



Oliver Hoffmann

Die Ökonomie der Erinnerung

Innere Austauschprozesse
als Weg zu mentaler Effizienz



Nomos

Oliver Hoffmann

Die Ökonomie der Erinnerung

Innere Austauschprozesse
als Weg zu mentaler Effizienz



Nomos

Das Coverbild wurde mit Hilfe von KI (DALL-E) erstellt.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7560-1935-9 (Print)

ISBN 978-3-7489-4826-1 (ePDF)



Onlineversion
Nomos eLibrary

1. Auflage 2024

© Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2024. Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abbildungsverzeichnis | 9 |
| Tabellenverzeichnis | 11 |
| Prolog I – Gedanken zur „Ökonomie der Erinnerung“ | 13 |
| Prolog II – Einführung und Übersicht | 23 |
| EINS: Die Welt in mir – Identität, Kultur, Erinnerung | 31 |
| Identität – vermeintlicher Stützpfeiler der inneren Welt | 32 |
| Kultur – Vermittler und Wegweiser zwischen Identität und Erinnerung | 37 |
| Die konstituierende Funktion von Erinnerung | 41 |
| Der Aufbau von Erinnerung und ihre Rolle im Geistsystem – ein Stand der Forschung | 43 |
| Konzeptionelle, methodische und begriffliche Grundlagen – die Begrifflichkeiten der Erinnerungspsychologie | 47 |
| ZWEI: Der Wesenskern – Veränderung, Fluidität des Ich, Narration und Erkenntnis | 51 |
| Die Ökonomie der Erinnerung | 53 |
| Ökonomische Aspekte in der Individualpsychologie: Eine Rekonstruktion | 53 |
| Ökonomische und psychologische Systeme – Identität und Erinnerung | 58 |
| Der individualpsychologische Umgang mit Erinnerung als dezidiertes ökonomisches System | 62 |
| Das Geistsystem: Narration, Imagination und Wille als ökonomische Austauschprozesse | 65 |
| Erinnerung als Akkumulationsprozess und Nukleus der inneren Ökonomie | 70 |

| | |
|--|-----|
| Persönlichkeitsinterne Konstitutionsmechanismen und deren Funktion | 74 |
| Mentale Kontingenz und Fluidität des ICH | 74 |
| Die Funktionen und Techniken von Narration, Imagination und Suggestion | 79 |
| Exkurs: Das mentale Geistsystem im Detail | 91 |
| DREI: Arbeiten mit dem Geistsystem – Transformative Prozesse | 109 |
| Grundmotive der Imaginationsrekonstruktion, transzendentalen Narration und holistischen Suggestion | 111 |
| Imaginationsrekonstruktion | 114 |
| Transzendentalen Narration | 119 |
| Holistische Suggestion | 123 |
| Erinnerung als zentrale Ressource des Geistsystems | 126 |
| Der ökonomische Umgang mit mentalen Prozessen als Therapiegrundlage | 128 |
| Theoretische Implikationen | 129 |
| Grundprinzipien der ökonomischen Erkenntnistherapie | 133 |
| VIER: Methoden und Techniken der ökonomischen Erkenntnistherapie | 139 |
| Grundzüge einer ökonomischen Erkenntnistherapie auf Basis eines ökonomisierten Geistsystems | 141 |
| Therapeutische Ansätze der ökonomischen Erkenntnistherapie | 145 |
| Der Behandlungs- und Erkenntnisprozess | 151 |
| Weiterführende Methoden und Techniken der ökonomischen Erkenntnistherapie | 154 |
| Methoden und Techniken der Imaginationsrekonstruktion | 156 |
| Methoden und Techniken der transzendentalen Narration | 178 |
| Methoden und Techniken der holistischen Suggestion | 191 |
| FÜNF: Die Hilfssysteme – Yoga, Meditation, Kultur und Ästhetik | 201 |
| Immersion durch soziokulturell modulierte Ästhetik | 206 |

| | |
|--|-----|
| Die metapsychologischen Hilfssysteme des Yoga und Tantra und der Meditation | 212 |
| Yoga und Tantra – die Integration von Kontrolle und Akzeptanz im Geistsystem | 213 |
| Meditation als Universalwerkzeug des ökonomisierten Geistsystems | 220 |
| Exkurs: Analytische Meditation | 229 |
| SECHS: Erinnern ist der Wert des Lebens – oder der Kapitalismus in uns selbst | 233 |
| Die Integration des Geistsystems oder eine neue Perspektive auf die Ökonomie der Psyche | 235 |
| Warum der Kapitalismus in uns allen wohnt – und warum das eine gute Nachricht ist | 240 |
| Epilog I – Was vom Leben bleibt | 253 |
| Epilog II – Das, was darüber hinaus geht | 261 |
| Glossar | 269 |
| Weiterführende Literatur | 281 |
| Literaturverzeichnis | 285 |
| Register | 311 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Abbildung 1: Ökonomisierung des Geistsystems. | 57 |
| Abbildung 2: Schematische Darstellung des psychischen Geistsystems. | 60 |
| Abbildung 3: Schematische Darstellung des ökonomischen Geistsystems. | 61 |
| Abbildung 4: Die innere Struktur von Erinnerung. | 65 |
| Abbildung 5: Die Erinnerungskaskade des Geistsystems. | 71 |
| Abbildung 6: Equilibrium des fluiden Ichs. | 78 |
| Abbildung 7: Der Zusammenhang verschiedener Bewusstseinssebenen. | 102 |
| Abbildung 8: Gesamthafte Visualisierung des Geistsystems. | 107 |
| Abbildung 9: Grundmotive ökonomischer Narratik. | 113 |
| Abbildung 10: Der integrierte Prozess der transzendentalen Narration (Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz) | 122 |
| Abbildung 11: Übersicht über das ökonomische Geistsystem. ³⁹⁰ | 127 |
| Abbildung 12: Überblick der spezifischen Methoden und Techniken der ökonomischen Erkenntnistherapie. | 156 |
| Abbildung 13: Hilfssysteme im Überblick. | 202 |
| Abbildung 14: Die beiden Stränge des Erkenntnisprozesses. | 238 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|--|----|
| Tabelle 1: Die drei ökonomischen Austauschprozesse. | 67 |
| Tabelle 2: Resilienz als ökonomisch aktive Ressource. | 77 |
| Tabelle 3: Die fünf Grundtypen innerpsychischer Narrations- und Imaginationstechniken. | 81 |

Prolog I – Gedanken zur „Ökonomie der Erinnerung“

„Es gibt nicht zwei Augenblicke bei einem lebenden Wesen, die einander identisch wären. Man nehme das einfachste Gefühl und nehme an, es sei konstant und absorbiere die ganze Persönlichkeit: das Bewusstsein, das dieses Gefühl begleitet, kann nicht zwei aufeinander folgende Augenblicke hindurch identisch bleiben, da der folgende Augenblick immer gegenüber dem vorhergehenden noch die Erinnerung enthält, die jener zurückgelassen hat.“¹

Erkenntnis ist der entscheidende Eckpfeiler des menschlichen Seins – sei sie nach außen (was sie in der liberalistisch-kapitalistischen Moderne meistens ist) oder eben nach innen gerichtet. Praktisch jede philosophische, naturwissenschaftliche oder spirituelle Denkschule speist sich aus Erkenntnis; Erkenntnis ist der Weg nach außen hin, in die Welt hinein.

