

Lizentiatsarbeit an der Philosophischen Fakultät I  
der Universität Zürich

Christian Weiss

Reifung durch Beziehung und Begegnung

---

Referent: Professor D.v.Uslar

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Einleitung	2
2 Beziehung und Liebe - Das Wirken der Liebe in der Beziehung	7
3 Die Kunst des Liebens	10
4 Die Praxis der Kunst des Liebens	15
5 Der Einfluss der Beziehung	19
6 Innen und Aussen	27
7 Der Mensch als soziales Wesen	31
8 Der Gefühlsaspekt in Beziehung und Begegnung	38
9 Angst - die Abwesenheit der Liebe	48
10 Pathologie der Beziehung	53
11 Heilung	60
12 Zusammenfassung	65
Literaturverzeichnis	67

# 1 EINLEITUNG

<Am Anfang ist Beziehung.>

<Alles wirkliche Leben ist Begegnung.>

Martin Buber

Das Leben eines Menschen wird stark geprägt durch seine Begegnungen und Beziehungen. Trifft ein Mensch auf einen andern, beginnt ein Prozess, aus dem beide verändert hervorgehen, wie Karl Löwith feststellt: <Jedes Zusammensein des einen mit dem andern verändert den einen und den andern, macht einen selbst "zu einem andern", als man es rein für sich, für seine Person wäre.> (Löwith,1981,S.186).

Für Buber geschieht die von Löwith beschriebene Veränderung durch gegenseitiges Wirken aneinander. Er geht aber noch weiter und definiert das gegenseitige Wirken aneinander als Beziehung (Buber,1923,S.21).

Es soll im folgenden versucht werden, diesem Prozess der gegenseitigen Beeinflussung des einen durch den andern etwas genauer nachzugehen.

Zunächst einmal interessiert dabei die Frage, was eigentlich im Moment einer Begegnung geschieht.

Wenn ich auf der Strasse jemandem begegne, nehme ich wahrscheinlich in den meisten Fällen das Aeussere des andern wahr. Vielleicht fällt mir irgendein Kleidungsstück oder sein besonderer Gang oder sonst etwas auf. Irgendetwas lenkt meine Aufmerksamkeit auf den anderen. Möglicherweise bemerkt er gar nicht, dass ich ihn erblickt habe. Er geht an mir vorüber, die Begegnung ist vorbei.

Man könnte einwenden, dass es damit gar nicht zu einer Begegnung gekommen ist. Und doch hinterlässt eine solche flüchtige, einseitige Begegnung ihre Spuren in mir. Möglicherweise denke ich in meinem weiteren Gang einen kurzen Moment über die schon entschwundene Person nach, bis etwas anderes meine Aufmerksamkeit wieder auf sich lenkt. Vielleicht bedaure ich, dass es nicht zu einer länger dauernden Begegnung gekommen ist, vielleicht bin ich aber auch froh, dass der andere mich nicht gesehen hat.

Möglicherweise wird mir gerade durch eine solch flüchtige Begegnung bewusst, dass <die andern (mir) in selbstverständlicher Weise als eine Welt von Meinesgleichen (begegnen) und insofern gerade nicht als "andere".> (Löwith,1981,S.65). Wohl bemerke ich die Andersartigkeit jedes Mitmenschen, aber gleichzeitig wird mir vielleicht bewusst, dass sich <diese andern als Meinesgleichen zunächst nicht ausdrücklich von mir selbst (unterscheide), aber doch untereinander.> (Löwith,1981,S.65).

Es könnte weiter sein, dass ich mich für einen Moment als "Mittelpunkt der Welt" empfinde; und zwar dann, wenn mir klar wird, dass die andern <als die vielen andern (zwar) eine ganze Mitwelt aus(machen), aber eine einheitliche "Welt" die andern doch nur in Rücksicht auf mich (sind), den einen, der diese ganze Welt von andern als "Welt" zusammenhält.> (Löwith,1981,S.69).

Stellen wir uns nun vor, dass der andere meinen Blick erwidert. Dann kann es zu anderen Erfahrungen kommen als die eben geschilderten. Es könnte sein, dass mich durch diesen Blick <etwas eigentümlich Anziehendes, Bestrickendes, Faszinierendes> erfasst (Otto,1920,S.39), das <fascinosum, das zusichreissende Moment des Numinosen>, wie es Rudolf Otto in seinem Buch "Das Heilige" so treffend beschreibt (Otto,1920,S.166). Er meint damit mehr als nur ein "natürliches", normales Gefühl. Vielmehr kann mich in solch einem Moment <ein religiöses Gefühl des Unsagbaren, Unaussprechlichen, schlechthin Andern, Geheimnisvollen durchfluten> (Otto,1920,S.78), für einen Augenblick zwar nur, aber sehr mächtig und durchdringend. Otto spricht in diesem Zusammenhang sogar von einer Energie des Numinosen, die mir hier kraftvoll und spürbar entgegenströmen kann. Jeder, der solche

Momente schon erlebt hat, weiss, was er damit meint: Es ist dies ein Ausdruck von manchmal ungeheurer Lebendigkeit, vielleicht sogar Leidenschaft, andere Male von Kraft, Tätigkeit, von Drang an sich, wie es Otto nennt, die beide gleichermaßen durchströmt (Otto,1920,S.25 und 179).

Vielleicht begreife ich aber auch plötzlich den grundsätzlichen Unterschied von Erblickt-Werden und Erblickend-Sein, wie er von Sartre beschrieben wird (Sartre,1976,S.520); nämlich, dass es mir niemals gelingen wird, mich so zu sehen, wie mich die anderen sehen: <Der Blick des Anderen formt meinen Leib ... , lässt ihn entstehen, modelliert ihn, bringt ihn hervor, wie er i s t , sieht ihn, wie ich ihn nie sehen werde.> (Sartre,1976,S.467).

Es kann aber auch für einen kurzen Moment das Gefühl einer tiefen Verbindung entstehen, die die Grenzen zwischen dem Ich und dem Du aufheben kann. Löwith spricht davon, dass sich <in diesem Augenblick das "Du" mir nicht nur die ganze Mitwelt repräsentiert, sondern die ganze Welt>. (Löwith,1981,S.30). Dann erlebe, erfahre ich Beziehung, dann ist Beziehung, denn <die Beziehung zum Du ist unmittelbar. Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie>, um es mit Martin Bubers Worten zu sagen (Buber,1923,S.18).

Im Moment der Beziehung muss ich nichts wissen über den anderen, über mich; ich muss nur in Beziehung sein. Im Gegenteil: Wissen verhindert Beziehung, denn, so Martin Buber: <Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung.> (Buber,1923,S.19).

Stellen wir uns nun vor, dass der andere mich nicht nur anblickt, sondern stehenbleibt. Es kommt zu einem kurzen oder längeren Gespräch. Dadurch erfahre ich etwas über ihn, er etwas über mich. Nun kann ich den andern also definieren, erfassen: Das ist der, welcher in XY wohnt, bei Z arbeitet, und so weiter.

Der andere ist damit zu einem Gegenstand geworden mit bestimmten Eigenschaften; er gehört dadurch nicht mehr ins Grundwort Ich-Du, sondern in das andere Grundwort, in dem

sich der Mensch bewegen kann, ins Grundwort Ich-Es: Der andere ist erfahrbares, definierbares Es geworden. Beziehung gibt es aber nur im Grundwort Ich-Du, Erfahrungen dagegen im Grundwort Ich-Es (Buber,1923,S.12).

Im eben geschilderten Ablauf einer Begegnung wird ein Grundproblem der menschlichen Existenz sichtbar; nämlich, dass es dem Menschen niemals gelingen kann, immer in Beziehung zu sein, obwohl er immer danach strebt, weil dies seine einzige Möglichkeit ist, das ihn ständig bedrohende Erlebnis seiner Getrenntheit, seiner Hilflosigkeit, seiner Einsamkeit und seiner Abgesondertheit immer wieder, wenn auch nur für kurze Momente, zu durchbrechen und durch Verbundensein und Geborgenheit - durch Beziehung eben - zu ersetzen (Fromm,1979,S.24).

<Getrenntheit bedeutet>, so schreibt Erich Fromm in "Die Kunst des Liebens", <abgeschnitten sein, ohne jede Fähigkeit zu sein, die menschlichen Kräfte zu gebrauchen; es bedeutet, hilflos zu sein, die Welt - Dinge wie Menschen - nicht fassen zu können. Es bedeutet, dass die Welt mich überschwemmen kann, ohne dass ich in der Lage bin, darauf zu reagieren. So wird die Getrenntheit die Quelle heftigster Angst.> (Fromm,1979,S.24).

Mit dieser Angst umzugehen und die damit verbundene Frage, wie man das eigene individuelle Leben transzendieren und eins werden kann, sind Grundprobleme der menschlichen Existenz, und zwar zu allen Zeiten und in allen Kulturen (Fromm,1979,S.26). Antworten darauf gibt es viele. Allen gemeinsam ist, dass es niemals möglich sein wird, dauerhaft und vollständig eins zu werden. Dies ist auch gut so, denn jeder Mensch ist einzigartig und individuell. Verliert er den Zugang zu seiner Individualität, so wird - im weitesten Sinne - Krankheit die Folge sein, wie später noch genauer zu beschreiben sein wird. Andererseits ist aber zeitweises eins sein - wenn auch für Momente nur - genauso notwendig für die Aufrechterhaltung der physischen und psychischen Gesundheit eines Menschen. In Beziehung sein, bedeutet, im Grundwort Ich - Du zu sein, gegen - wärtig zu sein, gegenüber wartend, bedeutet das beglückende Erlebnis der Aufhebung der Grenzen zwischen Ich und Du.

Beziehung als Gegenpol zur Getrenntheit, so könnte man zusammenfassen. Es ist das Schicksal des Menschen, dass er, um im Gleichgewicht, das heisst gesund zu sein, zwischen den beiden Polen hin- und herpendeln muss. Oder wie Martin Buber es sagt: <Das ist die erhabene Schwermut unseres Loses, dass jedes Du unserer Welt zum Es werden muss. So einschliesslich gegenwärtig es in der unmittelbaren Beziehung war: sowie sie sich ausgewirkt hat oder vom Mittel durchsetzt worden ist, wird es zum Gegenstand unter Gegenständen, zum vornehmsten etwa, dennoch zu einem von ihnen, in Mass und Grenze gesetzt.> (Buber,1923,S.24).

