



D € 9,70 / A € 9,70 / CH SFr 15,50

Nr. 183 | 1/2026

KANN ICH LIEBEN LERNEN? - Vom Gelingen eines Gefühls

abenteuer philosophie

abenteuer
philosophie

abenteuer philosophie

Magazin für praktische Philosophie

Ausgabe 01
Jänner – März 2026
Nr. 183

THINK GREEK:
Eine Kolumne
von C.Quarch



Kann ich LIEBEN lernen? Vom Gelingen eines Gefühls

Pionier des Geistes
Giovanni Pico
della Mirandola

Die Kunst sich zu lesen:
Wie Epik, Lyrik und Drama
den Menschen formen

Hoffnung befreit!
Die Büchse der
Pandora ist geöffnet

— Digitales Suchtverhalten und
Realitätsflucht – nur ein Zeichen
unserer Zeit ... oder der Zukunft?

Selbstwissen und Selbsterkenntnis –

Schlüsselkompetenzen für unsere zunehmend komplexe Welt

TEXT Manuel Stelzl

In einer Welt mit einer immer größeren Bandbreite an Produkten und fragwürdigen Bedürfnisbefriedigungen wird es zunehmend wichtiger zu wissen, was gut für mich ist – nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig. Genau das hat mit Selbstwissen zu tun. Doch wie kann ein solches Wissen überhaupt gelehrt werden? Wer könnte es lehren und wer wird es in Zukunft am dringendsten benötigen?

WAS IST SELBSTERKENNTNIS?

Selbsterkenntnis ist ein Wissen über etwas, das auf mich zutrifft wie Einstellungen, Überzeugungen, Neigungen, Wahrnehmungsmuster etc. Das Wort „Selbst“ in Selbsterkenntnis kann aber auch bedeuten, dass wir das entsprechende Wissen nur „von selbst“ gewinnen können, um seine volle Bedeutung zu verstehen. So kann ich nicht wissen, wie es ist, einen Alkoholentzug zu bewältigen oder De-

mut zu empfinden, solange ich es nicht selbst erlebt habe. Im Gegensatz dazu kann damit aber auch ein Wissen gemeint sein, das uns von außen vermittelt werden kann, etwa Wissen über unser Gehirn, unser Hormonsystem, unsere Gene usw.. Außerdem ist wichtig zu klären, welche Reichweite der Gültigkeit damit beansprucht wird. Häufig ist mit Selbsterkenntnis ein Wissen einer Person über sich allein gemeint. Philosophen wie Pla-

ton oder die Stoiker hingegen meinten damit ein Wissen über das Wesen unserer Seele, das für uns alle gilt.

UNSERE KONSUMGESELLSCHAFT UND BEDÜRFNISKULTUR

Es gibt etwas, das in Demokratien mittlerweile ähnlich geheiligt wird wie unsere viel gerühmte politische Freiheit, nämlich unsere Konsumbedürfnisse. Der Grund: Langfristig Wohlstand zu erhalten, erfor-

Impuls-Bericht

PHILO
SOCIETY

dert ständiges Wirtschaftswachstum und dies scheint mit immer mehr und immer anspruchsvollerem Konsum einherzugehen. Ein Weg, dies voranzutreiben, besteht in der Schaffung zusätzlicher (künstlicher) Bedürfnisse und suchterzeugender Produkte durch einen Kapitalismus, der genau darauf abzielt. Parallel neigen wir zunehmend dazu, Freiheit als Grenzenlosigkeit misszuverstehen, egal, ob es um Wirtschaftswachstum, Konsum oder Transhumanismus geht. Das Problem dabei ist die Maßlosigkeit, Orientierungslosigkeit und Bedürfnisverwirrung, die dadurch entsteht. Viele Bedürfnisse, deren Befriedigung heute von Jugendlichen als besonders wichtig angesehen wird, sind künstlich geschaffene Konsumbedürfnisse, die schnelle Dopaminkicks ermöglichen, etwa die Suche nach Bestätigung in virtuellen sozialen Netzwerken, Computerspiele, Online-Shopping, Dating Apps, Pornoseiten etc. Doch welchen Wert haben daneben noch natürliche Bedürfnisse, deren Befriedigung keine schnellen Dopaminkicks liefert? Wie viel Freude haben wir heute noch an der Pflege realer Beziehungen im Vergleich zu all dem, was wir konsumieren können?

