalität nicht den richtigen Weg findet, um glücklich zu werden. So kann es z.B. sein, dass man erst etwas machen muss, was einem keinen Spaß macht (z.B. in die Schule zu gehen), um später etwas machen zu können, was einem Spaß macht (z.B. einen guten Job haben). Allein aus Emotionalität würde man das, was einem keinen Spaß macht, auch nicht machen und man könnte das spätere Glück nicht mehr erfahren.  
Reine Emotionalität kann also zu Glück führen, sie kann es aber auch verhindern.

#### Glückliches Leben anderer

Ähnlich verhält es sich mit dem glücklichen Leben anderer. Aus Emotionen wie Empathie heraus tun wir das, was andere glücklich zu machen scheint. Allerdings kann auch hier die Emotionalität Glück verhindern, indem wir Dinge tun, von denen wir denken, dass sie andere glücklich machen, während sie anderen in Wirklichkeit vielleicht schaden. So kann es z.B. zustande kommen, dass Kindern in Afrika Geld gespendet wird, weil man Mitleid mit jenen hat, aber dadurch lernen sie nicht, selbst Geld zu verdienen und sind immer abhängig von anderen - somit hat das kurzweilige Glück letztlich das langfristige verhindert.

Ein rein emotionales Leben kann also zu einem kurzen, traurigen Leben führen, indem man keine anderen Leute glücklich gemacht hat - oder es kann zu einem langen, glücklichen Leben führen, indem man viele Menschen glücklich gemacht hat. Es besteht allerdings ein relativ hohes Risiko, weshalb ich auch diese Lebensart nicht als empfehlenswert ansehen würde.

### Kombination

Wenn weder ein rein rationales Leben, noch ein rein emotionales Leben empfehlenswert ist, erscheint die einzige verbleibende Möglichkeit die Kombination der beiden Lebensarten zu sein. Wann genau welche Triebfeder genutzt werden sollte, muss in jeder Situation selbst entschieden werden, wobei es sich zweifelsohne um keine leichte Aufgabe handelt. Denn auch dann stellt sich wieder die Frage, soll emotional oder rational entschieden werden, ob emotional oder rational entschieden werden soll. Diese Frage lässt sich jedoch einfacher beantworten: Denn der Nachteil am rein rationalen Leben war letztlich nur, dass man das Glück nicht empfinden kann. Wenn man also entscheidet, nach welcher Triebfeder man sich richten sollte, muss man nicht direkt Glück empfinden können. Man kann z.B. in einer Situation, die rational gesehen keinen oder nur einen geringen Nachteil nach sich zieht, aber emotional gesehen einen großen Vorteil bringt, rational entscheiden, sich emotional zu entscheiden. Um diese Entscheidung zu treffen, muss man nicht direkt Glück empfinden können - man muss sich nur bewusst sein, dass man Glück empfinden kann.

Eine derartige Kombination kann, wenn sie richtig anwendet angewendet wird, zu einer Erfüllung aller genannten Ziele führen. Dadurch, dass man in gesundheitlichen oder lebensgefährlichen Entscheidungen rational entscheidet, hat man ein langes Leben. In Situationen, die in Glück resultieren können, überlegt man rational, ob sie zukünftig Glück verhindern könnten und entscheidet emotional, ob sie einen glücklich machen würden. In Situationen, die andere glücklich machen könnten, überlegt man rational, ob sie die anderen auch langfristig und tatsächlich glücklich machen und emotional, wie sich die anderen vermutlich fühlen werden.

Wie man sieht, kann keine strikte Trennung zwischen rationalen und emotionalen Entscheidungen getroffen werden. Es haben immer beide Seiten einen gewissen Einfluss. Aber durch die Rationalität ist es möglich, den Einfluss der beiden Triebfedern so zu steuern, dass es in einem empfehlenswerten Leben resultiert. Und selbst wenn das nicht immer möglich ist, selbst wenn doch mal die Emotionen so stark sind, dass sie nicht mehr von der Rationalität gebändigt werden können, verhindert das nicht gleich ein glückliches Leben. Im Gegenteil, derartige Fehler machen das Leben erst interessant und können somit selbst wieder in Glück resultieren.

## Fazit

Ein rein rationales Leben ist also nicht empfehlenswert - genauso wenig wie ein rein emotionales Leben. Stattdessen ist die Kombination beider Triebfedern empfehlenswert, auch wenn die Gewichtung der jeweiligen Triebfeder nicht immer einfach ist. Wann genau man sich nach Emotionalität und wann nach Rationalität richten soll ist nicht immer klar ersichtlich und offenbart sich häufig erst nachdem es schon zu spät ist. Dennoch hilft die Rationalität dabei, die richtige Wahl zu treffen, indem sie sich z.B. auf derartige frühere Ereignisse berufen kann. Empfehlenswert ist es also, rational zu entscheiden, ob man sich in einer gewissen Situation eher emotional oder eher rational entscheiden sollte.

1. https://de.wikipedia.org/wiki/Rationalität
2. http://www.h-age.net/aktuelles/1163-steigende-lebenserwartung-heute-ist-72-wie-30-in-der-steinzeit.html
3. https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html