Doch was ist nun eigentlich Beziehung? Kann man Beziehung "definieren"? Die Antwort soll durch Martin Buber gegeben werden, der es in treffender Weise verstanden hat, diesen vielschichtigen Begriff in wenigen einfachen Worten umfassend zu umschreiben.

Martin Buber sagt: <Beziehung ist Gegenwärtigkeit. Mein Du wirkt an mir, wie ich an ihm wirke.> (Buber,1923,S.23). Beziehungen werden also, im Gegensatz zu den Gegenständen, in der Gegenwart erlebt. Das Wirken vom Ich am Du und umgekehrt wird, so Martin Buber, <gewöhnlich gefühlshaft verstanden> (Buber,1923,S.21f). Er warnt davor, die Gefühle, die in einem Moment einer Begegnung uns durchströmen können, als Liebe zu bezeichnen. Denn <Gefühle begleiten das metaphysische und metapsychische Faktum der Liebe, aber sie machen es nicht aus ... . Gefühle werden "gehabt"; die Liebe geschieht. Gefühle wohnen im Menschen; aber der Mensch wohnt in der Liebe.> (Buber,1923,S.22).

## **2 BEZIEHUNG UND LIEBE – DAS WIRKEN DER LIEBE IN DER BEZIEHUNG**

In Beziehung sein bedeutet also gegenwärtig sein, bedeutet auch, im "Zustand" der Liebe zu sein, denn die Liebe, wie sie von Martin Buber verstanden wird, ist nicht ein Gefühl, das der Mensch hat, sondern der Mensch *i s t* in der Liebe. Für Buber ist dies keine Metapher, sondern die Wirklichkeit: <Die Liebe haftet dem Du nicht an, so dass sie das Du nur zum "Inhalt", zum Gegenstand hätte; sie ist immer zwischen Ich und Du ... Liebe ist welthafte Wirken.> (Buber,1923,S.22). Nur in diesem Wirken können sich die sonst unüberbrückbaren Gegensätze zwischen den Menschen aufheben, kann die Getrenntheit für einen Moment aufgehoben werden: <Wer in ihr (der Liebe) steht, in ihr schaut, dem lösen sich Menschen aus ihrer Verflochtenheit im Getriebe. Gute und Böse, Kluge und Törichte, Schöne und Hässliche, einer um den andern wird ihm wirklich und zum Du, das ist losgemacht, herausgetreten, einzig und gegenüber wesend; Ausschliesslichkeit erstet wunderbar Mal um Mal - und so kann er wirken, kann helfen, heilen, erziehen, erheben, erlösen. Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du: hierin besteht, die in keinerlei Gefühl bestehen kann, die Gleichheit aller Liebenden, vom Kleinsten bis zum Grössten und vom selig Geborgenen, dem sein Leben in dem eines geliebten Menschen beschlossen ist, zu dem lebenslang ans Kreuz der Welt Geschlagenen, der das Ungeheure vermag und wagt: *die Menschen zu lieben.*> (Buber,1923,S.22).

Erich Fromm setzt sich ebenfalls mit den Zusammenhängen zwischen Liebe und Verantwortung auseinander. Er spricht von der "Verantwortlichung" des Liebenden. Er betont, dass es dabei nicht um eine Pflicht geht, wie es heute oft fälschlicherweise verstanden wird, sondern um die Fähigkeit des Liebenden, zu antworten: <"Verantwortlich" sein bedeutet, fähig und bereit zu sein, zu "antworten".> (Fromm,1979,S.48). Die beiden Liebenden (ver)antworten sich gegenseitig. Oder nochmals mit Martin Buber:



<Liebe ist welthaftes Wirken.> (Buber,1923,S.22).

Auch für Sartre gehört die Liebe weder zum Ich noch zum Du; sie ist dazwischen. Auch für ihn ist Liebe gegenseitiges Wirken. Er nennt sie das Urverhältnis zum Andern: <Die Liebe, als das Urverhältnis zum Andern, ist das insgesamt der Entwürfe (auf meine eigenen Möglichkeiten hin).> (Sartre,1976,S.470).

Die Aufhebung der Grenzen von Ich und Du in der Liebe kommt treffend zum Ausdruck, wenn Sartre von der <Verschmelzung der Bewusstseinsindividuen> spricht, <bei der jedes Bewusstsein seine Andersheit bewahrt.> (Sartre,1976,S.482). Damit erfasst Sartre in eindrücklicher Weise das Phänomen der Verschmelzung, die aufgrund der physischen Existenz des Menschen mit seinen Grenzen ja nie eine vollständige und dauerhafte sein kann.

Buber betont ausdrücklich die Notwendigkeit des wesenhaften Wissens dieser Zusammenhänge. Es genüge nicht, die Liebe intellektuell oder gefühlsmässig zu erfassen. Nur wenn der Mensch in der Liebe wohne, vermöge er sie dem Wesen nach zu erfassen. Nur dann sei sie welthaftes Wirken (Buber,1923,S.22).

Liebe lässt sich also nicht eigentlich definieren, da sie dadurch zum Gegenstand wird und somit nicht mehr zwischen dem Ich und dem Du sein kann. Da dieses wesenhafte Erfassen der Liebe nicht so einfach ist, besteht häufig die Gefahr, die sie begleitenden Gefühle mit ihr zu verwechseln. Sowohl Buber wie Fromm warnen ausdrücklich davor (Buber,1923,S.22; Fromm,1979,S.18f), denn dies bedeutet stets Verwirrung und Verirrung.

Das Wesen der Liebe bedingt also, dass es dem Menschen nicht möglich ist, dauernd im Zustand der Liebe zu sein; denn die Liebe lässt sich nicht festhalten. Immer dann, wenn wir dies tun wollen - sie definieren, beschreiben wollen -, entschwindet sie, wird sie zum Gegenstand. Aber auch wenn wir sie nicht festhalten wollen, entschwindet sie immer wieder. So genügt es zum Beispiel, dass es uns in dem Moment, in dem wir in der Liebe sind, b e w u s s t wird, d a s s wir in der Liebe sind, dass sie dadurch schon wieder beschreibbar wird. Damit befinden wir uns wieder im Grundwort Ich-Es. Martin Buber schildert diesen Vorgang mit folgenden Worten: <Echte Anschauung ist kurz bemessen; das Naturwesen, das

sich mir eben im Geheimnis der Wechselwirkung erschloss, ist nun wieder beschreibbar, zerlegbar, einreihbar geworden, der Schnittpunkt vielfältiger Gesetzeskreise. Und die Liebe selber kann nicht in der unmittelbaren Beziehung verharren; sie dauert, aber im Wechsel von Aktualität und Latenz.> (Buber,1923,S.24).

Im Beziehungsereignis, in der Du-Welt, die Gegenwart ist, in der Liebe, ist also die eine Welt erlebbar, um dann immer wieder zu entschwinden. Dann sind wir wieder in der andern, der Es-Welt, die Vergangenheit ist (Buber,1923,S.43). Denn: < Das einzelne Du *muss*, nach Ablauf des Beziehungsvorganges, zu einem Es werden. Das einzelne Es *kann*, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden.> (Buber,1923,S.42).

Doch, so könnte man einwenden, wenn es dem Menschen nicht möglich ist, in der Du-Welt zu verbleiben, weshalb bleibt er nicht wenigstens in der Es-Welt? Weshalb ist der Mensch Zeit seines Lebens immer auf der Suche nach der Liebe, die nur in der Du-Welt ist?

Auch Martin Buber muss sich diese oder ähnliche Fragen gestellt haben, und er hat sie in sehr eindrücklicher Art beantwortet: <In blosser Gegenwart lässt sich nicht leben, sie würde einen verzehren, wenn da nicht vorgesorgt wäre, dass sie rasch und gründlich überwunden wird. Aber in blosser Vergangenheit lässt sich leben, ja nur in ihr lässt sich das Leben einrichten. Man braucht nur jeden Augenblick mit Erfahren und Gebrauchen zu füllen, und er brennt nicht mehr. Und in allem Ernst der Wahrheit, du: ohne Es kann der Mensch nicht leben. Aber wer mit ihm allein lebt, ist nicht der Mensch.> (Buber,1923,S.43).

### 3 DIE KUNST DES LIEBENS

Die Schwierigkeit, die eigentlich unbeschreibbare Liebe zu beschreiben, zu erfassen und zu erleben einerseits und das dauernde Streben des Menschen nach dem eins sein, nach eben diesem Zustand der Liebe andererseits - diese doppelte Schwierigkeit führt dazu, dass von einer eigentlichen "Kunst des Liebens" gesprochen werden kann, einem Ausdruck, wie ihn Erich Fromm in seinem gleichnamigen Buch gewählt hat (Fromm,1979).

Fromm setzt sich darin mit den daraus resultierenden Problemen auseinander und beschreibt eindrücklich die verschiedenen Irrwege, auf die sich der Mensch auf der Suche nach der Liebe begibt. So zeigt er auf, dass <die meisten Menschen ... in dem Problem des Liebens in erster Linie das Problem (sehen), *selbst geliebt zu werden*, und nicht so sehr das Problem des Liebens, der eigenen Fähigkeit *zu lieben*.> (Fromm,1979,S.15). Sie verkennen damit den in einer bestimmten Weise *a k t i v e n* Charakter der Liebe. <*Die Liebe des Menschen ist eine aktive Kraft, die die Mauern durchbricht, durch die der Mensch von seinen Mitmenschen getrennt ist, und die ihn mit den andern vereint.*> (Fromm,1979,S.39f).

Mit dieser Vereinigung meint er nicht eine symbiotische Vereinigung zweier Menschen, wie sie zwischen Mutter und Kind im positiven oder in allen Formen des Sadismus und Masochismus im negativen Sinne geschieht (Fromm,1979,S.37ff). Er meint auch nicht den Zustand der Verliebtheit, das <gegenseitige "Verrücktsein ... nach dem andern">, das zwar häufig als Beweis für die Intensität der Liebe gehalten wird, im Grunde genommen aber eher als Mass für die der Verliebtheit vorausgegangene Einsamkeit angeschaut werden muss (Fromm,1979,S.19).