JUNGE MENSCHEN IM BEDÜRFNIS-LABYRINTH

Wünsche sind nicht dasselbe wie Bedürfnisse, werden jedoch oft damit gleichgesetzt, weil Wirtschaft und Gesellschaft uns dazu motivieren, immer anspruchsvoller und mehr zu konsumieren. So entsteht ein Bedürfnislabirynth, das die Verwechslung *essenzieller* (natürlicher) mit künstlich geschaffenen Bedürfnissen begünstigt (Facebook-Freundschaften statt echter Freundschaften; Seitensprungportale statt echter Partnerschaften; ständige Unterhaltung statt Meditation und Selbstfindung; vorschnelle Meinungsbildung über soziale Netzwerke statt persönlicher Konfrontation mit echten Menschen, Streben nach Anerkennung in Scheinwelten statt im realen Leben etc.). Dies betrifft insbesondere junge Menschen, die nie erlebt haben, wie es ist, ohne Internet und Smartphone aufzuwachsen. Sie laufen Gefahr, virtuelle Welten der realen zu bevorzugen, da erstere immer verlockendere Ersatzbefriedigungen lie-

fern. Meist ersetzen sie die ersehnten Früchte echter sozialer Beziehungen, für die sie immer weniger bereit sind, Mühe, Zeit und Energie zu investieren. Dies wirft die Frage auf, was wirklich gut für mich ist und meine Seele nährt, und was sich nur kurzfristig danach anfühlt, langfristig jedoch eine quälende Leere oder sogar Suchtverhalten erzeugt.

„Je mehr Endgeräte und Bildschirme unsere analogen Kontakte ersetzen, desto höher der Preis zulasten unserer seelischen und körperlichen Gesundheit. Das gilt vor allem für Kinder und Jugendliche.“

Prof. Dr. Joachim Bauer, deutscher Hirnforscher

— Ersatzbefriedigungen und Suchtverhalten – stiller Selbstbetrug auf Kosten echter sozialer Beziehungen



WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH UND IN WELCHEM MASSE?

Bekanntlich lebt die jüngste Generation heute in einem nie dagewesenen Wohlstand, gehört aber zugleich zu den unglücklichsten Generationen. Zugleich ist in den letzten Jahrzehnten eine starke Zunahme psychisch kranker Jugendlicher in westlichen Ländern wie Deutschland, den USA und Österreich zu beobachten, während der Bedarf an Schulassistenten, Schulpsychologen und Sonderpädagogen steigt. Eine Frage könnte lauten: Verfehlen Betroffene vermehrt gerade das, was sie wirklich brauchen, indem sie einem von Großkonzernen forcierten Suchtverhalten folgen? Dann wäre diese Entwicklung weniger die Folge der Covid-Pandemie, sondern eines Trends, der älter ist. Er fußt auf der gezielten Manipulation unserer Bedürfnisse durch eine Form von Kapitalismus, die „limbic capitalism“ genannt wird. Dabei wird der bevorzugte Konsum schneller Dopaminkicks gefördert, letztlich ein kurzsichtiges, unreflektiertes Konsum- und Suchtverhalten, das oft mit Bequemlichkeit im Denken, Maßlosigkeit und Fremdbestimmtheit einhergeht. Besonders traurige Beispiele sind sogenannte „Killfies“, um möglichst viele Likes zu bekommen oder Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen, weil sie lieber mit dem Handy spielen.

ERKENNE DICH SELBST

Es ist bemerkenswert, dass in unserer Kultur Glück oft mit schönen Gefühlen gleichgesetzt wird. In der antiken griechischen Philosophie dagegen galt zwar das Glück (Eudaimonia) als höchstes Ziel des Menschen – es wurde aber stets an seiner ganzen Lebensspanne bemessen und legt nahe, dass Glückseligkeit immer auch von zukünftigem Wohlergehen abhängt. Denn es ist langfristig schlecht für mich, wenn ich so handle, als käme es nur darauf an, wie gut sich etwas bloß jetzt für mich anfühlt. Hinzu kommt die Macht der Gewohnheit, durch die unser Wahrnehmen, Denken und unsere Neigungen geformt werden. Das berühmte Orakel von Delphi verwies seine Besucher durch die Inschrift „Gnothi seauton“ (Erkenne dich selbst) und „Meden agan“ (Nichts im Übermaß) auch auf jene Macht der Gewohnheiten,

die über unsere Zukunft bestimmen – und diese Gewohnheiten wurden durch limbic capitalism in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Leider neigen heute viele Menschen dazu, den einfacheren, bequemeren Weg maßlosen Konsumverhaltens zu gehen, was im Falle digitaler Suchtgewohnheiten dazu führen kann, im realen Leben immer schwerer zurechtzukommen. Es kann vergessen werden, wie wichtig für uns körperliche Betätigung, echte Freundschaften, Meditation oder Aufenthalte in der Natur sind.