Das alles als nette Kalendersprüche oder realitätsferne Lehrsätze abzutun, wäre absurd, gerade weil moderne Psychologie und Neurowissenschaften ebenfalls darauf hinauslaufen, dass alle Erkenntnis aus dem Selbst heraus kommen muss, um effektiv wirken zu können.² Die wirklich große Herausforderung im Leben ist die Erforschung seines ICHs sowie die Erlangung von Erkenntnis über seine innere Welt (schlicht und ergreifend alleine schon wegen der schieren Größe des Innen). Hier liegt sowohl die Wurzel als auch die Lösung aller Probleme, die uns im Leben ereilen – es gibt nur wenige Dinge, die der Geist nicht selbst in sich lösen könnte.³ Um diese einfache Tatsache dreht sich das vorgestellte Konzept in diesem Buch.

Der Titel dieses Buchs mag zunächst verwirren. Denn die meisten Menschen tun sich zunächst schwer damit, die in der äußeren Welt so unan-

1 Bergson (1948), S. 186.

2 Vgl. Freire(2022), S. 365f.

3 Vgl. Roth (2010), S. 5–18.

gefochten und unhinterfragt herrschenden Prinzipien der Ökonomie⁴ auf das, was sie als „Innen“ bezeichnen – also dem schwammigen, meist diffusen Bereich ihrer Psyche, ihres Geistes oder ihres Denkens – zu übertragen. Das ist allein schon ein fehlerhafter Gedanke aus dem einfachen Grund, da mitnichten die äußere Welt auf die innere Welt übertragen werden soll – vielmehr ist alles Äußere in seiner Interpretation ein Produkt unseres Geistes, genauer unserer *Erinnerungen* und Vorstellungen (welche auch wieder Suggestionen von Erinnerungen sind).⁵

Dazu kommt der Umstand, dass das Wort Ökonomie⁶ im Alltag nicht sehr präzise verwendet wird, denn im Kern bezeichnet es die rationale, sprich die vernünftige und zweckmäßige Verwendung von etwas.⁷ Und dass Erinnerungen – wie intuitiv begriffen werden kann, aber noch ausführlicher dargestellt werden wird – das Gerüst bilden, aus dem sich alles, was wir als existent betrachten, aufspannt, können sie als wertvolle und

4 Die Prinzipien der Ökonomie beziehen sich auf grundlegende Konzepte und Regeln, die die wirtschaftlichen Aktivitäten und Entscheidungen von Einzelpersonen, Unternehmen und Regierungen leiten. Diese Prinzipien bilden das Fundament der Wirtschaftswissenschaften und dienen als Grundlage für die Analyse sämtlicher sozioökonomischer Prozesse; Wirtschaften wird zur anthropologischen Konstante. Hier sind einige der zentralen Prinzipien der Ökonomie, welche für die Belange der «inneren Ökonomie» besonders von Belang sind:

Knappheit: Dieses Prinzip besagt, dass Ressourcen begrenzt sind. Da die Bedürfnisse und Wünsche der Individuen unbegrenzt sind, müssen Gesellschaften wie Individuen entscheiden, wie sie begrenzte Ressourcen optimal nutzen.

Kosten-Nutzen-Analyse: Individuen und Organisationen treffen Entscheidungen, indem sie die Kosten und Nutzen abwägen. Sie versuchen, ihre Ressourcen so zu verteilen, dass sie den größten Nutzen aus ihren Investitionen ziehen.

Anreize: Menschen reagieren auf Anreize. Änderungen in Anreizstrukturen beeinflussen das Verhalten umfassend.

Wettbewerb: Der Wettbewerb zwischen Entitäten fördert Effizienz und Innovation.

Spezialisierung: Die Aufteilung von Aufgaben und Spezialisierung ermöglichen es Entitäten, Prozesse effizienter zu gestalten.

Rationalität: Die meisten ökonomischen Modelle gehen von der Rationalitätsannahme aus, wonach Individuen vernünftige Entscheidungen treffen, um ihre eigenen Interessen zu maximieren.

Dynamische zeitliche Präferenzstrukturen: Individuen haben zeitliche Präferenzen, was bedeutet, dass sie den Wert von Ressourcen und Nutzen in der Zukunft im Vergleich zur Gegenwart bewerten.

Vgl. dazu auch Blum / Dudley / Leibbrand / Weiske (2015), S. 59ff. und Fehr/Schwarz (2002), S. 11–27 und S.49ff. sowie Leibbrand (1998), S. 299–301.

5 Vgl. auch Benoit (2019), S. 23–27.

6 Aus dem Altgriechischen οἶκος *oikos* «Haus» und νόμος *nomos* «Gesetz» zusammengesetzt.

7 Vgl. Blum / Dudley / Leibbrand / Weiske (2015), S. 43.

weitreichende Ressource angesehen werden. Auf diese „Bausteine unseres Denkens“ wird später noch einzugehen sein – mit weitreichenden Konsequenzen und Möglichkeiten für den Geist, das Fühlen und das eigene ICH (oder unser Bild davon).

In diesem universellen Sinne sind Erinnerungen ökonomisch wertvoll – man könnte sogar sagen, sie sind die einzigen Dinge (so meta-real sie auch sein mögen), die irgendeinen Wert haben.⁸ Und sie sind wertvoll für jede individuelle Erkenntnis und die grundlegende geistige Gesundheit; beides wiederum sehr wertvolle Güter, besonders in modernen, ungesunden Zeiten.⁹

Die Beschäftigung mit Erinnerungen ist der ideale Ausgangspunkt für die Entwicklung und Erforschung des Denkens, der Selbstwerdung¹⁰ sowie der fundamentalen Erkenntnis der Wirklichkeit – vermutlich sogar der ein-

8 Ein grundlegendes Verständnis der ökonomischen Bedeutung von Erinnerungen beruht auf ihrer Rolle bei der Schaffung und dem Erhalt von sozialem Kapital. Soziales Kapital bezieht sich auf die Netzwerke, Beziehungen und Normen, die in einer Gesellschaft existieren und zur sozialen Zusammenarbeit beitragen. Erinnerungen können als Bindeglied fungieren, das soziales Kapital stärkt, indem sie gemeinsame Erfahrungen, Traditionen und kulturelle Identitäten bewahren. In Gemeinschaften und Gesellschaften, in denen Erinnerungen aktiv kultiviert und geteilt werden, können sie den Zusammenhalt fördern und soziale Bindungen verstärken.