Die reife Liebe, <die Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz> (Fromm,1979,S.23), ist - so Fromm - <*eins sein unter der Bedingung, die eigene Integrität und*

*Unabhängigkeit zu bewahren*, und damit auch die eigene Individualität.> (Fromm,1979,S.39).

In eindrücklicher Weise zeigt Fromm die Gefahren auf, die den Menschen eben in seiner Individualität bedrohen können, wenn er das Phänomen der Liebe falsch versteht. Für die grösste Gefahr - neben den schon erwähnten Formen der symbiotischen Vereinigung im Sadismus und Masochismus, die stets ein Misslingen einer echten Vereinigung in der Liebe bedeuten - hält er unsere starke Tendenz zur Konformität, wie sie heute in unserer Kultur festzustellen ist. Konformität bedeutet Anpassung und Gleichheit. Und zwar Gleichheit nicht im Sinne der Liebe (vergl. Buber,1923,S.22), sondern im Sinne von "Einförmigkeit": <Gleichheit bedeutet heute "Einförmigkeit" und nicht "Einheit".> (Fromm,1979,S.33). Ein wahrhaft Liebender kann aber der nicht sein, welcher sich gleichschaltet mit allen anderen - und somit auch als Individuum nicht mehr existiert - sondern nur , wer sich seiner Individualität bewusst ist und die daraus entspringende Kraft der Liebe erlebt: <Dieses Erlebnis gesteigerter Vitalität und Kraft erfüllt mich mit Freude. Ich erlebe mich selbst als überströmend, lebendig und daher freudig.> (Fromm,1979,S.42). Mit anderen Worten: An der An- oder Abwesenheit der Freude eines Menschen ist das Ausmass seiner Liebesfähigkeit ersichtlich. Wer heute mit offenen Augen oder vielmehr mit offenem Herz durch die Welt geht, wird Fromms Feststellung über die Anpassung vieler Menschen allein schon dadurch bestätigen können, dass er nicht oft Menschen begegnet, die von einer tiefen Lebensfreude erfüllt sind.

Eine weitere Gefahr, vor der Fromm warnt, ist die verbreitete Ansicht, dass der Mensch seine "Liebe" nur einem einzigen andern "schenken" dürfe: <Wenn ein Mensch nur eine einzige andere Person liebt und seinen übrigen Mitmenschen gegenüber Gleichgültigkeit empfindet, ist seine Liebe nicht Liebe, sondern eine symbiotische Bindung oder ein gesteigerter Egoismus.> (Fromm,1979,S.69). Wahre, reife Liebe ist nicht an einen besonderen Menschen gebunden, <sie ist vielmehr eine *Haltung*, eine Orientierung des Charakters, die das Verhältnis einer Person zur Welt als Ganzes, nicht aber zu einem einzigen "Objekt" der Liebe bestimmt.> (Fromm,1979,S.69).

Gleichzeitig, weil der Liebende den andern als gleichwertig erlebt, umfasst die Liebe auch eine verantwortliche Haltung sich selbst gegenüber. In Fromms Worten: <Wenn ich zu einem anderen sagen kann: "Ich liebe dich", muss ich auch sagen können: "Ich liebe in dir alle Menschen, ich liebe in dir die Welt, ich liebe in dir auch mich selbst."> (Fromm,1979,S.70).

Damit sind wir an einer weiteren Abzweigung auf dem Weg der Liebe angelangt, wo die Gefahr gross ist, den falschen Weg zu wählen.

Angesprochen ist sowohl die Problematik der Selbstliebe, auf die später noch eingegangen werden soll, als auch jene der Paarbeziehung und damit der erotischen Liebe (Fromm,1979,S.81f).

Wenn es stimmt, dass Liebe unteilbar ist, sich nicht auf einen einzelnen (Mit)Menschen konzentrieren kann und darf, sondern eine Haltung der Welt und damit auch sich selbst gegenüber verkörpert, <sollte es eigentlich völlig gleich sein, wen wir lieben.> (Fromm,1979,S.81). Da sich dem Menschen das eins sein im konkreten Sinne aber immer nur in der Beziehung zu einem einzelnen anderen ereignet, muss er sich für diesen bestimmten andern immer entscheiden. Diese Entscheidung, so Fromm, gehöre zur Liebe. Diese Tatsache werde oft übersehen. Fromm spricht in diesem Zusammenhang von der Liebe als einem <Akt des Willens>. Es ist <eine Entscheidung, mein Leben dem des andern vollkommen hinzugeben>. Und er fährt weiter: <... das ist auch die Idee, die hinter der Vorstellung von der Unauflöslichkeit der Ehe> steht (Fromm,1979,S.81). Letzteres darf allerdings nicht dazu führen, dass sich zwei Menschen nicht mehr voneinander trennen dürfen, denn wenn die Liebe im eben beschriebenen Sinne ein Akt der Entscheidung ist, bedeutet dies genauso, dass auch eine Entscheidung getroffen werden kann, die Bindung an einen andern zu lösen, wenn die Zeit dafür reif ist.

Der andere entscheidende Aspekt der erotischen Liebe ist jener der völlig individuellen Anziehung zweier Menschen. Sie ist <einmalig zwischen zwei besonderen Menschen.> (Fromm,1979,S.82). Diese individuelle Anziehung ist die Basis der erotischen Liebe. Allerdings darf sie nicht als besitzergreifende Bindung empfunden und gestaltet werden.

Geschieht dies, kann man nicht mehr von "Liebe" sprechen, sondern eher von gemeinsamem Egoismus. Es sind dann zwei Menschen, die das Problem des Allein-seins dadurch zu lösen versuchen, dass sie einen "Vertrag" abschliessen, in dem sie sich gegenseitig "garantieren", nie mehr allein zu sein. Da dies jedoch dem Menschen nicht möglich ist, da es sein Schicksal ist, immer allein, getrennt zu sein, geben sich solche Paare einer Illusion hin. Trotzdem ist die erotische Liebe im eigentlichen Sinne <ausschliesslich, liebt jedoch im anderen die ganze Menschheit, alles Lebende>, wenn sie richtig verstanden wird (Fromm,1979,S.80).

Die erotische Liebe in ihrer Ganzheit ist wohl der am schwierigsten zu erfassende Aspekt der Liebe, nicht nur wegen ihrer eben angesprochenen Vielschichtigkeit, sondern auch wegen der vielen damit verbundenen Ängste, die im Alltag einer Beziehung auftauchen. Aus dem gleichen Grund sind wohl über keinen andern Aspekt der Liebe mehr falsche Vorstellungen anzutreffen wie über die erotische Liebe. Oder in anderen Worten: <Liebe als gegenseitige sexuelle Befriedigung sowie Liebe als "Teamwork" und als Schutzhafen vor der Einsamkeit> - dies sind die beiden häufigsten Formen des Zerfalls der (erotischen) Liebe unserer Zeit (Fromm,1979,S.124).

Die Schwierigkeit vieler Menschen im Umgang mit der erotischen Liebe beruht - unter anderem - wahrscheinlich auf dem Widerspruch zwischen den beiden Aspekten der erotischen Liebe: der individuellen Anziehung zwischen zwei Menschen einerseits und der erotischen Liebe als Entscheidung, als Akt des Willens andererseits. Wird nur einer der beiden Aspekte gelebt, kann das Wesen der erotischen Liebe nicht in seinem ganzen Ausmass erfasst werden. Die "Kunst der (erotischen) Liebe" besteht daher darin, die beiden sich widersprechenden Aspekte zu vereinigen. Erich Fromm fasst die eben geschilderten Schwierigkeiten mit folgenden Worten zusammen: <Beide Ansichten - die der erotischen Liebe als einer völlig individuellen Anziehung, einmalig zwischen zwei besonderen Menschen, und die der erotischen Liebe als lediglich einem Akt des Willens - sind daher richtig; oder man sollte vielleicht sagen, die Wahrheit liegt weder in der einen noch in der andern Auffassung. Deshalb ist die Vorstellung von einer Bindung, die leicht wieder gelöst werden kann, wenn man mit ihr keinen Erfolg hat, genauso irrig wie die Vorstellung, dass diese Verbindung unter keinen

Umständen wieder gelöst werden dürfe.> (Fromm,1979,S.82).

Zum Schluss dieser Auflistung der Gefahren, denen der Liebende auf seinem Weg begegnen kann, soll nochmals, wie oben erwähnt wurde, auf das Problem der Verwechslung von Selbstliebe und Selbstsucht eingegangen werden.

Dieser Verwechslung liegt der Mangel an Erkenntnis zugrunde, dass *die Liebe unteilbar ist*, wie es sowohl Martin Buber (Buber,1923,S.22) als auch Erich Fromm (Fromm,1979,S.85) immer wieder betonen. Dies bedeutet, dass ich unmöglich mit einer anderen Person in Beziehung sein kann, ohne gleichzeitig mit mir *selbst* genauso in Beziehung zu sein. Das heisst, dass ich mein Leben, mein Glück, meine Entfaltung, meine Freiheit genauso bejahe, wie ich es bei einer andern Person tue, wenn ich mich im Zustand der Liebe befinde (Fromm,1979,S.85).

Selbstsucht dagegen ist das genaue Gegenteil. Ein Selbstsüchtiger ist nur an sich selbst interessiert; der andere, die Umwelt, interessiert ihn nur als Objekt, aus dem man etwas herausholen kann. Es fehlt das Interesse, der Respekt, die Fürsorge, die (Ver)Antwortlichkeit des Liebenden (Fromm,1979,S.86). Damit ist aufgezeigt, dass <selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere ... zu lieben>. Da die Liebe jedoch unteilbar ist, sind sie auch unfähig, <sich selbst zu lieben.> (Fromm,1979,S.87).

#### 4 DIE PRAXIS DER KUNST DES LIEBENS

Die Schilderung der vielfachen Gefahren, denen sich ein Lieben-Lernender ausgesetzt sieht - und das sind wir alle - , lässt uns verstehen, weshalb Erich Fromm von einer eigentlichen "Kunst des Liebens" spricht. Mit der Wahl dieses Begriffes macht uns Fromm auf eine Grundhaltung aufmerksam, die notwendig ist, damit der Mensch im Erlernen der Liebe(sfähigkeit) erfolgreich sein kann (Fromm,1979,S.141 ff). Es ist dies die gleiche Grundhaltung, die das Erlernen und Ausüben jeder Kunst, ungeachtet ihrer Ausrichtung, erfordert. Sie kann umschrieben werden mit einigen bestimmten allgemeinen Haltungen, die wir gegenüber diesem Prozess des Lernens einer Kunst einnehmen und die eingehalten und gepflegt werden müssen (Fromm,1979,S.142); denn sie bestimmen Geschwindigkeit, Dauer, Fortgang und Erfolg des Lernens.

