

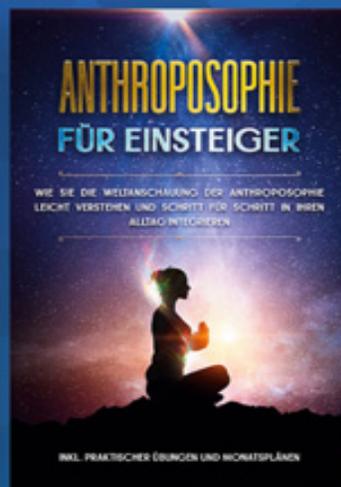
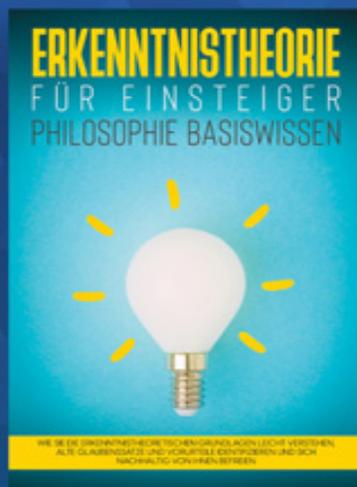
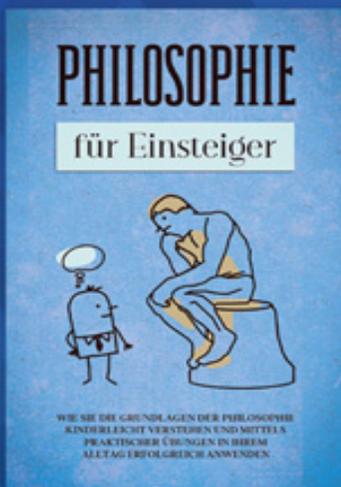
# PHILOSOPHIE FÜR EINSTEIGER

## ERKENNTNISTHEORIE

## ANTHROPOSOPHIE

## NARZISSMUS VERSTEHEN

DAS GROßE 4 IN 1 BUCH!



WIE SIE DAS GEHEIMNIS DER EXISTENZ UND DER NATUR DES MENSCHEN LEICHT VERSTEHEN

# INHALT

## PHILOSOPHIE FÜR EINSTEIGER

Das erwartet Sie in diesem Buch

Aus Liebe zur Klugheit

Grundbegriffe der Philosophie

*Was ist Philosophie?*

*Epochen und Strömungen der Philosophie – ein  
Überblick*

Philosophie als Wissenschaft und persönlicher  
Wegweiser

Griechische Antike

*Vorsokratik*

*Klassische Periode*

*Hellenistische Philosophie*

Fernöstliche Philosophie

*Taoismus*

*Konfuzianismus*

*Buddhismus*

Zeitalter der Aufklärung

*Rationalismus*

*Empirismus*

*Die Synthese*

Der Weg in die Moderne

*Idealismus*

*Marxismus*

*Materialismus und Positivismus*

*Lebens- und Existenzphilosophie*

*Frauen in der Philosophie*

Philosophische Übungen und Tipps für den Alltag

*Gedanken aufschreiben*

*Diskutieren*

*Mit Verstand leben*

*Ändern oder akzeptieren*

*Die Folgen Ihres Verhaltens bedenken*

*Ungerechtigkeit erkennen – Engagement zeigen*

*Überlegen, was wirklich im Leben zählt*

*Unehrllichkeiten erkennen und abstellen*

*Bildung und Horizonterweiterung*

Fazit: Ich denke, also bin ich – oder nicht?

ERKENNTNISTHEORIE FÜR EINSTEIGER

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Was ist Erkenntnistheorie?

Philosophische Vertreter der Erkenntnistheorie

*Empirismus und Rationalismus*

*Das Konzept des Empirismus nach John Locke*

*René Descartes als Begründer des Rationalismus*

*Immanuel Kant: Die Kombination des Empirismus  
und Rationalismus*

Die Erkenntnistheorie als Grundlage der Wissenschaft?