In der kapitalistischen Marktökonomie liegt die ökonomische Bedeutung von Erinnerungen desweiteren in ihrer Rolle als Treiber für Konsumverhalten und Markenbindung. Unternehmen haben erkannt, dass Emotionen und Erinnerungen oft stärkere Kaufanreize bieten als rationale Überlegungen. Durch gezielte Werbung und Marketingstrategien versuchen Unternehmen, positive Erinnerungen mit ihren Produkten oder Dienstleistungen zu verknüpfen, um Kundenloyalität aufzubauen und Umsätze zu steigern sowie in ihrem Potenzial der Gesundheitsfürsorge (was zentraleres Thema dieser Arbeit ist).

Vgl. dazu Dessí (2008) sowie Erll / Rigney (2009), S. 4–8.

9 Die Kosten psychischer Erkrankungen liegen alleine in Deutschland bei jährlich bis zu 45 Milliarden Euro; das wirtschaftliche Potenzial für neue Erkenntnisse und Behandlungsformen ist enorm. Siehe auch Bödeker / Friedrichs (2011).

10 In diesem Kontext hat gerade JUNG die psychologische Theorie umfassend erweitert; so spricht er von dem Selbst: „Das Selbst ist nicht nur unbestimmt, sondern enthält auch paradoxerweise den Charakter der Bestimmtheit, ja der Einmaligkeit.“ Jung (1944), S. 25.

Darin spielt der Prozess der Selbstwerdung eine entscheidende konzeptionelle Rolle; Die Selbstwerdung nach C.G. Jung bezieht sich auf den Prozess der individuellen Entwicklung und Integration verschiedener Persönlichkeitsaspekte, um ein Gleichgewicht und eine Ganzheitlichkeit des Selbst zu erreichen. Jung betrachtete das Selbst als das Zentrum des psychischen Organismus, das sowohl bewusste als auch unbewusste Elemente umfasst. Die Selbstwerdung beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem Schatten, der Anima/Animus, den Archetypen und anderen Aspekten des

zige erfolgsversprechende Ausgangspunkt. Denn ein geschärftes Bewusstsein für die Basis unseres Denkens und der Denkprozesse selbst hilft zum einem, vielen psychologischen Problemen effektiv entgegenzuwirken und bietet auf der anderen Seite die Grundlage für ein „Darüberhinausgehen“ (im Sinne der spirituellen inneren Entwicklung).¹¹

Demnach existieren drei Säulen der ökonomisch-psychologischen Erkenntnis:

1. **Die materielle Ebene des *Homo oeconomicus*.**¹² Wirtschaften wird als menschliche Grundfunktion angesehen und definiert.¹³ Und hat enorme Auswirkungen auf psychische Konstitution und individuelle Verfassung; Grundbedürfnisse und basale Erkenntnisse über die sozioökonomische Realität gelten darin als Basis für Glück und individuelle Erkenntnis und sogar Transzendenz. Diese Sichtweise ist zur zentralen Auffassung des liberalen Kapitalismus geworden und hat starke Auswirkungen auf die Psyche des Individuums.¹⁴

Unbewussten, um eine authentische und ausgeglichene Persönlichkeit zu entwickeln. Vgl. Kast (2014), S. 39–65 sowie Jung (2022), S. 69ff.

- 11 Psychologische Ansätze wie die Transpersonale Psychologie und die Humanistische Psychologie befassen sich mit dieser Dimension der Transzendenz und betonen die Bedeutung von Selbsttranszendenz für persönliches Wachstum und psychisches Wohlbefinden. Vgl. ebd.
- 12 Der *Homo oeconomicus*, auch als "ökonomischer Mensch" bezeichnet, ist ein Konzept in der Wirtschaftswissenschaft, das eine abstrakte Annahme über das Verhalten von Individuen in wirtschaftlichen Entscheidungssituationen darstellt. Dieses Modell geht von bestimmten Annahmen aus, die das Verhalten des *Homo oeconomicus* charakterisieren. Die grundlegenden Annahmen des *Homo oeconomicus* sind Rationalität und Konsistenz in Entscheidungsprozessen, vollständige Informationen, das Verfolgen von Eigeninteresse, transitive Präferenzen und Nutzenmaximierung. Es ist wichtig zu beachten, dass der *Homo oeconomicus* ein idealtypisches Konzept ist und in der realen Welt nicht immer die tatsächlichen Verhaltensweisen von Menschen widerspiegelt. Tatsächlich sind viele dieser Annahmen in der Verhaltensökonomie und der psychologischen Ökonomie, die menschliche Verhaltensabweichungen von diesen idealen Annahmen untersuchen, kritisch hinterfragt worden. Diese Forschungsbereiche haben gezeigt, dass Menschen in der Praxis oft von emotionalen, kognitiven und sozialen Faktoren beeinflusst werden und nicht immer rein rational handeln.
Vgl. auch Frey / Jonas / Maier (2007), S. 76ff.
- 13 Vgl. auch Kirchgässner (2013), S.113ff.
- 14 Gerade das häufig verwendete Konzept des „zeitkonsistente Erwartungsnutzenmaximierers“ hat psychische Prozesse nachhaltig verändert; vgl. auch Breyer (et. al.) (2015), 191.

2. **Die immaterielle Ebene des Geistes und der Psychologie.** Hier entstehen Abbildungen von mentalen Prozessen, welche eigenen Regeln gehorchen und nicht einer physischen Logik unterliegen. Darauf baut das Konzept einer „inneren Welt“ auf, welche als solche ebenfalls eigenen Regeln und Gesetzen unterliegt.

Mensch und Psyche werden auf dieser Ebene als umfassend beforschtes Konglomerat von Mechanismen und Eigenstrukturen aufgefasst.¹⁵ Der Geist ist allerdings noch immer an physische Formen (beispielsweise der Idee von Wert und Geld in ihrer physischen Repräsentanz) gebunden, die er beständig zu erweitern sucht (Selbstverwirklichung und Transzendenzstreben).