In erster Linie sei hier die *Geduld* genannt, denn ein Entwicklungsprozess, wie ihn das Erlernen jeder Kunst darstellt, braucht sehr viel Zeit. Nun ist aber für den modernen Menschen der Faktor Zeit ein wirtschaftlicher geworden. Die Zeit wird in Geld "umgewandelt" und hat damit einen grundsätzlich anderen Wert als die Zeit eines Menschen, der seine ihm zur Verfügung stehende (Lebens)Zeit einfach als "seine Zeit" erlebt. Für viele Menschen unserer Zeit muss alles schnell gehen. Hektik, "fehlende" Zeit prägt ihr Leben. Geht etwas nicht genug schnell, wird die Tätigkeit, das Ziel aufgegeben, und etwas Neues wird begonnen, um alsbald wieder verworfen zu werden, wenn es nicht in der meist zu kurz bemessenen Zeitvorgabe realisiert werden kann. Mit anderen Worten: Die Fähigkeit, *geduldig zu warten*, ist verloren gegangen.

Dieser Umgang mit der Zeit ist damit das genaue Gegenteil dessen, was für das Erlernen einer Kunst erforderlich ist, nämlich - wie eben beschrieben - geduldiges Warten-Können; das heisst, sich selbst genügend Zeit einzuräumen, in der ein Entwicklungsprozess überhaupt erst möglich wird, und nicht beim ersten Misserfolg oder in einer Phase des fehlenden Fort-



schrittes sofort aufzugeben, sondern abzuwarten und mit Beharrlichkeit - die nicht mit Sturheit zu verwechseln ist - weiterzumachen in der Richtung des angestrebten Zieles.

Damit ist eine zweite Bedingung genannt, die bei der Ausübung einer Kunst beachtet und erfüllt werden muss: die Einhaltung von *Disziplin*. Es geht dabei nicht um eine äussere Disziplin, nicht um die Erfüllung von Vorschriften und Anforderungen irgendwelcher Vorgesetzten oder Autoritäten. Disziplin wird hier verwendet im Sinne von Selbstdisziplin, gewissermassen einer inneren Stimme, die uns auch in schwierigen Zeiten, wenn Fortschritte ausbleiben oder sogar Rückschritte und Umwege hingenommen werden müssen, zum Durchhalten und Weitermachen auffordert.

Jeder, der sich schon in solch diszipliniertem Verhalten geübt hat, weiss um die Schwierigkeiten, die dabei auftauchen. Da ist einmal die Gefahr der Ablenkung und Zerstreuung, die uns unsere moderne Lebensart bietet. Sie zwingt uns manchmal zum Rückzug, um sich ihrem Einfluss zu entziehen. Allerdings droht dann die Gefahr der Sturheit und Fixierung, die ebenfalls keinen Austausch und keine Entwicklung mehr zulässt. Es ist also die nicht leichte Aufgabe des Lieben-Lernenden, ein fließendes Gleichgewicht zu finden zwischen regelmässigem, diszipliniertem Ueben (was Verzicht auf vielerlei Aktivitäten und Ablenkungen - in einem Wort: Rückzug - bedeutet) und einer Offenheit für das Neue, das sich ihm ereignet.

Um es zur Meisterschaft zu bringen in einer Kunst, braucht es - neben Geduld und Disziplin - *Konzentration* oder vielmehr *Kontemplation*. Mit der Wahl dieses Ausdruckes soll deutlich gemacht werden, dass es nicht allein darum geht, sich auf eine Tätigkeit allein zu konzentrieren und dabei alles andere um sich herum zu vergessen, obwohl dies in gewissen Phasen des Uebens sicher berechtigt und notwendig ist. Allerdings besteht gleichzeitig die Gefahr einer zu totalen, zu rigorosen Abgrenzung, so dass das Zulassen von neuen Erfahrungen grundsätzlich verunmöglicht wird. Dann jedoch kommt der Entwicklungsprozess zum Erliegen. Versteht man dagegen Konzentration im Sinne von Kontemplation, von Versenkung, die immer auch Oeffnung für neue Dimensionen bedeutet, so kann die eben geschilderte Gefahr der Blockierung eher vermieden werden.

Ein weiterer Faktor im Erlernen einer Kunst ist das unbedingte und ungeteilte Interesse an der Beherrschung eben dieser Kunst. Wer ein Meister werden will, muss dafür sorgen, dass sein Interesse an der Kunst (des Liebens) nie erlöscht. Dies hat zur Folge, dass ein Mensch, der eine Kunst erlernen will, sich beschränken muss, wählen muss und damit gezwungen ist, seine Grenzen zu erkennen, denn das Beherrschen *einer* Kunst erfordert seine ganze Aufmerksamkeit und seine ganze Energie. Tut er dies nicht, so besteht zwar die Möglichkeit des Erwerbs vieler Halb-Fertigkeiten in vielen verschiedenen Künsten; zur Meisterschaft wird er es aber wohl kaum bringen, sondern bestenfalls ein guter Dilettant bleiben.

Schliesslich bedeutet das Erlernen einer Kunst, einzusehen und anzuerkennen, dass eine Kunst niemals auf direktem, linearem Weg zu erlernen ist. Oftmals müssen viele Umwege, die oft als Irrwege erscheinen, beschritten werden, müssen oft mit der Kunst scheinbar nicht zusammenhängende Dinge erlernt werden, bevor man sich allmählich zum Künstler entwickeln und vervollkommen kann.

Jede Kunst erfordert die Beherrschung des für deren Ausübung benötigten Instrumentes. Das Instrument zum Erlernen der Kunst des Liebens bin ich selbst. Dies bedeutet, dass jeder, der es in dieser Kunst zur Meisterschaft bringen will, sich darum bemühen muss, dieses Instrument - sich selbst - immer besser kennenzulernen und zu beherrschen. Voraussetzung dafür ist, dass er in jeder Phase seines Lebens versuchen muss, sich in einer Haltung von Geduld, Disziplin und Kontemplation zu üben. Dieses andauernde Ueben fällt aber vielen Menschen äusserst schwer, wie weiter oben beschrieben wurde. Künstler möchten viele sein, Zeit und Energie für das häufig unspektakuläre, unbequeme, ja sogar manchmal langweilige Ueben aber wenige einsetzen.

Wer aber ein Liebender sein will, kommt um das konsequente Ueben nicht herum. Doch auch wer gewillt ist, alle oben geschilderten Bedingungen zu erfüllen, wird auf weitere Schwierigkeiten stossen. Eine davon ist, dass er wahrscheinlich unsicher ist, w i e er überhaupt üben soll. Ein Lehrer kann zwar Anweisungen geben, kann ihn begleiten in seinem Prozess. Da jedoch die Kunst des Liebens eine individuelle ist, die jeder zwar ausüben kann, jedoch auf seine ganz persönliche Weise, kommt der Lieben-Lernende nicht darum herum, letztlich

seinen eigenen Weg zu finden, seine Individualität zu entfalten, aus deren Kraft der Liebende erst schöpfen und ein Liebender sein kann - eins sein kann mit dem andern.

## 5 DER EINFLUSS DER ERZIEHUNG

Auch wenn wir das Lernen der Kunst des Liebens ins Zentrum unseres Lebens gerückt haben und uns um eine Haltung bemühen, wie sie eben beschrieben wurde, werden wir immer wieder mit Schwierigkeiten konfrontiert, in deren Folge nicht die Liebe, sondern deren *Abwesenheit* erlebt wird.

Für diese Tatsache können eine Vielzahl von Gründen genannt werden, von denen einige schon erwähnt worden sind. Im folgenden soll auf den Aspekt der Erziehung eingegangen werden, dem in jedem Menschenleben eine zentrale Bedeutung beigemessen werden muss, insbesondere auch im Zusammenhang mit dem hier besprochenen Thema.

In der Erziehung von Kindern kann den meisten Eltern wohl attestiert werden, dass sie bestrebt sind, ihren Kindern eine gute Basis zu verschaffen für eine mehr oder weniger reibungsfreie Gestaltung ihres Lebens. Dies soll hier als generelles Ziel von Erziehung angenommen werden.

Wie dieses Ziel erreicht werden kann, lässt sich ungleich schwieriger beschreiben. Im allgemeinen herrscht heute wenig Klarheit darüber. Unsere Zeit ist geprägt von einer Vielfalt an Lebens- und damit auch Erziehungsstilen. Eine solche Vielfalt bedeutet zwar eine Bereicherung, birgt aber auch die Gefahr von Verunsicherung. Die Tatsache, dass Erziehung nicht einfach nach einem strengen, klar definierten und strukturierten Plan erfolgen kann, bei dem man einfach Punkt für Punkt erfüllen kann, bis am Schluss das erwünschte Produkt hergestellt ist, sondern aus komplexen, manchmal widersprüchlichen Wechselwirkungen zwischen dem Kind und seiner Umwelt besteht, hat weitere Unsicherheit zur Folge.

So bleibt den Eltern meist nicht viel anderes übrig, als sich mehr oder weniger bewusst an ihrer eigenen Erziehung zu orientieren. Da sie ihre eigene Sozialisation unterschiedlich erlebt

und in ebenso unterschiedlichem Ausmass reflektiert haben, werden sich in der Erziehung der Kinder grosse Unterschiede feststellen lassen:

Jene Eltern, die ihre eigene Kindheit im ganzen gesehen als angenehm und zufriedenstellend erlebt haben, werden ihre Kinder wahrscheinlich in ähnlicher Art erziehen, wie sie selbst erzogen wurden.

Wer umgekehrt die eigene Kindheit als unangenehm und lieblos erlebt hat, wird mit einiger Wahrscheinlichkeit seinen Kindern das gleiche Schicksal ersparen wollen und deshalb in der Erziehung der eigenen Kinder versuchen, die am eigenen Leib erfahrenen Fehler nicht zu wiederholen. Diese Bestrebung kann - im Extremfall - zu einem gänzlich entgegengesetzten Erziehungsstil führen.

