



Philosophisches Fragment

Der Gutmensch im Lichte Nietzsches: Eine Kritik der moralischen Dekadenz

von Timo Heidl (26.01.2026) | pfalzbote.de

Der Begriff „Gutmensch“ durchlief in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Karriere. Ursprünglich als ironische oder kritische Bezeichnung für moralisch übereifrige Zeitgenossen verwendet, wurde er zunehmend zu einer polemischen Kampfvokabel rechtspopulistischer und rechtsextremer Diskurse. In diesem Kontext dient er häufig der pauschalen Diffamierung engagierter Menschen, die sich für Geflüchtete einsetzen, soziale Gerechtigkeit fordern oder zivilgesellschaftliches Engagement zeigen. Diese politische Instrumentalisierung hat den Begriff so stark aufgeladen, dass eine sachliche Auseinandersetzung mit dem zugrundeliegenden Phänomen erschwert wird. Vor diesem Hintergrund ist eine klare Abgrenzung unerlässlich: Meine Kritik zielt ausdrücklich nicht auf Menschen, die in stiller Nächstenliebe handeln, die konkrete Hilfe leisten oder sich aus authentischer Überzeugung für andere einsetzen. Wie käme ich als Sozialarbeiter auch dazu. Sie richtet sich vielmehr gegen ein spezifisches, vor allem in digitalen und milieuspezifischen Räumen beobachtbares Phänomen: die performative, selbstreferentielle und oft herdenkonforme Inszenierung moralischer Überlegenheit, wie sie besonders in sozialen Medien inszeniert wird. Es geht mir somit um jene Form des „Gutmenschentums“, bei der die moralische Geste zum Selbstzweck wird und bei der die Signalwirkung an die eigene soziale Gruppe oder Filterblase wichtiger zu sein scheint als die konkrete Wirkung des Handelns. Die moralische Position wird dabei nicht einfach vertreten,

sondern spektakulär inszeniert und dadurch zum sozialen Kitt und zum Statussymbol innerhalb des digitalen Milieus. Meine Kritik folgt dabei einem gedanklichen Experiment: Wie würde mein liebster Vordenker Friedrich Nietzsche, der scharfe Kritiker christlich-platonischer Moral und Diagnostiker der Dekadenz, dieses zeitgenössische Phänomen deuten? Die Antwort führt uns zu einer fundamentalen Kritik nicht des Engagements selbst, sondern seiner entkernten und selbstgefälligen Erscheinungsform.

Die Moral als Waffe - eine Neuauflage der Sklavenmoral

Für Nietzsche war die christliche Moral eine Erfindung der Schwachen, um die Starken zu bezwingen. Den „Gutmenschen“ würde er wohl als deren moderne Inkarnation betrachten. Dessen „Gutsein“ ist kein aktives, kraftvolles Werteschaffen, sondern ein reaktives Verurteilen und Ablehnen des „Bösen“, des „Ungerechten“, des „Nicht-Woken“. Diese Moral definiert sich mehr durch das, was sie ablehnt, als durch das, was sie lebensbejahend erschafft. Sie basiert auf dem [Ressentiment](#), welches sich durch ständiges Besserwissen, Verurteilen und Abgrenzen manifestiert, anstatt auf einer positiven, schöpferischen Ethik.

Die schlechte Liebe und die Flucht vor sich selbst

Nietzsche verdächtigte hinter der selbstlosen Tat oft eine „schlechte Liebe“, eine versteckte Form der Selbstsucht. Der performative „Gutmensch“ handelt somit nicht primär aus Liebe zum anderen, sondern aus einer Flucht vor sich selbst. Lautes Poltern bei Fragen der Gerechtigkeit kann dann wunderbar davon ablenken, dass es im eigenen Inneren ziemlich leer oder ungeordnet aussieht. Das Engagement wird zu einem Projektionsfeld, auf dem ein moralisches Selbstbild errichtet wird, welches das fehlende authentische Selbst ersetzen soll. Für Nietzsche wäre diese Haltung ein klassisches Symptom der Dekadenz: die Lebenskraft ist zu schwach, um sich nach innen zu wenden und das eigene Schicksal zu gestalten, also entlädt sie sich in der moralischen Verurteilung der Außenwelt.