3. **Die transmaterielle Ebene der Erkenntnistheorie.** Auf jener Ebene tritt die Ökonomisierung als Konzept in den Vordergrund, da hier Fragen nach den Voraussetzungen für Erkenntnis, dem Zustandekommen von Wissen und anderer Formen von Überzeugungen am Individuum abgehandelt werden.¹⁶

Der Diskurs der Erkenntnistheorie ist ein riesiges Feld, in dem universelle Grundelemente und Grunderkenntnisse, die in kultisch-verklärter Manier erprobt sind, zur Geltung kommen können. Trotz der Abstraktheit können hier wesentliche Elemente für individuelle Erkenntnis und Eigenentwicklung gefunden werden;¹⁷ ebenso kommen hier eine ganze Reihe von „Glückstheorien“ zum Tragen.¹⁸

Alle drei Erkenntnisebenen sind dabei auf der Ebene des individuellen Geistes zu verorten. Daraus folgt, dass mit diesen Erkenntnissen auch gemeinsame Grundprinzipien zur Anwendung kommen können; die Ökonomie der inneren Welt – des Geistsystems – kann dahingehend Gestalt annehmen. Dabei sind diese ubiquitär und daher zum (synthetischen) Erkenntnisgewinn geeignet.¹⁹

Somit möchte dieses Buch nicht mehr und nicht weniger als sich dem idealen Umgang mit den (nennen wir sie einmal kurz so) „Bausteinen unseres Denkens“ und Erkennens widmen. Ein simples und doch komplexes

15 Vgl. auch Billhardt / Storck (2021), S.90 und S. 148.

16 Vgl. auch Luhmann (1988), S. 87–89, S. 119ff.

17 Vgl. Baumann (2006), S. 133ff.

18 Vgl. Thomä (2004).

19 Die Ubiquität von Systemen bedeutet, dass sie allgegenwärtig oder weit verbreitet sind und in verschiedenen Kontexten existieren; seine Komplexität, seine Struktur und seine Anpassungsfähigkeit vertiefen dabei die Qualität. Vgl. Baumann (2006), 232–236.

Anliegen – mit weitreichenden Konsequenzen und Möglichkeiten für den Geist, das Fühlen und das eigene ICH (oder unser Bild davon). Soviel einmal zunächst zum Titel dieses Buches.

In diesem universellen Sinne sind Erinnerungen ökonomisch wertvoll – man könnte sogar sagen, sie sind die einzigen Dinge (so meta-real sie auch sein mögen), die irgendeinen Wert haben.²⁰ Und sie sind wertvoll für jede individuelle Erkenntnis und die grundlegende geistige Gesundheit; beides wiederum sehr wertvolle Güter, besonders in modernen, ungesunden Zeiten.²¹

Die Beschäftigung mit Erinnerungen ist der ideale Ausgangspunkt für die Entwicklung und Erforschung des Denkens, der Selbstwerdung²² sowie der fundamentalen Erkenntnis der Wirklichkeit – vermutlich sogar der ein-

20 Ein grundlegendes Verständnis der ökonomischen Bedeutung von Erinnerungen beruht auf ihrer Rolle bei der Schaffung und dem Erhalt von sozialem Kapital. Soziales Kapital bezieht sich auf die Netzwerke, Beziehungen und Normen, die in einer Gesellschaft existieren und zur sozialen Zusammenarbeit beitragen. Erinnerungen können als Bindeglied fungieren, das soziales Kapital stärkt, indem sie gemeinsame Erfahrungen, Traditionen und kulturelle Identitäten bewahren. In Gemeinschaften und Gesellschaften, in denen Erinnerungen aktiv kultiviert und geteilt werden, können sie den Zusammenhalt fördern und soziale Bindungen verstärken.

In der kapitalistischen Marktökonomie liegt die ökonomische Bedeutung von Erinnerungen desweiteren in ihrer Rolle als Treiber für Konsumverhalten und Markenbindung. Unternehmen haben erkannt, dass Emotionen und Erinnerungen oft stärkere Kaufanreize bieten als rationale Überlegungen. Durch gezielte Werbung und Marketingstrategien versuchen Unternehmen, positive Erinnerungen mit ihren Produkten oder Dienstleistungen zu verknüpfen, um Kundenloyalität aufzubauen und Umsätze zu steigern sowie in ihrem Potenzial der Gesundheitsfürsorge.

Vgl. dazu Dessí (2008) sowie Erll / Rigney (2009), S. 4–8.

21 Die Kosten psychischer Erkrankungen liegen alleine in Deutschland bei jährlich bis zu 45 Milliarden Euro; das wirtschaftliche Potenzial für neue Erkenntnisse und Behandlungsformen ist enorm. Siehe auch Bödeker / Friedrichs (2011).

22 In diesem Kontext hat gerade JUNG die psychologische Theorie umfassend erweitert; so spricht er von dem Selbst: „Das Selbst ist nicht nur unbestimmt, sondern enthält auch paradoxerweise den Charakter der Bestimmtheit, ja der Einmaligkeit.“ Jung (1944), S. 25.

Darin spielt der Prozess der Selbstwerdung eine entscheidende konzeptionelle Rolle; Die Selbstwerdung nach C.G. Jung bezieht sich auf den Prozess der individuellen Entwicklung und Integration verschiedener Persönlichkeitsaspekte, um ein Gleichgewicht und eine Ganzheitlichkeit des Selbst zu erreichen. Jung betrachtete das Selbst als das Zentrum des psychischen Organismus, das sowohl bewusste als auch unbewusste Elemente umfasst. Die Selbstwerdung beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem Schatten, der Anima/Animus, den Archetypen und anderen Aspekten des Unbewussten, um eine authentische und ausgeglichene Persönlichkeit zu entwickeln. Vgl. Kast (2014), S. 39–65 sowie Jung (2022), S. 69ff.

zige erfolgsversprechende Ausgangspunkt. Denn ein geschärftes Bewusstsein für die Basis unseres Denkens und der Denkprozesse selbst hilft zum einem, vielen psychologischen Problemen effektiv entgegenzuwirken und bietet auf der anderen Seite die Grundlage für ein „Darüberhinausgehen“ (im Sinne der spirituellen inneren Entwicklung)²³.

Als Professor für Innovationsmanagement und Psychologie habe ich mich in den letzten Jahren intensiv mit intra-psychologischen Prozessen und der eigenen Erforschung des Selbst beschäftigt. Diese Reise begann mit einem persönlichen Interesse an den Schriften großer Philosophen und Denker, das mich dazu inspirierte, meine eigenen inneren Entdeckungen zu reflektieren und zu erforschen. Während ich mich mit diesen Werken auseinandersetzte, begann ich, Muster und Zusammenhänge zwischen verschiedenen Disziplinen zu erkennen und einen multidisziplinären Ansatz zur systemischen Erforschung des Selbst zu entwickeln.