Beiden Formen gemeinsam ist sicher die Bemühung der Eltern, in der Erziehung ihrer Kinder ihr Bestes zu geben. Der grosse Einsatz für die Kinder, begleitet von zeitweise starkem Zurücknehmen der eigenen Bedürfnisse, kann dazu führen, dass die Eltern hohe Erwartungen an das Resultat ihrer Bemühungen haben. Dies kann sich beispielsweise darin äussern, dass die Eltern ihren Kinder bewusst oder unbewusst zu verstehen geben, dass - weil man sich derart für sie eingesetzt hat - sie "etwas Besonderes, etwas Besseres" seien als die anderen.

Dieses Gefühl, etwas Besonderes, Besseres zu sein als alle andern - dies *nicht im* Sinne der *Einzigartigkeit* jedes Menschen, sondern *tatsächlich* mehr Wert zu haben, überlegen zu sein -, kommt, wie Alfred Adler feststellt, sehr häufig vor. Es wird zwar selten offen eingestanden, ist jedoch häufig deutlich spürbar und wirksam. Alfred Adler hat dieses Phänomen in seinem Werk "Menschenkenntnis" als *Familienegoismus* bezeichnet: <Was heute in der Familienerziehung die Hauptrolle spielt, ist ein in verschiedene Grade ausartender Familienegoismus. Dieser verlangt scheinbar mit Recht, dass die eigenen Kinder, besonders gehegt, als etwas Besonderes angesehen werden, wenn auch auf Kosten anderer.> (Adler,1988,S.244).

Die Folgen einer solchen Lebenshaltung auf die Entwicklung der Beziehungsfähigkeit und die

Gestaltung von Beziehungen und Begegnungen sollen im folgenden dargelegt werden.

Das Besser-sein als die andern widerspricht dem Gesetz der Liebe, das die Gleichheit aller Liebender verlangt (s. Buber,1923,S.22 und Fromm,1979,S.33). Liebe kann nur zwischen gleichwertigen Individuen sich entfalten (s. Buber,1923,S.22). Verschmelzung von Bewusstseinsindividuen in der Liebe ist nur möglich, wenn das Ich und das Du sich als "Gleiche andere" begegnen (s. Sartre,1976,S.482). Wenn der eine besser sein will oder muss als der andere, besteht ein Ungleichgewicht, das echte Begegnung und Beziehung verhindert. Denn wer besser sein will, muss stets darauf achten, dass ein Unterschied, wie geartet er auch sei, bestehen bleibt.

Mit diesem Unterschied, mit dem *nicht* das *anders-sein* des andern gemeint ist, ist also eine Wertung verbunden, die eine verhängnisvolle Wirkung hat: Will jemand, der sich besser fühlt als die andern, dieses Bild von sich aufrechterhalten, muss jeder andere für ihn eine potentielle Gefahr darstellen, denn der andere könnte ihm seinen Anspruch, besser zu sein, streitig machen, könnte versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu entthronen.

Dieser Mechanismus hat zur Folge, dass der eine den andern in gewisser Weise als Feind erlebt, den man bekämpfen muss. Leben beide Partner einer Begegnung oder einer Beziehung nach dem gleichen Schema, werden diese Machtmechanismen zusätzlich verstärkt.

Die Folgen der geschilderten Beziehungsstrukturen sind klar erkenntlich: Da eigentliche Beziehungen und Begegnungen gar nicht möglich sind, wird Vereinsamung erlebt.

Vielleicht - so könnte man einwenden - können die eben geschilderten Mechanismen in Einzelfällen beobachtet werden, treffen in der Regel jedoch nicht zu, da viele Menschen "in Beziehungen" leben. Wer sich jedoch wirklich einlässt und einfühlt in Beziehungen und Begegnungen, wird feststellen, dass Vereinsamung erschreckend häufig anzutreffen ist, und zwar auch dann, wenn Menschen "in Beziehungen" leben.

Verfolgt man das Phänomen des Besser-seins, wie es von Alfred Adler beschrieben wurde, weiter, wird man entdecken, dass dahinter die Angst steht, nicht zu genügen, oder - um es in Adlers Worten auszudrücken - minderwertig zu sein (Adler,1988). Dies kann sowohl für die Kinder wie für die Eltern zutreffen. Befürchten die Eltern beispielsweise, dass ihre Erziehung ungenügend ist, verstärken sie wahrscheinlich ihre erzieherischen Bemühungen, um den Zweifel zu beseitigen. Dies wiederum kann zu erhöhten Erwartungen an die Kinder führen, die diese als Verpflichtung, "etwas Besonderes zu werden", interpretieren (vergl. Adler,1988,S.244).

Für Adler ist dies der schwerste Fehler der Kindererziehung, <dass sie den Kindern die Meinung sozusagen einimpft, als müssten sie sich den andern gegenüber immer überheben und sich als etwas Besonderes betrachten ... Auf diese Weise ist es in unserer Familienerziehung fast unvermeidlich, dass dem Kind immer ein Ziel der Ueberlegenheit vorschwebt.> (Adler,1988,S.244f.).

Ausdruck findet das Besser-sein-müssen im *Geltungs- und Machtstreben*, wie es von Adler beschrieben wird (vergl. Adler,1988,S.71ff.). Adler bezieht sich dort zwar auf die Erziehung von Kindern, doch darf nicht übersehen werden, dass eine Vielzahl von Erwachsenen noch in ähnlich kindlicher Weise reagiert. Mit andern Worten: Die seelischen Strukturen, die Beziehung und Begegnung ermöglichen, stammen zwar aus der Kindheit, kommen aber erst im Erwachsenenalter voll zur Entfaltung. Dies gilt es im folgenden zu berücksichtigen, wenn nun Alfred Adlers Theorie des Minderwertigkeitsgefühls und des Geltungsstrebens etwas genauer beschrieben und anschliessend kritisch beleuchtet werden soll.

Adler geht davon aus, <dass am Beginn jedes seelischen Lebens ein mehr oder weniger tiefes *Minderwertigkeitsgefühl* steht.> (Adler,1988,S.71). Er leitet dies aus der Tatsache ab, dass jedes Kind <ohne ein erhebliches Mass von Gemeinschaftsgefühl der ihm nahestehenden Menschen gar nicht bestehen könnte>, wenn <man die Kleinheit und Unbeholfenheit des Kindes ins Auge (fasst), die so lange anhält und ihm den Eindruck vermittelt, dem Leben nur schwer gewachsen zu sein.> (Adler,1988,S.71).

Dieses Minderwertigkeitsgefühl ist für Adler <die treibende Kraft, ... von dem alle Bestrebungen des Kindes ausgehen und sich entwickeln...> (Adler,1988,S.71), denn Minderwertigkeit verlangt nach einem Ausgleich, da sonst das Leben wenig lebenswert erscheint. Das Streben nach dem Ausgleich, der eigentlich Gleichwertigkeit bedeuten würde, birgt in sich die Gefahr der Ueberkompensation. Adler, der diesen Begriff verwendet, meint damit, dass ein Mensch, der sich minderwertig fühlt, sich eigentlich nicht vorstellen kann, gleichwertig neben einem anderen Menschen zu bestehen, sondern sich nichts sehnlicher erwünscht, als irgendwann einmal nicht mehr unterlegen, sondern - im Gegenteil - *überlegen zu* sein. Hätte er diese Hoffnung nicht, würde er das Gefühl der Minderwertigkeit überhaupt nicht aushalten und daran zerbrechen oder resignieren.

In Adlers Verständnis ist also die Abhängigkeit und Unbeholfenheit des Kleinkindes die Wurzel des Minderwertigkeitsgefühls. Dieses Gefühl der Unvollständigkeit erlöscht in der Regel nicht mit dem Erreichen des Erwachsenenalters, wie dies vielleicht zu erhoffen wäre, sondern begleitet einen Menschen häufig Zeit seines Lebens, so dass man verstehen kann, dass Adler behauptet, <Mensch sein heisst: sich minderwertig fühlen.> (Adler,1986,S.8). Dies, so fährt Adler weiter, sei ein Segen für die Menschheit, denn ein starkes Minderwertigkeitsgefühl dränge nach dem Ausgleich, nach Ueberwindung eben dieses schmerzhaften Gefühls. Die Rebellion gegen dieses Gefühl der Unvollständigkeit und Unterlegenheit wird - so Adler - in jedem Kind aufs neue geweckt und dient ihm als eigentlicher Antrieb seiner seelisch-geistigen Entwicklung.

Dieses Streben nach Ueberwindung der Unvollständigkeit ist der eigentliche Sinn und Grundsatz des Lebens: <Das Ziel der menschlichen Seele ist Ueberwindung, Vollkommenheit, Sicherheit, Ueberlegenheit ... Das Streben nach Vollkommenheit zieht uns hinan.> (Adler,1986,S.8f.).

Die von Adler hier verwendeten Begriffe wie Ueberwindung und Vollkommenheit bedürfen einer näheren Betrachtung, denn sie können gedeutet werden als Streben nach Vereinigung, nach einem Zustand der Liebe, wie er u.a. von Buber (Buber,1923) beschrieben wurde. Sie verweisen damit auf Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Autoren, die auf den ersten Blick



kaum zu errahnen wären.

Da der Mensch naturgemäss begrenzt ist, kann dieser die Grenzen aufhebende Zustand, in dem er vollkommen ist, indem er in der Liebe, in Beziehung ist, nie andauern. Deshalb ist das menschliche Leben geprägt von einem dauernden *Streben* nach Ueberwindung dieser Grenzen, nach Vollkommenheit, wie es Alfred Adler (Adler,1988) beschreibt.