*Worin unterscheiden sich Erkenntnistheorie und Wissenschaft?*

*Der Positivismus in Anlehnung an die Wissenschaft*

*Karl Popper als Vertreter des kritischen Rationalismus*

*Sind Wissenschaften in der Lage, objektive Erkenntnisse über die Welt zu treffen?*

Die Anwendung erkenntnistheoretischer Grundlagen im Alltag

*Welchem Wissen sollten Sie vertrauen?*

*Kausalitäten und Korrelation*

*Wie können Sie besser zwischen Meinung und Wissen differenzieren?*

*Wie Sie Ihr Leben von unerwünschtem Halbwissen befreien*

## ANTHROPOSOPHIE FÜR EINSTEIGER

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Anthroposophie zwischen Wissenschaft und Mystik

Anthroposophie als Wissenschaft im Wandel

Anthroposophische Einflüsse in unserer modernen Gesellschaft

*Waldorfpädagogik*

*Medizin*

*Naturkosmetik*

Anthroposophie in der Praxis

*Die goldene Regel*

*Die sechs Nebenübungen*

*Die vier Nebenregeln*

*Die Seelenübungen*

*Der Yoga-Schulungsweg (Denken)*

*Der christliche Schulungsweg (Fühlen)*

*Der Rosenkreuzer-Schulungsweg (Wollen)*

12-Monats-Plan – „Einstieg in den Yoga-Weg“

8-Monats-Plan „Einstieg in den Rosenkreuzer-Weg“

## NARZISSMUS VERSTEHEN

Definition

Ursprung

Entstehung des Terminus und Verwendung

Frühe Psychoanalyse

Narzissmus als Diagnose stellen

Der Terminus in der heutigen Zeit

Die theoretische Entstehung des Narzissmus in der Kindheit

Narzissmus in der Heiligen Schrift

Narzissmus in einer Partnerschaft

Narzissmus in der Politik

Arten des Narzissmus

Den Narzissten entlarven

Narzissmus auf Social-Media-Plattformen

Therapieansätze bei Narzissten

## Schlussfolgerung

# **PHILOSOPHIE FÜR EINSTEIGER**

Wie Sie die Grundlagen der Philosophie kinderleicht verstehen und mittels praktischer Übungen in Ihrem Alltag erfolgreich anwenden

Jakob Schröter

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

**P**hilosophie - der Begriff klingt faszinierend, schön, irgendwie romantisch und harmonisch und gleichzeitig nach großer geistiger Anstrengung. Dabei ist Philosophie eigentlich weder besonders romantisch noch besonders anstrengend.

Es stimmt, dass man sein Gehirn gebrauchen muss, und vielleicht übersteigt manches den normalen Menschenverstand, doch im Grunde bedeutet Philosophie nur, sich für den Menschen und die Welt zu interessieren. Das Bild, das man von alten griechischen Philosophen im Kopf hat, die mit ihren langen Gewändern in der Sonne Athens flanieren, während sie ihre Gedanken austauschen, mag zwar romantisch erscheinen, jedoch ging es dabei oft um ernste Themen und viele machten sich mit ihren teils revolutionären Gedanken nicht nur Freunde.

Philosophie ist aber absolut kein „alter Hut“, sondern eine Geisteswissenschaft, die sich seit der Antike durch die Entwicklung der Menschheit gezogen und maßgeblich die Gesellschaft erschaffen hat, in der wir heute leben. Zudem sind die zentralen Themen der Philosophie heute noch so aktuell wie damals und können für die Welt und jeden Einzelnen einen wertvollen Beitrag leisten, um sich positiv weiterzuentwickeln.

In diesem Ratgeber möchte ich Ihnen einen ersten Einblick in das große Thema Philosophie geben und es Ihnen auch praktisch näherbringen. Nach einer Erklärung, was

Philosophie genau ist und womit sie sich konkret beschäftigt, möchte ich Ihnen daher nicht nur einige wichtige philosophische Strömungen und Weisheiten der Philosophen vorstellen, sondern Ihnen zum Schluss auch einige Übungen und Tipps mit auf den Weg geben, damit Sie ganz einfach Philosophie in Ihr Leben integrieren können.