Ein zentrales Thema, das sich durch meine Arbeit zieht, ist die Erkenntnis, dass viele (oder auch praktisch alle) Probleme und Herausforderungen des Menschen in ihm selbst liegen. Diese Einsicht wird durch einen kulturell-philosophischen Hintergrund verstärkt, der verschiedene philosophische Perspektiven auf das Selbst umfasst. Von Existenzialismus bis hin zum Buddhismus habe ich mich mit einer Vielzahl von philosophischen Ansätzen auseinandergesetzt, die alle darauf hinweisen, dass Selbstverantwortung und Eigenwürde zentrale Eckpfeiler unseres Daseins sind.

Durch dieses Buch sowie meine Forschung und Lehre möchte ich dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die menschliche Psyche und das Selbst zu entwickeln und Menschen dabei zu unterstützen, eine gesunde Selbstwahrnehmung und Selbstführung zu kultivieren. Meine Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der psychologische Erkenntnisse mit philosophischem Denken verbindet, um ein umfassenderes Bild des menschlichen Wesens zu zeichnen.

Dieser Ansatz spiegelt sich auch in den drei übergeordneten Zielen dieses Buches:

1. Einführung eines holistischen Konzepts zur Erforschung seiner Selbst samt flankierenden und unterstützenden Methoden und Techniken.

23 Psychologische Ansätze wie die Transpersonale Psychologie und die Humanistische Psychologie befassen sich mit dieser Dimension der Transzendenz und betonen die Bedeutung von Selbsttranszendenz für persönliches Wachstum und psychisches Wohlbefinden. Vgl. ebd.

2. Mechanismen aufzeigen, um die eigene innere Welt zu festigen und zugleich Probleme leichter identifizieren und betrachten zu können.
3. Das Potenzial zu entwickeln, Erinnerungen vollumfänglich erleben zu können, sie als wertvolle innere Ressourcen zu wertschätzen. Dabei ist es auch entscheidend, die eigene Imagination und Sprache zu harmonisieren und die eigenen Fähigkeiten in diesen hoch menschlichen Kategorien zu verbessern.

Summa summarum stellt dieses Buch die wesentlichen Eckpfeiler einer ökonomischen Erkenntnistherapie vor, welche das eigene Erkennen und die daraus resultierenden, speziellen mentalen Fähigkeiten stärkt. Der Fokus liegt dabei tatsächlich im praktischen Umgang mit Erinnerung; einem ökonomischen inneren Prozess, den jeder von uns praktiziert, aber sehr oft nicht wirklich bewusst analysiert und auf seine Effektivitätskriterien hin untersucht hat.²⁴

Die Verbindung und Verschmelzung von Ökonomie und Psyche ist naheliegend – und ist es auch wieder nicht. Die meisten Menschen werden sich intuitiv dagegen sträuben, ihre innere Welt, ihre Gedanken und auch ihre Erinnerungen als System mit ökonomischen Regeln, mit monetären Werten und Transaktionsmechanismen zu sehen. Und dennoch sind viele Abläufe, die in unserem Geistsystem bewusst und unbewusst stattfinden, eben solchen Prinzipien unterworfen. Dabei ist es weit weniger so, dass die innere Ökonomie ein Spiegelbild der äußeren ist – vielmehr ist die äußere Ökonomie ein Geisteskind eben unserer inneren Welt.

Der teilweise recht nüchterne Blick auf das eigene Innere birgt zwei große Vorteile:

Zum einen gibt er einem ein deutlich klareres Bild von dem, was man innere Prozesslandschaft nennen kann, den «Transaktionsmechanismen», «Ressourcen» und «Währungen» unserer Psyche.

Zum anderen entlastet dieser Blick auch und durchbricht das in der Psychologie häufig anzutreffende Phänomen der Selbstbeschäftigung und Selbstbeobachtung – beides kann sinnvoll sein, kann aber auch in endlosen Schleifen zu nichts Effektivem führen. Die Einführung einer Art inneren Effizienzgedanken in die Psyche ist letztendlich nichts weiter als eine Entlastung und eine Aufhebung vielfach zutreffender pseudowissenschaftlicher und esoterischer Aufladungen, was den eigenen Geist betrifft. Unser Geistsystem ist ein System, das funktionieren *möchte*; seine vielen Prozesse

24 Vgl. dazu auch Quante (1993), S. 625ff.

arbeiten (meist unbewusst) Hand in Hand, um unser Wohlergehen auf den verschiedensten Ebenen abzusichern. Vor diesem einfachen Hintergrund ist es nicht zu unterschätzen, dass jeder äußere Wert (was noch weiter ausgeführt wird) letztendlich in unserem Geist konstituiert wird.²⁵

Die Erkenntnisse in diesem Buches kumulieren letztendlich in einer ökonomischen Erkenntnistheorie und -Therapie, welche die ökonomischen Ablauf- und Aufbauprinzipien der Psyche betonen und dadurch dem Individuum einen klaren Raum zur persönlichen Entwicklung bieten – ganz ohne ein zu viel an metaphysischem und tiefenpsychologischem Ballast. Denn oft ist eine zu lange durchgeführte Psychotherapie oder Analyse nicht unbedingt die (potenzielle) Heilung der Krankheit, sondern eher Symptom und Teil der Ursache eben jener.²⁶ Insofern möchte ich auch diesen Ansatz als weiterführenden Ansatz auf dem Weg zu einer Vereinheitlichung einer Theorie der Psyche sehen, die eben nicht nur auf subjektiven Einschätzungen, sondern auch auf objektiven und transaktionalen Prinzipien beruht.

25 Vgl. auch Wiest (2010), S. 89ff.

26 Vgl. dazu auch umfassend Linden / Strauß (2018).

Prolog II – Einführung und Übersicht

„Auch das Wissen gehört zu den Schlacken der Erkenntnis.“²⁷

In praktisch jeder Glaubenslehre, jeder Philosophie geht es um den Quell menschlicher Erkenntnis. Jene Erkenntnis wird meist als Schlüssel zum Verständnis des Lebens selbst gesehen.²⁸

Die Rolle der Erkenntnis in menschlichen Glaubens- und Lebenssystemen ist ein komplexes Thema, das sowohl in der Philosophie als auch in der Psychologie intensiv erforscht wird. Erkenntnis – definiert als das Verständnis von Wahrheit oder Realität – bildet das Fundament für individuelle Glaubenssysteme und prägt maßgeblich das menschliche Verhalten und die soziale und intersoziale Lebensgestaltung.