Neben dem soeben erörterten Begriff der Vollkommenheit verwendet Adler allerdings noch weitere für den gleichen Sachverhalt. Genannt sei das Streben nach *Ueberlegenheit* als Ziel und Sinn des menschlichen Lebens. Wenn es das Ziel der menschlichen Entwicklung ist, andern überlegen zu sein, so begibt man sich zwangsläufig in den Bereich des Vergleichens. Wenn es Ueberlegenheit gibt, ruft dies natürlicherweise nach Unterlegenheit. Wenn ein Mensch also nach Ueberlegenheit strebt, braucht er andere, an denen er sich messen und seine Ueberlegenheit fühlen kann. Diese Mechanismen führen jedoch, wie bereits beschrieben, zu Ungleichgewicht und verhindern Beziehung im eigentlichen Sinn. Damit ist aber das Gesetz der Liebe missachtet, so dass man sich fragen kann, ob Adler nicht zu wenig weit gegangen ist mit der Postulierung des Strebens nach Macht und Ueberlegenheit als *eigentlichem Sinn* des Lebens. Zu wenig umfassend in dem Sinn, dass Adler ausser Acht gelassen hat, dass das Streben nach Ueberlegenheit höchstens als Ueberkompensation im Zusammenhang mit dem Minderwertigkeitsgefühl zu verstehen ist, nicht aber als eigentliches Lebensziel des Menschen, wobei anzuführen ist, dass Adler selbst andernorts den Begriff der Ueberkompensation selbst eingeführt hat und deshalb die oben geschilderten Zusammenhänge erkannt haben muss.

Adler selbst scheint sich dieser Widersprüche vor allem gegen Ende seines Lebens bewusst geworden zu sein, wie es Wolfgang Metzger in seinem Vorwort zu Adlers Schrift "Der Sinn des Lebens" (Adler, 1986) andeutet. Metzger legt hier dar, dass Adler am Schluss seines Lebens immer mehr <das Streben nach Vollkommenheit als (eigentlichen) Grundantrieb alles produktiven Verhaltens> (Metzger, in: Adler,1986,S.20) betrachtet hat. Dabei geht es weniger um die eigene Vollkommenheit, sondern eher um die Vollkommenheit des Werkes. Es tau-

chen hier Begriffe auf wie Selbstvergessenheit, Versenkung - genau dies also, was dann geschieht, wenn wir in der Liebe, in Beziehung sind (vergl. Buber,1923).

Auch das Streben nach der Ueberwindung der Minderwertigkeit, die den Menschen stets begleitet, erscheint nun in einem neuen Licht: Wenn man nämlich davon ausgeht, dass der Mensch aufgrund seines physischen Wesens begrenzt ist, braucht man nicht erst einen Minderwertigkeitskomplex, der in der Unterlegenheit eines Kindes gegenüber den Erwachsenen seinen Ursprung hat, zu konstruieren. Nicht ohne Grund hat es innerhalb der individualpsychologischen Bewegung selbst Zweifel an der immensen Bedeutung dieses Komplexes gegeben (Adler,1986,S.20f.) Und wer Kinder beobachtet oder es mit ihnen in irgendeiner Weise zu tun hat, kann sich von der Fröhlichkeit vieler Kinder, die mit sich und der Welt mehr oder weniger zufrieden sind, selbst überzeugen.

So gesehen, kann das von Adler gefundene, äusserst verbreitete Minderwertigkeitsgefühl *auch* erklärt werden als ein Grundproblem der menschlichen, getrennten, unvollständigen Existenz, die stets nach Vereinigung, nach Vollkommenheit drängt. Es gilt allerdings zu bedenken, dass wahrscheinlich die am stärksten unser alltägliches Leben bestimmenden Minderwertigkeitsgefühle jene sind, die die meisten Menschen irgendwann einmal im Laufe der Sozialisation "erworben" haben, wie dies Adler immer wieder betont.

Nach dieser kritischen Beleuchtung von Adlers These der Minderwertigkeit des Menschen soll nun nochmals genauer auf die Mechanismen eingegangen werden, mit denen sich ein Mensch konfrontiert sieht, der sich bemüht, seine wahrgenommene Unvollständigkeit zumindest zeitweise in einen Zustand des eins seins überzuführen, dann nämlich, wenn er in der Liebe, in Beziehung ist. In diesem Augenblick werden alle jene Beziehungsstrukturen aktiviert, die er im Verlaufe seines Lebens bisher erworben hat und die es ihm schwieriger oder leichter machen, in Beziehung zu treten.

Grundsätzlich lassen sie sich, wie schon erwähnt, in zwei verschiedenen Ebenen ansiedeln : Die eine ist die grundsätzliche Unvollkommenheit des Menschen, wie sie früher beschrieben

wurde; die andere betrifft die Mechanismen und Strukturen, die sich im Verlaufe der Sozialisation und Erziehung eines Menschen aufgebaut haben. Letzteren gilt nun nochmals kurz unsere Aufmerksamkeit.

Wer als Kind beispielsweise erlebt hat, nicht ernst genommen zu werden, dem bedeutet wurde, <dass es eigentlich ein Niemand sei, dass es keine Rechte habe> (Adler,1988,S.73), wird auch in seinem späteren Leben Mühe haben, die anfallenden Lebensprobleme mit dem notwendigen Selbst- und Kompetenzbewusstsein zu lösen und sich daher in seiner "Niemandhaftigkeit" bestätigt fühlen: Tritt er in Beziehung zu einem Mitmenschen, so wird er vielleicht grosse Mühe haben, seine Bedürfnisse zu äussern. Möglicherweise wird er sie nicht einmal erkennen. Dies jedoch bedeutet Ungleichgewicht zwischen den Beziehungspartnern und verhindert eigentliche Beziehung.

Aehnliches gilt für Kinder, die als <Spielbälle ... , als Lustbarkeit> benützt werden oder <als ein Gut, das man ganz besonders behüten muss> (Adler,1988,S.73). Auch sie werden es später schwer haben, sich als das wahrzunehmen, was sie eigentlich sind: als gleichwertige Mitmenschen mit ihren individuellen Stärken und Schwächen.

Nicht besser haben es Kinder, denen man alles zutraut - und sie damit überfordert - oder jene, denen man keine Grenzen setzt, denn die Eltern verunmöglichen ihnen dadurch, die eigenen Grenzen und damit auch die eigenen Begabungen kennenzulernen (Adler,1988,S.72f.).

Am besten haben es jene Kinder, deren Eltern sie ernst nehmen, sie weder über- noch unterfordern, sie weder vernachlässigen noch überbehüten, denn sie haben die Chance, als <gleichwertige Mitarbeiter> (Adler,1986,S.17) aufzuwachsen und dadurch ihr Potential zu entwickeln.

Und dies ist von entscheidender Bedeutung für das Wohlergehen eines Menschen und damit auch seiner Beziehungsfähigkeit, von deren Ausbildung das Wohlergehen eines Menschen in starkem Masse abhängt.

## 6 INNEN UND AUSSEN

Selten hat ein Kind die im letzten Abschnitt erwähnte Möglichkeit, in einem für die Entwicklung seiner Kräfte, Fähigkeiten und Grenzen idealen Erziehungsklima aufzuwachsen, wie Adler feststellt (Adler,1988). Doch selbst wenn es dieses Klima erlebe, wäre dies keine Gewähr dafür, dass es wirklich in Kontakt käme mit seinen Fähigkeiten, aber auch seinen Grenzen. Dies aus folgenden Gründen, die von Adler sehr genau erkannt worden sind:

Für ihn steht ausser Zweifel, dass es im Sozialisationsprozess in der Regel weniger zur Erkenntnis der *tatsächlichen* Stärken und Schwächen kommt, sondern vielmehr zu "Meinungen" darüber, wie Adler sie nennt: <Es ist für mich ausser Zweifel, dass jeder sich im Leben so verhält, als ob er über seine Kraft und über seine Fähigkeit eine ganz bestimmte Meinung hätte; ebenso, als ob er über die Schwierigkeit oder Leichtigkeit eines vorliegenden Falles schon bei Beginn seiner Handlung im klaren wäre; kurz, *dass sein Verhalten seiner Meinung entspringt*. Dies kann um so weniger wundernehmen, als wir nicht imstande sind, durch unsere Sinne Tatsachen, sondern nur ein subjektives Bild, einen Abglanz der Aussenwelt zu empfangen.> (Adler,1986,S.25f.).

Da alle Erfahrungen eines Menschen nur subjektiv sein können (Adler,1986,S.51ff.), lassen sich auch Erfahrungserfahrungen nur teilweise verallgemeinern. Solche subjektiven Erfahrungserfahrungen sind bedeutsam für den Aufbau eines individuellen Weltbildes jedes Menschen, das zwar eine gewisse Ähnlichkeit hat mit jenem anderer Menschen, aber dennoch subjektiv und einzigartig ist.

In dieses Weltbild eingeschlossen ist auch das Bild des "andern". Seine Kindheitserlebnisse prägen das Bild des Mitmenschen, sind entscheidend dafür, ob er anderen vertraut und ihnen wohlgesinnt ist, oder ob er sie eher als Feinde oder Konkurrenten betrachtet und sich ihnen

gegenüber entsprechend verhält.

Die Tatsache der subjektiven Wahrnehmung bedeutet auf jeden Fall eine Einengung der eigentlichen Realität; es handelt sich immer um eine subjektiv verzerrte Wahrnehmung der Welt (Adler,1988,S.53).

Alle diese Wahrnehmungen sind durch die Sinnesorgane von aussen vermittelte Eindrücke und Erregungen. Die Sinnesorgane dienen damit der Verbindung zwischen dem Ich und dem Es genauso wie zwischen dem Ich und dem Du; sie können als Schlüssel bezeichnet werden, mit denen das Innere eines Menschen der Aussenwelt erschlossen werden kann und umgekehrt. Für das hier interessierende Thema der Beziehung(sfähigkeit) sind sie daher von entscheidender Bedeutung.

Alle Wahrnehmungen <geben im Gehirn ein Signal, von dem irgendwelche Spuren aufbewahrt werden. Aus diesen Spuren baut sich die *Vorstellungswelt* aus, sowie die *Welt der Erinnerung*. Nun ist aber die Wahrnehmung nie mit einem photographischen Apparat vergleichbar, sondern sie enthält immer auch etwas von der Eigenart des Menschen. Nicht alles, was man sieht, nimmt man auch wahr, und wenn man zwei Menschen, die dasselbe Bild erblickt haben, nach ihrer Wahrnehmung fragt, kann man die verschiedensten Antworten erhalten. Das Kind nimmt also aus seiner Umgebung nur das wahr, was aus irgendeinem Grund zu seiner bisher geformten Eigenart passt ... Wie erwähnt, sind diese Wahrnehmungen mit der Wirklichkeit nicht streng identisch. Der Mensch ist fähig, seine Berührungen mit der Aussenwelt so umzugestalten, wie es von seiner Eigenart verlangt wird. Was also der Mensch wahrnimmt und *wie er es tut*, darin liegt seine besondere Eigenart. Wahrnehmung ist mehr als ein blosser physikalischer Vorgang, sie ist eine seelische Funktion, und aus der Art und Weise, aus dem Umstand, wie und was ein Mensch wahrnimmt, kann man tiefe Schlüsse auf sein Inneres ziehen.> (Adler,1988,S.53f).