Die Tyrannei des Mitleids

Nietzsche verachtete das Mitleid als schwächende, lebensfeindliche Kraft. Den heutigen Diskurs, geprägt von der Forderung nach Empathie und Opfernarrativen, würde er als „Kult der Schwäche“ verdammen. Der „Gutmensch“ übe eine „tyrannische Zärtlichkeit“ aus, er zwingt anderen seine Moral des Mitleids auf und verachte dabei stillschweigend jene, die stark, selbstgenügsam oder aristokratisch gleichgültig sind. Das ständige „Für-die-Schwachen-Sprechen“ wäre für Nietzsche ein Zeichen der eigenen Schwäche, der Unfähigkeit, für sich selbst zu stehen und aus der Fülle des Lebens heraus zu handeln.

Dieser aufgezwungene Moralismus speist sich jedoch aus einer tieferen Quelle als bloßem Altruismus. Für Nietzsche wäre der Kern ein psychologischer Täuschungsakt, der sich selbst verbirgt. Es ist tatsächlich ein fundamentaler Irrtum, anzunehmen, der bloße Anblick fremden Leids rufe unverfälschtes Mitleid hervor. Das Leid eines Geflüchteten bleibt von der emotionalen Verfassung des betrachtenden Gutmenschen ebenso unberührt wie umgekehrt. Was sich als Mitgefühl tarnt, ist in Wahrheit oft eine Projektion: Der Gutmensch überträgt eigene, unverarbeitete Erfahrungen des Leidens auf den anderen. Diese Projektion gründet nicht allein auf dem Motiv, sich von eigenem Schmerz zu befreien, sondern auch auf einem tiefen, psychologischen Trieb. Es ist ein Trieb, der beim Anblick des Leidenden entsteht und nach Betätigung drängt. Die Handlung des Helfens dient in diesem Mechanismus oft vorrangig dem eigenen Bedürfnis: dem Wunsch nach moralischer Anerkennung, nach dem Lob der Gesellschaft oder der erwarteten Erkenntlichkeit des Leidenden. Sie ist im Grunde ein Akt der Selbstbestätigung. Eine Geste, mit der man sich selbst beweisen kann, auf der „richtigen Seite“ zu stehen. Wenn diese Deutung jetzt Widerwillen auslöst, perfekt! Dann lohnt es sich umso mehr, der eigenen Motivation nachzuspüren: Warum gab ich dem Bettler mein Kleingeld? Folglich ist Mitleid oft kein spontanes, authentisches Einfühlen in die Situation des Anderen, sondern ein komplexes Spiegelkabinett der eigenen Psyche. Folglich ist Mitleid kein spontanes, au-

thentisches Einfühlen in die Situation des Anderen, sondern vielmehr ein komplexes Spiegelkabinett der eigenen Psyche. Es entspringt nicht einer authentischen, unvoreingenommenen Nähe zum Fremden, sondern dem reflektierenden Egoismus des eigenen Ichs.

Virtue Signalling - das säkulare Gebet

Nietzsche verkündete den „Tod Gottes“. Doch der „Gutmensch“ hätte für ihn den toten Gott einfach durch neue Götzen ersetzt: soziale Gerechtigkeit, Inklusion, Nachhaltigkeit. Das öffentliche Bekenntnis zu diesen Werten in den sozialen Medien, in Gesprächen, in performativen Gesten, wäre das moderne Gebet. Es ist ein rein rituelles Bekenntnis, das Zugehörigkeit zementiert und moralischen Status bereitstellt. Diese säkularisierte Form der Heuchelei dient nicht mehr Gott, sondern dem eigenen sozialen Rang innerhalb der „Herde der Tugendhaften“.

Der Herdeninstinkt in progressiver Maske

Trotz seines Anspruchs auf Individualität wäre der „Gutmensch“ für Nietzsche der perfekte Herdenmensch. Er glaubt, kritisch zu denken, während er in Wirklichkeit nur die moralischen Moden seiner spezifischen Herde, akademisch, urban oder progressiv, nachplappert. Seine Moral dient nicht der Selbstüberwindung, sondern der Selbstberuhigung und der Abgrenzung von der „anderen“, der „bösen“ Herde. Man nährt das Selbstbild, besonders kritisch und aufgeklärt zu sein, während man in Wirklichkeit nur den Herdeninstinkt einer anderen, moderneren Herde folgt. Im Grunde ein konformistischer Nonkonformismus, der Individualität mimt, aber Konformität lebt.