In philosophischer Hinsicht wird die Natur der Erkenntnis seit Jahrhunderten untersucht, wobei verschiedene Denkschulen unterschiedliche Ansichten vertreten. Von der rationalistischen Betonung der Vernunft bis hin zur empirischen Betonung der Sinneserfahrung gibt es zahlreiche Theorien darüber, wie Menschen Erkenntnis erlangen und Wahrheit verstehen. Diese philosophischen Überlegungen beeinflussen auch die spirituellen Traditionen, da viele Glaubenssysteme auf bestimmten Konzepten von Wahrheit und Erkenntnis basieren.²⁹

In der Psychologie wird die Rolle der Erkenntnis in menschlichen Glaubens- und Lebenssystemen aus einer empirischen Perspektive betrachtet. Psychologen untersuchen, wie Menschen Wissen erwerben, Informationen verarbeiten und ihre Überzeugungen formen. Kognitive Prozesse (wie Wahrnehmung, Gedächtnis und Denken) spielen dabei in ihrer (oft recht unstrukturierten Gesamtheit) eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus wird die Bedeutung von Erkenntnis für psychologische Konzepte wie

27 Wilhelm von Humboldt, Brief an Alexander von Rennenkampff, 20. März 1832.

28 Vgl. Tillich / Siemsen (1965), S. 48ff.

29 Ebd.

Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Selbstregulierung immer wichtiger in der Moderne und Postmoderne.

Die Interpretation der Rolle der Erkenntnis in menschlichen Glaubens- und Lebenssystemen variiert je nach kulturellem, religiösem und philosophischem Kontext erheblich. Einige spirituelle Traditionen legen großen Wert auf die Suche nach innerer Erkenntnis und Selbstverwirklichung³⁰, während andere eher auf externe Autorität und Überlieferung vertrauen.³¹ Darüber hinaus können persönliche Erfahrungen, soziale Einflüsse und individuelle Unterschiede die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen Wissen erlangen und interpretieren.

Dennoch sind untereinander erstaunliche Entsprechungen und kohärente Erkenntnisansätze zu beobachten; fast alle wollen und sagen das gleiche in unterschiedlichen Worten. Glaubenserkenntnis ist in vielen religiösen Traditionen als Erkenntnisart ein Schlüsselement der spirituellen Wahrheit; Erkenntnis oder Verständnis über spirituelle Wahrheiten und Prinzipien können dabei fast ausschließlich durch Gebet, Meditation, das intensive Studium heiliger Texte, ja religiöse Praktiken und spirituelle Erfahrungen im Allgemeinen erlangt werden. Diese Erkenntnis kann als die Grundlage eines individuellen Glaubens dienen, der wiederum selbst Teil von Erkenntnis ist.

Was ist also in jenem spirituellen Kontext Erkenntnis? Im Wesentlichen gibt es dabei vier Aspekte und Ausprägungen:

- **Das Konzept der Offenbarung:** In einigen Glaubenssystemen wird die Erkenntnis als Ergebnis göttlicher Offenbarung betrachtet. Gläubige erhalten göttliche Weisheit und Wissen durch direkte Kommunikation mit Gott oder über Propheten und Heilige, die als Mittler zwischen dem Göttlichen und den Menschen dienen.
- **Ihre Rolle bei der Glaubensgründung und der Doktrinierung der Lehre:** Religiöse Lehren und Doktrinen werden oft von (später zugeschriebenen) Erleuchteten, Heiligen oder Propheten entwickelt, die behaupten, besondere Erkenntnisse oder göttliche Einsichten erhalten zu haben. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Glaubenspraxis und die moralischen Verflechtungen innerhalb einer (religiösen oder sozialen) Gemeinschaft.

30 Vgl. Knoblauch (2009), S. 25 und S. 201–204.

31 Ebd., S. 182–188.

- **Die individuelle Suche nach Weisheit und Wahrheit:** Die Suche nach Erkenntnis spielt auch eine wichtige Rolle in der individuellen spirituellen Entwicklung. Menschen können durch philosophische Reflexion, innere Kontemplation und die Suche nach Bedeutung und Wahrheit in ihrem Leben eine tiefere Erkenntnis über spirituelle Fragen erlangen.
- **Das Entstehen von Glaubensgewissheit:** Erkenntnis kann dazu beitragen, die Gewissheit des Glaubens an eine Realität zu stärken. Wenn Gläubige durch eigene Erfahrungen oder Studium zu einem tieferen Verständnis ihrer Glaubenslehren gelangen, kann dies dazu beitragen, Zweifel zu vertreiben und das Vertrauen in den Glauben zu festigen.³²

Die Bedeutung der Erkenntnis ist für die menschliche Selbstwerdung auch in einem rein psychologisch-philosophischen Kontext elementar; dient doch in vielen Fällen die Suche nach Erkenntnis dazu, das Verständnis des Göttlichen, der Moral und der spirituellen wie physischen Realität zu vertiefen und eine ausgeprägtere Verbindung zu dem Konzept des Selbst zu entwickeln.

Glaube und (Selbst-)Erkenntnis haben also schon eine lange Geschichte der Interferenz (und wohl auch der gegenseitigen Skepsis) hinter sich.

Ich stelle diese Aussage bewusst an den Anfang dieser Einführung, da ich betonen möchte, dass Erkenntnis (und besonders eben auch Selbsterkenntnis) immer eine spirituelle, ja transzendente Komponente aufweist. Zum einen wegen der offensichtlichen faktischen Grenzüberschreitung, die jeder Erkenntnis innewohnt (wo zuvor etwas diffus oder unbewusst war, ist danach mehr Klarheit und Struktur)³³, zum anderen aber eben auch wegen der erkenntnistheoretischen Nähe zum Konzept des Glaubens. Und dies ist auch ein wesentlicher Wirkmechanismus von Erkenntnis (die in Summe die Wahrnehmung und Nutzung des gesamten Geistsystems modifizieren und transformieren kann): Sie befördert die Überzeugung von inneren Realitäten.

Deswegen ist Erkenntnis sogleich Ausgangspunkt und Ziel einer «Ökonomie der Erinnerung», einer «inneren Ökonomie». Was rein gar nichts mit Spiritualismus zu tun hat, sondern eher mit Praktikabilität.

So absurd man das als Leser auch finden mag, für mich steht die individuelle Praktikabilität jeder inneren Erkenntnis beim Verfassen dieses

32 Glaubensgewissheit ist nicht zuletzt auch eine Reaktion auf die ständige Begegnung mit Vielfalt (Ambiguität) in den gegenwärtigen pluralen Gesellschaftsstrukturen. Vgl. Klessmann (2018), S. 37–41.

33 Vgl. Malter / Rickert / Lask (1969), S. 89ff.

Buches im Vordergrund. Es wird viel die Rede von verschiedenen Theorien sein, welche aber allesamt nur dazu dienen sollen, den individualpsychologischen Umgang mit den eigenen mentalen Ressourcen besser gestalten zu können.