## Aus Liebe zur Klugheit

**H**aben Sie sich schon einmal gefragt, wie man die Welt gerechter machen könnte, was Recht und Unrecht oder welches Verhalten moralisch richtig oder falsch ist? Denken Sie manchmal darüber nach, ob es einen Gott oder einen höheren Plan gibt, nach dem das Geschehen in der Welt verläuft? Machen Sie sich Gedanken darüber, wie wichtig die Natur ist, was Liebe oder was der Sinn des Lebens ist? Oder fragen Sie sich, was wirklich im Leben zählt, was Glück ist und wie man es erreichen kann? Das bedeutet, dass Sie sich Gedanken über die Welt und Ihr eigenes Leben machen, also nicht einfach alles hinnehmen, ohne es zu hinterfragen. Das ist sehr gut so, auch wenn es Ihnen vielleicht öfter Kopfzerbrechen bereitet, denn das heißt, dass Sie Ihren Verstand gebrauchen – und somit schon ein kleiner Philosoph oder eine kleine Philosophin sind. Vielleicht haben Sie dies schon erkannt und sich deshalb dieses Buch gekauft, um Ihr Denken zu erweitern, oder Sie erhoffen sich, durch die Weisheiten älterer, bekannter Philosophen Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Beides ist möglich – doch das gleich vorweg: Philosophie bedeutet „Liebe zur Klugheit“, nicht „Klugheit“ selbst. Sie werden in diesem Buch also viele Gedanken finden, mit denen Sie sich Ihre Fragen beantworten können, wenn Sie möchten, die aber in erster Linie Anregungen sind, um selbstständig zu denken.

Denn „Liebe zur Klugheit“ bedeutet, dass man sich auf die Suche nach Weisheit begibt, aber nicht unbedingt, dass man

endgültige Antworten findet. Mit jedem Gedanken wird man jedoch ein bisschen weiser und so lade ich Sie ein, in die Welt der Philosophie einzutauchen, alte Gedanken mitzunehmen und daraus neue zu entwickeln.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Philosophieren!

# Grundbegriffe der Philosophie

**W**as muss man tun, um ein Philosoph zu sein? Eigentlich nicht viel – nur nachdenken. Also im Grunde das, was man sowieso ständig tut. Es gibt allerdings einen Unterschied zum „normalen“ Denken, denn dieses beschäftigt sich meistens mit alltäglich Unnötigem, wie zum Beispiel, was man einkaufen muss, welche Kleidung man auf der Party tragen sollte oder warum der Kollege einen nicht mag. Philosophisch zu denken, heißt hingegen, die Welt zu hinterfragen und sich Gedanken über die Dinge im Leben zu machen, die wirklich zählen.

Auch, wenn das sehr durchgeistigt klingt, möchte ich behaupten, dass so ziemlich jeder und jede schon einmal philosophiert hat. Denn so kompliziert mancher philosophische Gedanke auch erscheinen (oder sein) mag, meist steht an seinem Anfang doch eine Frage, die ein ganz alltäglicher Bestandteil des Lebens ist. Das Ziel ist das Nachdenken an sich und damit haben sich die Philosophen vergangener Jahrhunderte und Jahrtausende immer wieder gegenseitig angestoßen, infrage gestellt und weiterentwickelt.

## **WAS IST PHILOSOPHIE?**

Philosophie beschäftigt sich mit dem Leben und allem, was das Menschsein und das menschliche Zusammenleben ausmacht und beeinflusst.

Darüber hinaus geht es aber auch um das richtige Verhalten in Bezug auf die Welt, die logischen Zusammenhänge des Weltgeschehens und das Denken an sich. Tugend, Ethik, Moral und Logik sind zentrale Aspekte jeder Philosophie. Das Bestreben der Philosophie ist somit alles, was in uns und um uns herum geschieht, besser zu verstehen und den „richtigen“ Weg für das eigene Handeln zu finden. Die Themen reichen vom eigenen körperlichen Dasein über Glück, Gerechtigkeit, Wissenschaft und Religion bis in das Universum. Beispiele für philosophische Fragen sind:

*Was ist Liebe?  
Was ist Glück?  
Was ist Gerechtigkeit?  
Was ist Freiheit?  
Warum sterben wir?  
Wohin gehen wir, wenn wir sterben?  
Gibt es Schicksal?  
Was können wir wissen?  
Gibt es einen höheren Sinn der Geschehnisse?  
Ist es ethisch vertretbar, Fleisch zu essen?  
Wo ist das Ende des Universums?  
Gibt es parallele Dimensionen?  
Existieren die Dinge wirklich oder ist alles nur Einbildung?  
Wer darf über andere herrschen?  
Warum denken wir?  
Was ist moralisch richtig und falsch?  
Wie hängen Körper und Geist zusammen?  
Gibt es einen Gott?  
Darf der Mensch in die Natur eingreifen?  
Was ist der Sinn des Lebens?*

