

Heiko Ernst

PSYCHOTRENDS

Das Ich im 21. Jahrhundert

Inhalt

Vorwort 9

1. Kapitel

WAS KANN ICH? 17

Das Selbst in der Möglichkeitsgesellschaft

Schiffbrüchig im Meer der Möglichkeiten oder: Wieviel Stabilität braucht das Ich? 20 Entgrenzung, Reflexion und Selbstdefinition: Die Herausforderungen der Zukunft 22 Die Mobilmachung der Psyche 25 Es begann mit der Suche nach dem »wahren Selbst« 27 Die wachsende Bedeutung des »guten Eindrucks« 28 Wer oder wie oder was bin ich? 31 Nach uns die Sintflut – vor uns die Freiheit 33 Zum Beispiel Familie: Bahnhof für Einzelreisen 35 Autoritätsverlust der Alten, Autonomiegewinn für die Jungen 38 Immer wieder neue Gestalt annehmen 40

2. Kapitel

WO BIN ICH? 43

Das entgrenzte Selbst in einer grenzenlosen Welt

Die Dezentralisierung von Macht 47 Die neuen Tugenden: Flexibilität, Intuition, Lernbereitschaft 49 Bewußtseinssprünge im globalen Dorf... 52 ... oder nur eine Trance-Formation? 54 Das dumpfe Gefühl: »Shit happens« 56 Statt eines Weltbildes: Bilder aus aller Welt 58 Die Psyche besitzt keine Knautschzonen mehr 60 Die Informationsneurose: Zwar weiß ich viel, doch muß ich alles wissen! 62 Die Welt mit anderen Augen sehen 64 Le-

ben im Glashaus: Nichts bleibt geheim 66 Warum wir »cool« werden 68 Jäger, Sammler und die Ekstasen der Kommunikation 69 Zwischenbilanz: Gewinne und Verluste des Ichs am Ende des Jahrtausends 71 Stories ohne Sinn und Ziel: Die Herrschaft des Zufalls 72 Die Dekonstruktion der Verantwortung 75 Wie sich alles und nichts psychologisch erklären läßt 76 Das Weltwissen aus zweiter Hand macht paranoid 79

3. Kapitel

WAS SOLL ICH?

83

Das zweifelnde, suchende, exponierte Selbst

Von Spiegeln umzingelt: Selbstaufmerksamkeit als Dauerzustand 88 Was wir sind, sind wir durch Vergleiche 89 Der Perfektionsdruck wächst – und macht depressiv 91 Das Leben als Ansammlung von Klischees 93 Die Wahrheiten werden durcheinandergewirbelt – sicher bleibt nur der Zweifel 95 Der »Chorder inneren Stimmen« 97 Die Renaissance des Schamgefühls 100 Die Chancen, sich zu blamieren, sind gestiegen 102 Gefangen in den Schamfallen 104 Die Wurzeln des Zynismus 106 Kollektive Scham: Der Kreislauf von Demütigung und Aggression 108 Kein Urlaub von der Arbeit am Ich? 110 Selbstfluchten: Vergiß, wer du bist-für eine Weile 112 DerStich ins aufgeblähte Selbst 114 Selbstsabotage als Mittel der Selbstrettung 116 Die Angst, »sichtbar« zu sein 118 Die beste Ausrede von allen: Ich war gehandicapt! 119 Was hätte aus mir alles werden können... 120

4. Kapitel

WAS WILL ICH?

123

Die Tretmühlen des Glücks und der asketische Impuls

Das mühsame Leben à la carte 127 Konsumkritik, die zweite: Noch einmal, mit Verstand! 129 Warum warten? Genieße jetzt, bezahle später! 131 Der neue Imperativ: Du darfst! 134 Die Pseudokultur des Lifestyles 135 Neue Vitalität für genormte Bü-

roexistenzen 137 Der Kampf um Selbstbestimmung: Zwischen Konsum und Verweigerung 139 Demonstrative Vernunft oder »asketische Correctness«? 142 Luxus? Ja, aber... 143 Nicht mehr andere beeindrucken, sondern sich selbst respektieren 145 Als der Wohlstand selbstverständlich wurde 147 Luxese: Ein Kompromiß zwischen Haben und Sein? 149 Der asketische Impuls: Das Selbst zwischen Genuß und Disziplin 151 Es geht nicht ums Gürtel-enger-Schnallen 154 Wie man den Tretmühlen des Erfolgs entkommen kann 155 Die Strategien des »Runterschaltens« 157 Selbstdisziplin als Selbststrettung: Die Psychologie der Selbstkontrolle 160 Die Wiederentdeckung der Willenskraft 162 Die Korruption des Willens und die Macht der Impulse 165 Die vielen Feinde der guten Absicht 166 Lernziel fürs nächste Jahrtausend: Erkennen, wann wir satt sind 169

5. Kapitel

WER BIN ICH?

173

Der Versuch, dem Leben einen gewissen Zusammenhang zu geben

Madonna oder Die Kunst, das Beste aus sich herauszuholen 176 »Bastler« oder »Lebensunternehmer«? 178 Fundamentalismus: Sinnsysteme von der Stange 181 Warum wir langsam und schnell zugleich sein müssen 184 Der Schock der Sinnlosigkeit und das Überangebot an »Sinn« 187 Wann ist das Leben sinnvoll? Vier Antworten 189 Die letzte Instanz: Ich selbst 194 Identität: Die Suche nach dem harten Kern 197 Sich selbst erzählen: Die autobiographische Anstrengung 200 Der persönliche Mythos: Sinngebung des Sinnlosen oder Selbsttherapie? 202 Geschichten gegen das Chaos 205

Literatur

209