Wenn man sich intensiver mit psychologischen (Selbst-) Erkenntnistheorien und Formen der Entdeckung der inneren Wirklichkeit beschäftigt – seien es spirituell-buddhistische oder psychologische – beeindruckt vieles, was geschrieben wurde, gerade durch seine Weltfremdheit oder Realitätsignoranz. Viele Techniken oder Lehren sind gut formuliert, erfordern aber sehr radikale Maßnahmen in der persönlichen Umsetzung. Dies ist für sich genommen gut und kann Erkenntnisse nach sich ziehen, aber nur wenig vereinbar mit der komplexen modernen Lebensrealität.³⁴ Ebenso trifft man auf viele eher abschreckende Elemente, die zwar intellektuell-emotional nachvollziehbar sein mögen, aber in ihrer übergeordneten Verantwortungslosigkeit nur bedingt sozial zu empfehlen und zu praktizieren sind.

Man darf dabei nicht vergessen, dass die Idee der Selbsterkenntnis allein schon von ihrer Natur her ultimativ selbstbezogen und egoistisch ist. Daher ist es mir auch sehr wichtig, auf die soziale, interaktive Einbettung von Erkenntnis zu achten, denn wie jedes ökonomische System lebt auch unsere Psyche von vielfachen Austausch- und Transaktionsprozessen mit dem Außen, also der äußeren Welt der Realität und der sozialen Interaktion.

Im spirituell-buddhistischen Umfeld wird gerne von Erleuchtung gesprochen – meiner Erfahrung nach ist eine solche gar nicht notwendig, um die eigene innere Wirklichkeit zu erkennen und zu begreifen und ein besseres, ruhigeres und bewussteres Leben zu führen; 20–40 % der «Elemente» einer Erleuchtung dazu reichen vollkommen aus.³⁵

Erkenntnis ist zum einen ein gradueller, zum anderen ein binärer Prozess. In der klassischen Vorstellung ist Erkenntnis ein gradueller Prozess,

³⁴ Vgl. auch Klessmann (2018), S. 141–146.

³⁵ Diese Perspektive stützt sich auf die Vorstellung, dass die Praktiken und Einsichten des Buddhismus graduell und kumulativ wirken. Der Ansatz, dass 20–40 % der "Elemente" einer Erleuchtung ausreichen könnten, basiert auf der Idee, dass selbst partielle Fortschritte in der spirituellen Praxis zu spürbaren und nachhaltigen Veränderungen führen können. Dies könnte bedeuten, dass bestimmte Aspekte der Erleuchtung – wie erhöhte Achtsamkeit, ethisches Verhalten und die Akzeptanz der Vergänglichkeit – bereits signifikante Vorteile für das Leben und das Wohlbefinden bieten. Diese Teilaspekte sind erreichbar und umsetzbar für viele Individuen, ohne dass sie das Ideal einer vollständigen Erleuchtung verfolgen müssen.

Vgl. auch Kabat-Zinn (2003), S. 146ff.

bei dem Menschen allmählich Informationen sammeln, verstehen und daraus Schlüsse ziehen. Diese stufenweise Annäherung an Wissen und Verständnis spiegelt sich in der alltäglichen Erfahrung wider, wenn Individuen kontinuierlich neue Erkenntnisse gewinnen und ihre innere Welt entsprechend anpassen.³⁶

Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch Momente der plötzlichen Einsicht oder des "Heureka"-Erlebnisses³⁷, die den Erkenntnisprozess als binär erscheinen lassen. Diese Momente können unerwartet auftreten und führen zu einem radikalen Umdenken oder einer grundlegenden Veränderung der Perspektive. Diese binäre Natur der Erkenntnis, kann als plötzlicher Übergang von Unwissenheit zu Wissen betrachtet werden.

Interessanterweise lassen sich diese zwei Aspekte der Erkenntnis mit Konzepten aus der Quantenmechanik vergleichen. In der Quantenmechanik können Teilchen sowohl Wellen- als auch Teilcheneigenschaften aufweisen und sich sowohl kontinuierlich als auch diskret verhalten, je nachdem, wie sie beobachtet werden. Ähnlich dazu kann Erkenntnis sowohl als stetiger, gradueller Prozess betrachtet werden, der durch die schrittweise Integration neuer Informationen gekennzeichnet ist, als auch als diskreter, binärer Prozess, der durch plötzliche Einsichten oder Erleuchtungsmomente charakterisiert ist. Dieses Charakteristikum von Erkenntnis zeigt die Vielschichtigkeit und Komplexität des mentalen Prozesses hinter ihr. Beide Aspekte sind Teil eben jener Prozesse, beide werden in diesem Buch konzeptionell behandelt werden. Durch die Integration von sowohl graduellen als auch binären Elementen wird ein umfassenderes Verständnis der Dynamik individualpsychologischer Erkenntnisentwicklung möglich. Diese individualpsychologische Erkenntnisentwicklung basiert jedoch auf dem Einsatz von mentalen Ressourcen wie Erinnerungen – kanalisiert über diverse Austauschprozesse im Geistsystem wie Narration oder Imagination.

36 In SECHS wird noch näher auf diese Zusammenhänge eingegangen.

37 Heureka ist altgriechisch (εὕρηκα oder älter ἤρηκα) und bedeutet „Ich habe [es] gefunden“. Der Ausruf ist vor allem im Zusammenhang mit Archimedes von Syrakus überliefert.

Die Kognitionswissenschaft hat in diesem Zusammenhang aufgezeigt, dass kreative Problemlösung häufig eine Phase der Inkubation beinhaltet, in der das bewusste Nachdenken über das Problem unterbrochen wird, was letztendlich zu einem "Heureka"-Moment führen kann (vgl. Seifert (et al.) (1995)). Ebenso hängt die plötzliche Erkenntnis mit spezifischen neuronalen Aktivitäten im Gehirn zusammen, bekannt als neuronale Korrelate; insbesondere in Regionen, die mit Einsicht und Problemlösung in Verbindung stehen, wie dem anterioren temporalen Kortex (vgl. Kounios (et al.) (2006)).

In diesem Buch wird es darüber hinaus auch ausführlich um begleitende Techniken und Methoden zu den vorgestellten Konzepten des Geistsystems gehen, hauptsächlich unterteilt in Narration (transzendente Narration) und Imagination (Imaginationsrekonstruktion). Beides sind Prinzipien, um vor allem den inneren Erkenntnisstrang für sich selbst hinaufzuklettern und sich gezielt nach innen hin auszubreiten und zu entwickeln.

Flankiert wird die Erschließung der mentalen Ökonomie von Hilfssystemen, oft entlehnt aus spirituellen und mentalen Praktiken.³⁸ Häufig tritt schnell eine vollkommene Überforderung mit den vermeintlichen Zielen von spirituellen Praktiken (Yoga, Meditation oder auch Tantra) im Alltag auf. Daher ist die Integration von einfachen, aber wirkungsvollen Elementen dieser «Hilfssysteme» in den Alltag und das eigene alltägliche Denken effektiver und ein zentrales Anliegen dieses Buches. Dabei betone ich die Wirkungen jener Hilfssysteme auf die individuelle mentale Ökonomie; die meist anzutreffende Praxis eines «Guru-Kultes» verstärkt den Eindruck des Metaphysischen, des Abstrakten gezielt und ist für die eigene Erkenntnis somit eher abträglich, unnötig und sogar kontraproduktiv. Innere Erkenntnis kann ein alltäglicher, im Alltag erlebbarer Prozess sein, der nur mit sich selbst zu tun hat.