Die gespeicherten Wahrnehmungen tauchen später als Erinnerungen wieder auf, wobei diese Erinnerungen nach ihrer Bedeutung für den Betreffenden hierarchisch abgelegt worden sind. Dies will sagen, dass nicht alle Erinnerungen gleich wichtig sind. Deshalb ist es auch so wich-

tig, <warum man sich an gewisse Dinge erinnert und an andere nicht.> (Adler,1988,S.55). Auch dies kann dem Betreffenden Einblick geben in seine seelische Struktur.

Verschwindet die Erinnerung aus dem Bewusstsein, bleibt sie doch, wenn sie wichtig genug war, in der Haltung und dem Gefühl des Individuums sichtbar.

Was über die Erinnerungen gesagt wurde, gilt auch für den Bereich der Vorstellungen. <Unter Vorstellung versteht man die Wiederherstellung einer Wahrnehmung, ohne dass das Objekt derselben gegenwärtig ist. Sie ist also eine reproduzierte, bloss in Gedanken wieder hervorgerufene Wahrnehmung, welcher Umstand wieder auf die Tatsache der schöpferischen Tätigkeit des seelischen Organs hinweist. Es ist nicht so, als ob die einmal erfolgte und von der schöpferischen Kraft der Seele schon beeinflusste Wahrnehmung nun wiederholt würde, sondern die Vorstellung, die sich ein Mensch macht, ist wieder ganz von seiner Eigenart geformt und ein neues, ihm einzigartiges Kunstwerk.> (Adler,1988,S.55).

Auf die Beziehungsfähigkeit eines Menschen übertragen heisst dies beispielsweise, dass alle seine vergangenen Beziehungen - vor allem die ersten in seinem Leben, jene zu Mutter und Vater - tiefe seelische Prägungen hinterlassen haben, die die Grundlage seiner individuellen und einzigartigen Art bilden, in Beziehung zu treten und andern Menschen zu begegnen. Im Moment, wo er auf einen Mitmenschen trifft, werden die gespeicherten Erinnerungen ebenso "geweckt" wie seine daraus geformten Vorstellungen von Beziehung und Begegnung.

Zum Schluss dieses Abschnittes sei noch auf eine weitere bedeutungsvolle Funktion und Möglichkeit des Menschen verwiesen, in Kontakt zu seiner Umwelt zu treten. Es handelt sich dabei um den Vorgang des *Einfühlens*. Diese Fähigkeit ist beim Menschen ausserordentlich stark entwickelt und ermöglicht ihm, sich in Dinge einzufühlen, die ausserhalb seines Körpers liegen. Auf diese spezielle Fähigkeit des Menschen soll in einem späteren Zeitpunkt vertieft eingegangen werden.

All diese Funktionen und Fähigkeiten sind in individuellem Ausmass bei allen Menschen

vorhanden. Sie gehören zur eigentlichen Grundausrüstung menschlichen Lebens. Der jeweilige Ausprägungsgrad ist einerseits anlagebedingt, wird aber andererseits stark mitbestimmt durch die Umgebung, in der ein Mensch aufwächst.

Diese Umwelt besteht, vor allem zu Beginn seines Lebens, hauptsächlich aus den Eltern und Geschwister. Die Bedeutung der letzteren für das Kind hat Adler als einer der ersten erkannt: <Eine Situation besonderer Art ist nun in der Stellung gelegen, die ein Kind in der Reihe seiner Geschwister einnimmt.> (Adler,1988,S.138). Adler zeigt auf, dass ein Kind, je nach der Stellung in der Geschwisterreihe, grundsätzlich andere Lebenserfahrungen macht. Am Beispiel der Beziehungsfähigkeit bedeutet dies die Herausbildung von *verschiedenen* Strukturen bei *gleicher* Umwelt.

Auf die zentrale Bedeutung der Eltern als Umweltfaktor muss an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden, da dies bereits mehrmals geschehen ist.

## 7 DER MENSCH ALS SOZIALES WESEN

Nur die Pflege des *Gemeinschaftsgefühls* könne die Menschheit vor den vielfältigen Folgen des Machtstrebens schützen, sagt Alfred Adler (Adler,1988,S.73ff). Er meint damit das Grundbedürfnis und das Streben des Menschen nach Einheit, nach Zusammengehörigkeit und Verschmelzung, jenen Zustand also, der vorgeburtlich herrschte und im Zustand der Liebe, in Beziehung und Begegnung ansatzweise immer wieder erlebbar ist.

Dieses Gemeinschaftsgefühl ist denn auch zu verstehen als Gegengewicht und Ausgleich für das aus dem Minderwertigkeitskomplex erwachsene Geltungs-, Macht- und Ueberlegenheitsstreben des Menschen. Beide zusammen bilden sie das Grundgerüst der individualpsychologischen Lehre Adlers.

Wie bereits erwähnt, geht es beim Gemeinschaftsgefühl, wie Adler es nennt, um ein Urbedürfnis des Menschen. In seinem Werk "Menschenkenntnis" (Adler,1966) setzt er sich mit der sozialen Beschaffenheit des menschlichen Seelenlebens auseinander. Er betont dort, dass <das menschliche Leben ... nicht imstande (ist), frei zu schalten, sondern ... ständig vor Aufgaben (steht), die sich von irgendwoher eingestellt haben. Alle diese Aufgaben sind untrennbar verbunden mit *der Logik des menschlichen Zusammenlebens*, eine jener Hauptbedingungen, die ununterbrochen auf das einzelne Individuum einwirken und sich seinem Einfluss nur bis zu einem gewissen Grade unterwerfen lassen.> (Adler,1988,S.36).

Das menschliche Leben ist also geprägt vom Zwang zur Gemeinschaft. Adler verweist darauf hin, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das nicht stark genug ist, um allein leben zu können. Adler schildert die grosse Abhängigkeit des Menschen von bestimmten Hilfsmitteln mit folgenden Worten: <Er kann der Natur nur geringen Widerstand bieten, er bedarf einer grösseren Menge von Hilfsmitteln, um sein Dasein zu führen, um sich zu erhalten.



Man braucht sich nur die Lage eines Menschen vorzustellen, der sich allein und ohne Hilfsmittel der Kultur im Urwald befände. Er würde ungleich bedrohter erscheinen als jedes andere Lebewesen. Er hat nicht die Schnelligkeit der Beine, verfügt nicht über die Muskelkraft der starken Tiere, er hat nicht die Zähne des Raubtiers, nicht die Feinhörigkeit und die scharfen Augen, um sich in solchem Kampfe zu behaupten. Es bedarf für ihn eines ungeheuren Aufwands, um seine Daseinsberechtigung erst sicherzustellen und ihn vor dem Zugrundegehen zu bewahren. Seine Nahrung ist eigenartig und seine Lebensweise bedarf eines ganz intensiven Schutzes.> (Adler,1988,S.38ff).

Doch nicht nur seine mangelhafte "Ausrüstung" für das Leben in der freien Natur, sondern auch seine sozialen Bedürfnisse, sein Streben nach Geborgenheit, nach Beziehung, machen ihn zeitlebens abhängig von andern Menschen, im Kindesalter mehr, im Erwachsenenalter weniger.

Diese Abhängigkeit erzeugt in den meisten Fällen Gefühle der Angst, denn nie gibt es eine Garantie dafür, von den andern nicht verlassen zu werden. Auf diese Ängste, die in manchen menschlichen Lebensphasen unter Umständen sehr bedrohliche Ausmasse annehmen können, soll zu einem späteren Zeitpunkt eingegangen werden.

Als Gegenkraft zur Angst jedoch wirkt die Kraft der Liebe, der Wunsch nach Vereinigung und Verschmelzung. So gesehen, spielt sich *die menschliche Existenz stets ab in einem Spannungsfeld zwischen Liebe und Angst.*

Der Mensch ist also gezwungen, einen Grossteil seines Lebens in Gemeinschaft zu verbringen. Ein deutliches Resultat dieses gemeinschaftlichen Lebens ist die Entwicklung der Sprache, <einem Wunderwerk, das den Menschen vor allen andern Lebewesen auszeichnet.> (Adler,1988,S.40). Sprache wäre für einen einzelnen Menschen völlig überflüssig. <Sie rechnet mit dem gemeinsamen Leben der Menschen, sie ist ein Produkt desselben und Bindemittel zugleich . Ein starker Beweis für diesen Zusammenhang liegt darin, dass Menschen, die unter

Bedingungen aufwachsen, unter denen der Anschluss an andere Menschen erschwert oder verwehrt ist oder die diesen Anschluss von selbst verweigern, fast regelmässig an ihrer Sprache und Sprachfähigkeit Mangel leiden. Es ist, als ob dieses Band nur gebildet und erhalten werden könnte, wenn der Kontakt mit der Menschheit gesichert ist.> (Adler,1988,S.40).

Die Folgen dieses mangelhaften Kontaktes zum Mitmenschen sollen später genauer erörtert werden. Hier sei nur festgehalten, dass sich die Folgen eben dieses Mangels nicht nur in einer mangelhaften Entwicklung der Sprachfähigkeit zeigt und auswirkt, sondern in allen Beziehungsebenen, so auch im nonverbalen und körperlichen Bereich.

Die Sprache hat, so Alfred Adler, nicht nur eine immense Bedeutung in der zwischenmenschlichen Beziehung, sondern auch <für die Entwicklung des menschlichen Seelenlebens> (Adler,1988,S.40) schlechthin und damit auch für die Entwicklung der Beziehungsfähigkeit des Individuums sich selbst gegenüber.