Das verlorene Pathos der Distanz

Was dieser Haltung fundamental fehlt, ist Nietzsches „Pathos der Distanz“. Der aristokratische Geist bei Nietzsche schafft Werte aus einer inneren Fülle und einem Gefühl der Verantwortung sich selbst gegenüber heraus. Er sucht nicht die mildernde Gleichheit der Herde, sondern kultiviert bewusst Unterschiede. Nicht, um andere herabzusetzen, sondern um sich selbst zu einer höheren Form zu verpflichten.

ten. Der „Gutmensch“ hingegen bekämpft oft jeden Ausdruck von Differenz (außer der moralisch sanktionierten) als „elitär“ oder „ausschließend“. In seinem Drang nach egalitärer Gerechtigkeit tilgt er die Vorstellung von individueller, selbstaufgelegter Höherentwicklung zugunsten einer kollektiven moralischen Uniformität.

Das Fehlen des „Ja-Sagens“

Das Entscheidende für Nietzsche war das schaffende, bejahende Leben, die Liebe zum Schicksal in all seiner Härte und Schönheit. Der „Gutmensch“ jedoch erstarrt im Nein-Sagen: im permanenten Kritiküben, im Bessern wollen, im Anprangern von Missständen. Sein Wesen ist Reaktion. Sein Geist ist ein Geist des Ressentiments, der vom Leben selbst enttäuscht zu sein scheint. Der wahrhaft Starke hingegen erschafft seine Werte jenseits von Gut und Böse, jenseits der simplen Schwarz-Weiß-Moral, die den Diskurs des „Gutmenschen“ prägt.

Die Dekadenz als moralische Selbstgefälligkeit

Zusammenfassend würde Nietzsche den „Gutmenschen“ als letzte und besonders selbstgefällige Stufe der Dekadenz betrachten. In ihm sähe er keinen moralischen Fortschritt, sondern einen Menschen, der zu schwach ist, um eigene, große, lebensbejahende Werte zu schaffen. Stattdessen suche er Sicherheit in der Herde der moralisch Korrekten und erhebe seine eigene Schwäche zur neuen Tugend. Eine solche radikale Kritik nach dem Vorbild Nietzsches birgt freilich ihrerseits Gefahren und tat das bereits im Nationalsozialismus. Sie könnte von weniger subtilen Geistern übernommen und als pauschale Legitimation für Zynismus, Rücksichtslosigkeit oder die Verachtung jeglichen Mitgefühls missverstanden werden. Nietzsches Philosophie war ein Experiment, womöglich ein gefährliches Denken, das zur Selbstüberwindung aufforderte, aber eben nicht zur Überwindung der Schwachen durch die selbsternannten Starken. Die Herausforderung besteht darin, seine Diagnose der moralischen Dekadenz ernst zu nehmen, ohne in den bloßen Gegenreflex des Ressentiments gegen das Ressentiment zu verfallen. Der wahre Geist des „Jenseits von Gut und Böse“ liegt nicht in

der einfachen Umkehrung der Werte, sondern im mühsamen, individuellen Schaffen neuer Werte, das Verantwortung für sich und die Welt gleichermaßen bejaht.

Sein Rat an uns? Er wäre derselbe geblieben: „Werde, der du bist!“ Ein Imperativ, der sich nicht in der Identifikation mit einer Herdenmoral erfüllt, sondern in der schmerzhaften, einsamen und heroischen Arbeit der Selbstüberwindung. Es ginge darum, sich von den einfachen Kategorien „gut“ und „böse“ zu lösen und jenseits von ihnen ein eigenes, bejahendes Werteschaffen zu wagen. In einer Zeit, die nach klaren moralischen Orientierungen schreit, bleibt diese Herausforderung so provokativ wie eh und je.

Mein kritischer Blick auf das „Gutmenschentum“ beleuchtete eine spezifische Form moralischer Selbstinszenierung. Doch die Betrachtung wäre unvollständig, bliebe sie bei dieser Dekonstruktion stehen. In einer zweiten Betrachtung folgt der [dialektische Gegenentwurf](#): Wie würde Friedrich Nietzsche die Moral derjenigen deuten, die im Namen des „wahren Volkes“ mit ebenso großem Ressentiment gegen das vermeintlich „Falsche“ wettern?

Literaturverzeichnis:

Nietzsche, Friedrich (2010): Die fröhliche Wissenschaft. Reclam, Stuttgart.

Nietzsche, Friedrich (2013): Ecce Homo: Wie man wird, was man ist Holzinger Verlag, Berlin.

Nietzsche, Friedrich (2009): Jenseits von Gut und Böse. Vorspiel einer Philosophie der Zukunft. Reclam, Stuttgart.

Nietzsche, Friedrich (2010): Zur Genealogie der Moral. Eine Streitschrift. Reclam, Stuttgart.