Noch ein Hinweis zum Aufbau des Buches und zur Terminologie: Ich unterteile relativ deutlich in drei unterschiedliche Ansätze (Imaginationsrekonstruktion, transzendente Narration und holistische Suggestion) zum Umgang mit Erinnerung mitsamt verschiedenen Sets an passenden Methodiken und Techniken. Dies dient letztendlich nur einem besseren Verständnis – und natürlich sind alle Ansätze in ihrer praktischen Anwendung bei weitem nicht so scharf getrennt.

Die inhaltliche Zielsetzung dieses Buches beinhaltet drei wesentliche Betrachtungsweisen, die allesamt auf eine engere Verknüpfung von psychologischen und ökonomischen Aspekten hinzielen sowie das Theoriengebäude der kognitiven Psychologie vereinheitlichen und ausbauen sollen:

- Zum einen möchte ich das **Konstrukt der Erinnerung** greifbarer machen und klar in ein individualpraxisorientiertes Gedanken- und Geistsystem einbetten. Die Literatur in diesem Bereich ist wenig ausgeprägt und stellenweise unspezifisch³⁹; bis heute gibt es keine wirklich umfassenden (Meta-) Analysen des Geistsystems mitsamt dessen Funktionen

38 Siehe Kapitel FÜNF.

39 Siehe 2.3.3.

wie Erinnern oder Imaginieren, mit denen in der (psychologischen) Praxis gearbeitet werden kann.⁴⁰

- Darüber hinaus ist es ein Ziel, die Bereiche der **Ökonomie** und der **Psychologie** auch auf individueller Ebene enger zu **verschmelzen** – gerade, weil die Konzepte der Ökonomie im Hinblick auf eine Art ressourcen-basierter Kosten-Nutzen-Analyse auch im Umgang mit Gedanken und Erinnerungen von großem Wert sein können.⁴¹
- Als letzten Beitrag möchte ich auch einen **Überblick über den bisherigen Wissensstand zum interdisziplinären Geistsystem** geben – dazu zählt auch die Integration von Forschungsansätzen oder Theorie-Konstrukten aus anderen Wissenschaftssystemen und Kulturräumen; gerade die fernöstliche Philosophie hat hier erhebliche, oft wenig beachtete oder ignorierte Beiträge geleistet.⁴²

Die individuelle, praktische Zielsetzung des Buches ist ein erweitertes Verständnis für eigene mentale Prozesse, deren ökonomische Ausrichtung sowie ein ausgewogeneres Verhältnis zur eigenen inneren Welt samt einem klar strukturierten Vorgehen für das Erzielen von Erkenntnissen.

Dieses Buch ist:

- Die Quintessenz aus langen Jahren der Arbeitspraxis und Selbsterforschung und somit eine Herzensangelegenheit.
- Eine integrierte, wissenschaftlich fundierte Verschmelzung von Philosophie, Psychologie und Wissenschaftstheorie.
- Eine umfassende Einführung in die komplexe und nicht ganz leicht zu erfassende Welt in uns.
- Eine umfassende Würdigung von Narration und Imagination, den beiden wichtigsten Fähigkeiten in uns selbst.

40 Vgl. dazu auch Rosenberg (2004) sowie Rosenberg (1999), S. 39ff.

41 Interessant ist in dem Zusammenhang insbesondere das Konzept der gemeinsamen Rezeptivität; so werden ökonomische Werte im Individuum konstituiert und kollektiv übertragen. „A natural individual’s receptivity is an element of its being that binds lower level individuals within it, making those individuals effective states relevant to one another in a direct way. As such, receptivity is an irreducible global property of a natural individuum. The term “irreducible” is not the sum, either linearly or nonlinearly, of the receptivity of its lower-level constituents. It is a novel element in the world, unique to the individual that it helps constitute.“, Rosenberg (1999), S. 43.

42 Vgl. Walsh (1998), S. 679f. sowie Yates (2015), S. 192ff.

Dieses Buch bietet:

- Ein umfassendes Modell zur Erforschung seiner Selbst innerhalb einer Erkenntnistherapie
- Viele Methoden und Techniken auf verschiedenen Anspruchsniveaus, die die Erkenntnistherapie gezielt unterstützen und eignen Komplexe und Knotenpunkte aufzeigen können.
- Viele Anregungen zu Reflexion und individuellem Wachstum.
- Ein Konzept für das Lernen von sich selbst über sich selbst.
- Eine Erklärung, wie ergänzende Hilfstechiken (Yoga, Meditation, kulturelle Immersion) effektiv genutzt werden können.

EINS: Die Welt in mir – Identität, Kultur, Erinnerung

«Diese Bemerkung gibt den Schlüssel zur Entscheidung der Frage, inwieweit der Solipsismus eine Wahrheit ist. Was der Solipsismus nämlich meint, ist ganz richtig, nur läßt es sich nicht sagen, sondern es zeigt sich. Daß die Welt meine Welt ist, das zeigt sich darin, dass die Grenzen der Sprache (der Sprache, die alleine ich verstehe) die Grenzen meiner Welt bedeuten. Die Welt und das Leben sind Eins. Ich bin meine Welt.»⁴³

Jeder von uns trägt seine eigene Welt in sich; eine Welt, zu der nur wir selbst gelangen können. Wenn ich von „Welt“ spreche ist das durchaus wörtlich zu verstehen: Wir bestimmen dort mittelbar und unmittelbar deren Regeln, Naturgesetze und Strukturen; wir lassen die Sonne aufgehen oder aber Kometen einschlagen.

Was reichlich exotisch (oder metaphorisch) klingt, ist in Wirklichkeit ein komplexes Zusammenspiel von Konzepten, die das eigene ICH (oder unsere Vorstellung von diesem) konstituiert. Die Rede ist von Identität, Kultur und Erinnerung – drei Komponenten, die gemeinsam die individuelle Position im Innen und Außen definieren und in intersubjektiver, dynamischer Abhängigkeit co-kreieren.

Zusammen bilden sie die Grundlage für unser Geistsystem und dessen innere Ökonomie – der wesentliche Grund, warum man sich zuerst aus diesem Winkel mit der inneren Welt beschäftigen muss.

43 Wittgenstein (2019), 5.62 – 5.63, S. 67.