Dies sind nur einige wenige von unzähligen möglichen Fragen, wie sie in der Philosophie vorkommen. Die

Grundfragen sind gemäß Immanuel Kant:

*Was kann ich wissen?  
Was soll ich tun?  
Was darf ich hoffen?  
Was ist der Mensch?*

Und dementsprechend sind die Basisthemen der Philosophie die Metaphysik, die Ethik, die Religion und die Anthropologie. Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung der Themen der griechischen Antike, in der insbesondere Tugend, Wahrheit und die Natur eine zentrale Rolle spielten.

Grundsätzlich kann alles zur philosophischen Frage werden, wenn man es hinterfragt. Ein simples Beispiel, wie es im Philosophieunterricht verwendet wird, ist die Frage: „Ist noch Senf im Kühlschrank?“ Hierbei denkt man zunächst: Was ist daran philosophisch? Entweder ist der Senf da oder nicht, je nachdem, ob man welchen gekauft oder ihn schon aufgebraucht hat. Auf den zweiten Blick ist es ein philosophisches Problem, denn woher wollen Sie wissen, dass der Senf im Kühlschrank ist, wenn die Kühlschranktür geschlossen ist? Die Antworten „ja“ oder „nein“ setzen voraus, dass man wissen kann, was an einem Ort ist, den man gerade nicht sieht. Doch woher wollen Sie das wissen? Sie wissen nur, dass der Senf da war (oder nicht), als Sie das letzte Mal in den Kühlschrank geschaut haben. Doch wer sagt, dass nicht jemand inzwischen den Senf weggenommen oder aufgegessen hat? Und woher will man überhaupt wissen, dass das, was man gerade nicht sieht, in diesem Moment existiert?

Im menschlichen Denken sind grundsätzlich gewisse Normen verankert, wie etwas zu sein hat oder zu definieren ist. Diese Normen werden dem Menschen durch die Erziehung, den gesellschaftlichen, kulturellen und religiösen

Kontext antrainiert und gehen in sein eigenes Denken über, sodass er sie als selbstverständlich und unumstößlich wahrnimmt. Die Philosophie geht über die Grenzen dieser Normen hinaus, hinterfragt sie kritisch und stößt sie um. Wird etwas philosophisch hinterfragt, löst es sich in Wohlgefallen auf, denn eine konkrete, unumstößliche Antwort gibt es nicht. Spätestens am Ende steht die Frage: Aber woher wollen wir wissen, dass es wirklich so ist?

Das Ziel der Philosophie ist daher nicht, eine allgemeingültige Antwort auf die jeweils gestellte Frage zu finden, sondern die bestehende Norm zu relativieren, den Denkprozess anzustoßen und für sich selbst die eigene (momentan) richtige Antwort zu finden. Hierfür setzt der Philosoph seinen Verstand ein, d. h., er versucht auf rationale Art und mit logischem Denken, sein Verständnis zu dem betreffenden Thema zu erweitern.

## **EPOCHEN UND STRÖMUNGEN DER PHILOSOPHIE - EIN ÜBERBLICK**

Als eine der ersten Wissenschaften reicht die Geschichte der Philosophie bis ins Zeitalter der Antike zurück - also einige Jahrhunderte vor Christi Geburt. Besonders interessant ist, dass zu dieser Zeit in verschiedenen Kulturen gleichzeitig philosophische Strömungen aufkamen, von denen jede in ihrem Kulturkreis eine große Macht entfaltete - und das unabhängig voneinander in Griechenland, China, Indien, Persien und Israel. Man bezeichnet dies als die „Achszeit der Weltgeschichte“. In der griechischen Antike waren Philosophie und Naturwissenschaften eng miteinander verbunden, woher die Bezeichnung „Mutter der Wissenschaften“ kommt, während im Osten teils ein starker Bezug zur Religion bestand.