HILFSMITTEL UND DEREN NUTZUNG

Zunächst einmal gilt es festzuhalten, dass Hilfsmittel an sich nicht schlecht sind, solange man für sich selbst weiß, wie man sie für sich selbst optimal nutzt. Smartphones und Internet-Dienstleistungen sind etwas überaus Wertvolles. Das Problem ist nur, dass letztere häufig so konzipiert sind, dass sie leicht Suchtverhalten erzeugen können und Konsumenten schneller abhängig werden, als ihnen klar ist. Junge Menschen, die noch über wenig Selbstwissen verfügen, könnten hier schneller in eine Falle tappen, wenn es ihnen an Orientierung und familiärer Stabilität fehlt. Dies wirft die Frage auf, wie sich jenes Selbstwissen lehren ließe, um ihnen überaus schmerzliche Erfahrungen zu ersparen. Denn der Weg der Sucht ist langfristig immer enttäuschend und schmerzlich. Wie also kann ein Wissen, das für uns alle gilt, gelehrt werden, wenn dafür ein anderer Umgang mit Bedürfnissen erforderlich ist?

WER IST BEDAUERLICH UND WER BEWUNDERNSWERT?

Eine Lehre des berühmten Sokrates lautete, dass jemand umso bedauerlicher ist, je mehr Bedürfnisse er hat. Kyniker und Stoiker, beide überzeugte Sokratiker, betonten den Vorrang naturgemäßen Lebens gegenüber kultureller Fremdbestimmtheit. Wir leben heute hingegen in einer Zeit, in der uns der ständige Drang nach Selbstvermarktung gerade in eine solche Fremdbestimmtheit drängt. Das geht sogar so weit, dass vielen die Pflege ihrer virtuellen Identität wichtiger ist, als die Frage, wer sie wirklich sind. Diese Fremdbestimmtheit ist laut dem Psychologen Rüdiger

Maas als Prozess der De-Individuation zu verstehen, bei dem die bevorzugte digitale Gruppe und deren Wertesystem für die eigene Identität wichtiger werden als eigene Werte. Dies benachteiligt langfristig das selbstständige Denkvermögen. Noch problematischer wird diese Tendenz, wenn wir uns parallel zunehmend auf Künstliche Intelligenz verlassen.

„Aus verschiedenen Gründen scheint das reale Leben auch in Deutschland für immer mehr – vor allem junge – Menschen immer schwerer erträglich zu sein ... Als Ergebnis steigen viele aus der Realität aus und wechseln in die virtuellen Räume des Internets, in die sozialen Medien, in die Welt der Videospiele und demnächst ins Metaversum. Was zur Folge haben wird, dass uns diese Menschen fehlen, um die reale Welt als Ort der Menschlichkeit zu bewahren und ökologisch zu retten.“

Prof. Dr. J. Bauer

Impuls-Bericht

PHILO
SOCIETY



— In virtuellen
Welten können
wir schneller,
bequemer und
gezielter erleben,
wonach wir uns
sehen

SELBSTERKENNTNIS UND PRÄVENTION

Aus der Sicht der US-Psychiaterin Anna Lembke bewegen wir uns kulturell gerade auf eine neue Normalität der Sucht und Realitätsflucht zu. Die „Weisen der Zukunft“, wie sie sie nennt, werden Menschen sein, von denen wir lernen können, weil sie es geschafft haben, sich von ihren Süchten zu befreien. Die entscheidenden Lernprozesse müssen hier aber von jedem selbst ausgehen, weil sie Verzicht, Demut und Disziplin erfordern. Viele mit wertvollem Selbstwissen verbundene Fragen betreffen uns mittlerweile alle:

Sind wir uns ausreichend bewusst, wie stark limbic capitalism in den letzten zwanzig Jahren unsere Gewohnheiten verändert hat? Warum sind liebevolle, reale Beziehungen oft nicht mehr unsere primäre Kraftquelle? Wissen wir, wie und in welchem Maß wir uns am besten belohnen, um unser Wohlergehen auch langfristig zu fördern? Leben wir in Übereinstimmung mit uns selbst, wenn wir uns

ständig nach den Trends anderer richten? Es ist ein Merkmal unserer Zeit, dass wir so viel leisten müssen, dass es oft an Zeit für Erholung mangelt. Doch wie verbringen wir diese? In der realen Welt ohne Drogen oder online? **ap**

LITERATURHINWEIS:

Manuel Stelzl: Dopamine Economy und die Folgen für die Gesellschaft. In *abenteuer philosophie* Ausgabe Nr. 180; 2/2025

Rüdiger Maas: Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden. München: Yes Publishing, 2021

Thomas Vogel: Mäßigung. Was wir von einer alten Tugend lernen können. München: Oekom, 2018

Anna Lembke: Dopamine Nation. Finding Balance in the Age of Indulgence. London: Headline Publishing, 2021

Joachim Bauer: Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen und die Menschlichkeit bedrohen. München: Heyne, 2023



Manuel Stelzl, MA arbeitet seit 2010 für *abenteuer philosophie*. Er schrieb diesen Artikel, um auf absehbare Herausforderungen der Bildung junger Menschen hinzuweisen, die ein Leben ohne Smartphone und Internet nie kennengelernt haben