Bereits zum Ende der Antike ebten die Ströme der Philosophie jedoch ab und es folgte in Europa lange Zeit

nichts, oder so gut wie nichts, nachdem noch im Römischen Reich, welches zum Ende u. a. auch Griechenland beherrschte, das ursprünglich bekämpfte Christentum zur Staatsreligion geworden war. Obwohl das Christentum eigentlich die Botschaft von Nächstenliebe, Gleichheit und Toleranz vermittelt, wurde es im Mittelalter als Machtinstrument missbraucht.

Im Mittelalter dominierte die christliche Kirche über die Menschen, der Glaube nahm die oberste Rolle in der Gesellschaft ein. Auch die Herrschaft des Königs oder Kaisers leitete man aus dem Willen Gottes ab. Wer etwas anderes behauptete, galt als „Ketzer“ und wurde hingerichtet. Philosophie gab es zwar, jedoch wurde nichts hinterfragt, sondern die Macht der Kirche bestätigt.

Die Philosophie wurde somit zum Instrument der Theologie degradiert. In der Epoche der Scholastik (9. bis 14. Jahrhundert) stellte man zwar philosophische Fragen und wog das Für und Wider kritisch ab, jedoch nur insoweit, wie die Grenzen des Glaubens es erlaubten. Zu nennen ist hier insbesondere Thomas von Aquin, der zu dem Schluss kam, dass Glaube und Vernunft sich nicht widersprechen, da sie beide von Gott kämen, und dass Gott das oberste Gesetz aufstelle, welches den Rahmen für das Naturgesetz und insofern auch die menschliche Vernunft bilde. Er bezog sich allerdings auch auf den antiken Philosophen Aristoteles und die Tugenden, wie zum Beispiel Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigkeit, die in der griechischen Philosophie ein wichtiger Aspekt waren.

Zum Ende des Mittelalters wurde das Bürgertum stärker und die Einzelnen wagten es zunehmend, ihr eigenes Denken zu entwickeln.

Im Humanismus (ca. 1400 bis 1600) besannen sich Philosophen wie Petrarca und Erasmus von Rotterdam auf die Antike zurück und forderten in deren Sinne, dass der Mensch eine umfassende Bildung, ästhetische Empfindsamkeit, Aufrichtigkeit und politisches

Selbstbewusstsein entwickelt. Fortan sollten ausschließlich die Vernunft und die Erfahrung zur Erkenntnis dienen, sodass der Einfluss kirchlicher oder staatlicher Autorität auf das Denken schwand.

Durch diesen philosophischen Umschwung wurde auch die Wissenschaft revolutioniert – so forschten zum Beispiel Nikolaus Kopernikus und Galileo Galilei am Universum und stellten fest, dass sich die Erde um die Sonne dreht, nicht die Sonne um die Erde, wie es zuvor durch die Kirche propagiert worden war.

Die nächste große Revolution des Weltbilds fand im Zeitalter der Aufklärung statt, als u. a. die Idee des modernen Staates aus dem Wert der Freiheit entwickelt wurde. Die freie Welt, in der wir heute leben, verdanken wir somit der Philosophie.

In der Moderne gab und gibt es weiterhin viele Philosophen, die in Bezug auf die Welt, die Gesellschaft und das menschliche Leben die Gedanken der vorherigen philosophischen Strömungen weiterentwickeln. In dieser Zeit mahnt die Philosophie vor allem zur Bescheidenheit, bietet Wege zum eigenen Glück und ruft zur Gleichstellung aller, insbesondere von Frauen und Männern, auf.

Im weiteren Verlauf des Ratgebers werde ich Ihnen die wichtigsten philosophischen Strömungen und ihre Denker tiefergehend vorstellen.

# **Philosophie als Wissenschaft und persönlicher Wegweiser**

**P**hilosophie ist nicht nur ein Schulfach, das alternativ zu Religion angeboten wird, sondern auch ein universitärer Studiengang der Geisteswissenschaften. Sie hat als „Wissenschaft“ allerdings einen schweren Stand, denn Kritiker führen an, dass sie sich im Umfang ihrer Themen sowie in ihrer Methodik grundlegend von anderen Wissenschaften unterscheidet.

Andere Wissenschaften beschäftigen sich mit einem spezifischen Spektrum von Themen, während die Philosophie sich mit allem befasst, was in die Bereiche der anderen Wissenschaften fällt, und es durch das Hinterfragen auf den Kopf stellt. Außerdem arbeitet sie – je nach Strömung – nicht mit Beweisen und Fakten wie die anderen Wissenschaften, sondern allein mit den Gedanken und erschafft dementsprechend lediglich Ansichten und keine Tatsachen.

Jedoch ist sie die „Mutter der Wissenschaften“, denn mit Ausnahme von Jura, Theologie und Medizin haben sich alle anderen Wissenschaften aus ihr gebildet. Ohne Philosophie würde es also fast keine Wissenschaften geben, denn diesen würde der Grund ihrer Existenz fehlen. Am Anfang waren die Fragen und mit verschiedenen Methoden wurde aufgrund dieser Fragen begonnen, wissenschaftliche Antworten zu suchen. Würde man sagen, Philosophie sei keine

Wissenschaft, würde man also die anderen Wissenschaften ihrer Grundlage berauben. Denn wozu sollte man noch forschen, wenn man gar keine Antworten sucht? Und wenn man Antworten sucht, ist es wieder Philosophie.

Als eine der ältesten Wissenschaften hat sie ihre Daseinsberechtigung insbesondere auch, da sie als einzige die Macht hat, uns die Augen für Tugend, Moral und Gerechtigkeit zu öffnen, weil sie Fakten und Normen nicht einfach als solche hinnimmt. So waren philosophische Gedanken mehrfach in der Geschichte ein Anlass zu grundlegenden Veränderungen, wie zum Beispiel der Französischen Revolution oder der Abschaffung der Sklaverei, und bilden eine wichtige Basis unserer gesellschaftlichen Werte und Strukturen. Zum Beispiel würde es ohne Philosophie wohl keine Demokratie geben, keine Freiheit und Gleichheit aller Bürger und kein Sozialsystem.

Um sich „Philosoph“ zu nennen, muss man jedoch nicht Philosophie studiert haben. Vielmehr kann jeder Mensch ein Philosoph sein, wenn er es wagt, über die bisherigen Grenzen seines Denkens hinauszugehen.

Philosophie existiert aber nicht nur um der „Liebe zur Klugheit“ Willen (was die wörtliche Übersetzung des Begriffs „philosophia“ ist) und als Mittel, um die Welt für die Gemeinschaft der Menschen sowie für die natürliche Umwelt zu verbessern, sondern bietet jedem Einzelnen Möglichkeiten, sein Leben glücklicher zu gestalten, seinen persönlichen Lebenssinn zu finden und seinen Horizont zu erweitern. Durch Philosophie können Sie ausgeglichener werden und innere Stärke gewinnen, sodass Sie ein stressfreieres Leben führen und besser Ihre Ziele erreichen können. Indem Sie über das Leben und die Welt nachdenken, können Sie erkennen, was wirklich zählt, und auf die Art glücklicher werden, da Sie aufhören, sich über Nichtigkeiten zu ärgern und nach Dingen zu streben, die Sie nicht haben. Außerdem lernen Sie, die Welt als Ganzes zu

sehen und Ereignisse von verschiedenen Seiten zu beleuchten, sodass Sie merken, dass das meiste nicht so schlecht ist, wie es sich für Sie anfühlt.

Darüber hinaus öffnen Sie Ihren Blick für Bereiche der Welt, die über Ihre eigene Umgebung hinausgehen, und denken darüber nach, was insgesamt für die Gesellschaft und die Umwelt wichtig ist. So regen Sie nicht nur Ihre grauen Zellen an, sondern entwickeln Ideen, wie man die Welt verbessern kann, und das Bestreben, selbst einen sinnvollen Beitrag dazu zu leisten. Auf die Art hilft die Philosophie wiederum auch Ihnen selbst, da Sie zum einen die Welt, in der Sie leben, ein bisschen besser machen, und zum anderen Ihr Selbstwertgefühl steigern.

Letzten Endes bewegt Philosophie nicht nur Sie zum verständigen Denken und Handeln, sondern wenn Sie anfangen, sich Gedanken zu machen, können Sie diese wie die bekannten Philosophen an andere Menschen weitergeben, sodass auch diese ihren Verstand einsetzen und daran mitarbeiten, eine bessere Welt zu erschaffen. In den folgenden Kapiteln finden Sie bereits einige Anregungen und philosophische Weisheiten; anschließend gebe ich Ihnen noch einige direkt umsetzbare Übungen und Tipps für Ihren philosophischen Alltag mit auf den Weg.