Adler beschreibt die grosse Bedeutung der Sprache mit folgenden Worten: <Logisches Denken ist nur möglich unter der Voraussetzung der Sprache, die uns durch die Möglichkeit der Begriffsbildung erst in die Lage versetzt, Unterscheidungen vorzunehmen und Begriffe zu schaffen, die nicht Privateigentum sind, sondern Gemeingut. Auch unser Denken und Fühlen ist nur begreiflich, wenn man Allgemeingültigkeit voraussetzt, und unsere Freude am Schönen erhält ihre Grundlage nur durch das Verständnis, dass das Gefühl und die Anerkennung für das Schöne und Gute Gemeingut sein muss. So kommen wir zur Erkenntnis, dass die Begriffe von Vernunft, Logik, Ethik und Aesthetik nur in einem gemeinschaftlichen Leben der Menschen ihren Ursprung haben können, dass sie aber gleichzeitig auch die Bindemittel sind, welche die Kultur vor Verfall zu schützen haben.> (Adler,1988,S.40f).

Obwohl der Sprache zweifellos eine zentrale Bedeutung zukommt im Zusammenleben der Menschen, darf nicht übersehen werden, dass sie keine Beziehung zwischen den Menschen garantiert. Beziehung ereignet sich - auch dann, wenn nicht gesprochen wird - oder eben nicht, wenn die Beziehungsfähigkeit in irgendeiner Weise gestört ist.

Die Sprache wird vor allem in letzterem Fall sogar oft missbraucht, wenn einfach gesprochen wird, nur um die fehlende Beziehungsfähigkeit, fehlendes Einfühlungsvermögen, fehlendes Verständnis - fehlende Beziehung eben - zu überspielen. Solange Sprache nicht auch im Sinne des persönlichen Ausdrucks verwendet wird, sondern dafür, hauptsächlich über andere und anderes zu sprechen, besteht immer die Gefahr, dass sie keine gemeinschaftsfördernde Funktion, sondern eher die gegenteilige Wirkung hat.

Ein Beispiel soll die eben geschilderten Zusammenhänge verdeutlichen: Nicht selten trifft man Menschen in angeregtem und engagiertem Gespräch. Hört man näher hin, kann man oft feststellen, dass die beiden Gesprächspartner eher jeder für sich eine bestimmte Art von Selbstgespräch führt, können doch beide nur schwer aufeinander eingehen. In einem solchen Fall liegt der Verdacht nahe, dass die beiden Menschen nicht in der Lage sind, wirklich aufeinander einzugehen, sondern sich beispielsweise bemühen, möglichst geschickt zu argumentieren, um dem andern nicht nachzustehen. Das Verhalten der beiden Gesprächspartner in diesem konstruierten Beispiel lässt sich möglicherweise deuten als Angst, dem andern unterlegen zu sein, das heisst, sich minderwertig zu fühlen im Sinne Adlers. Anstatt sich nun dieser Angst bewusst zu werden, dreht sich das Gespräch um vielerlei Dinge, die an sich sehr nützlich sein können, jedoch in einem bestimmten Sinne jetzt dazu missbraucht werden, um die bestehende Leere, entstanden durch mangelnde Beziehungsfähigkeit, zu überdecken.

Zum sprachlichen Ausdruck, der bisher erörtert wurde, gesellt sich der nicht weniger wichtige gefühlsmässige und körperliche. Erst, wenn auf allen Ebenen kommuniziert wird, ist der Mensch als Ganzes erfassbar. Erst der Mensch, der - so Adler - <der Gemeinschaft verpflichtet und des sprachlichen, gefühlsmässigen und körperlichen Ausdrucks absolut mächtig> ist, ist ein voll - wertiger Mensch (Adler,1988,S.42).

Adler stellt uns damit einen idealtypischen Gemeinschaftsmenschen mit einem weit entwickelten Gemeinschaftsgefühl als Vorbild hin, mit dem sich jedes einzelne Individuum vergleichen kann: <Womit wir den Einzelnen vergleichen, ist das Idealbild eines Gemein-

schaftsmenschen, eines Menschen, der die vor ihm liegenden Aufgaben in einer allgemeingültigen Art bewältigt, eines Menschen, der *das Gemeinschaftsgefühl* so weit in sich entwickelt hat, dass er - nach einem Ausspruch von *Furtmüller* - die Spielregeln der menschlichen Gesellschaft verfolgt.> (Adler,1988,S.42).

Doch wie soll ein Mensch das erforderliche Gemeinschaftsgefühl erlernen?

Folgt man Adler, so muss die Förderung des Gemeinschaftsgefühls im Zentrum der Erziehung eines Menschen stehen. Deshalb soll hier nochmals auf die Erziehung kurz eingegangen werden.

Adler sieht im Gemeinschaftsgefühl *die einzige* bedeutende Kraft, die der andern grossen Streben des Menschen, dem Streben nach Macht, Geltung und Ueberlegenheit, Widerstand leisten kann, so dass aus den jungen Menschen sozial denkende, fühlende und handelnde Wesen werden können und nicht Tyrannen, die ihre Mitmenschen in Angst und Schrecken versetzen. Adler schreibt dazu: < ... das Zusammenleben mit dem Kinde (bietet) die Möglichkeit, ... das bei jedem Kind vorhandene Gemeinschaftsgefühl derart (zu) entfalte(n), dass das Machtstreben nicht übermächtig werden kann.> (Adler,1988,S.75).

Dieser Ansatz Adlers lässt die Erziehung nochmals in einem neuen Lichte erscheinen. Wenn man bedenkt, welche schwierige Aufgabe Erziehung ist, weil sie die verschiedensten Aspekte der kindlichen Entwicklung in einer "gesunden" Ausgewogenheit berücksichtigen muss, so muss man, genau wie in der Liebe, von einer eigentlichen Kunst der Erziehung sprechen. Denn es gilt einerseits das Streben nach Autonomie des Kindes, das schnell in Machtstreben umkippen kann, zu fördern, damit es seine (begrenzten) Möglichkeiten spüren kann, andererseits aber auch den Gemeinschaftssinn zu fördern, so dass das Kind sich in seinem sozialen Umfeld, das Anpassung und Einfühlung verlangt, in gesunder Weise behaupten kann. Das notwendige Gleichgewicht zu finden in der Lenkung dieser beiden grundlegenden menschlichen Kräfte - darin besteht die Kunst der Erziehung.

Die Schwierigkeiten und Fehler, die in der Erziehung auftauchen und mit denen das Kind in seiner seelischen Entwicklung zu kämpfen hat, sind mannigfaltig. Als gemeinsame Auswirkung aller irgendwie gearteten Probleme in der Erziehung nennt Adler die *mangelhafte Ausbildung des Gemeinschaftsgefühls* (Adler,1988,S.45). Dies soll am Beispiel der Ueberbehütung bzw. des Mangels an Zuwendung näher erläutert werden.

Leidet das Kind unter einem Mangel an Zärtlichkeit und Zuwendung, so kann es die entsprechenden Seelenstrukturen nicht ausbilden, und es fällt ihm schwer, sich vertrauensvoll in Beziehung zu begeben.

Aber auch in der entgegengesetzten Richtung können Fehler geschehen. Dann nämlich, wenn das Kind zu stark beschützt wird. Adler nennt dies *Verzärtelung des Kindes* (Adler,1988,S.47). Wenn dem Kind alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt werden, wenn es verwöhnt wird, kann es seine eigenen Grenzen und Fehler nicht kennenlernen und damit auch seine Fähigkeiten nicht entwickeln. Dies bedeutet im Extremfall die Entwicklung eines Omnipotenzgefühls, das in keiner Weise seinen tatsächlichen Fähigkeiten entspricht. Tritt es später als Erwachsener in Beziehung, möchte es die erlernten Gefühle der Macht und Ueberlegenheit erneut erfahren.

Die Folge einer solchen Entwicklung bedeutet zumindest eine Menge von Schwierigkeiten im Zusammenleben mit andern und verhindert wahre Beziehung, denn diese beruht auf Gleichheit der Beziehungspartner.

Alle mangelhaften Entwicklungen, gleichgültig, in welcher Richtung sie fehlgeschlagen sind, haben zur Folge, <dass das Kind mehr oder weniger *isoliert* wird.> (Adler,1988,S.49). Mit andern Worten: es hat sein Gemeinschaftsgefühl nur mangelhaft ausbilden können (Adler,1988,S.45).

Abschliessend zu diesem Abschnitt der sozialen Wesensart des Menschen soll der Versuch eines Vergleichs gemacht werden zwischen dem Wesen des Gemeinschaftsgefühls und jenem der Liebe . Wenn man, wie eingangs erwähnt, unter dem Gemeinschaftsgefühl das Streben

nach Geborgenheit, nach Einheit versteht, einer Kraft, die nach Vereinigung strebt, dann ist diese Kraft, zumindest in diesem Aspekt, identisch mit der Kraft der Liebe, von der Martin Buber spricht (Buber,1923,S.22). Es liegt die Vermutung nahe, dass Alfred Adler den Begriff des Gemeinschaftswesen dem der Liebe vorgezogen hat, weil er den sozialen Aspekt des Menschen stärker betont, im Gegensatz zum Begriff der Liebe, die eher universellen Charakter hat.

## 8 DER GEFUEHLSASPEKT IN BEZIEHUNG UND BEGEGNUNG

Adler unterscheidet zwischen Affekten und Charakterzügen eines Menschen: <Die Affekte sind Steigerungen jener Erscheinungen, die wir als Charakterzüge bezeichnet haben. Es sind zeitlich begrenzte Bewegungsformen des seelischen Organs, die sich unter dem Druck einer uns bekannten oder unbekanntem *Nötigung* wie eine plötzliche Entladung äussern und, wie die Charakterzüge, eine *Zielrichtung* besitzen.> (Adler,1988,S.232).

Es geht nun in diesem Abschnitt aber nicht darum, den genauen Unterschied zwischen Gefühl, Affekt und Charakterzug zu definieren, sondern die in zwischenmenschlichen Beziehungen auftretenden Gefühlsregungen zu beschreiben und deren Hintergründen nachzuforschen.

Adler hat versucht, in seiner Charakterlehre diese Zusammenhänge darzustellen. Daher soll hier kurz auf diese eingegangen werden.

Alfred Adler erklärt die Entstehung und das Wesen des Charakters eines Menschen aus dessen Kindheitserfahrungen. Für ihn ist Charakter ein sozialer Begriff, weil die Erscheinungen, die als Charakterzüge sichtbar werden, nur scheinbar angeboren und unabänderlich sind, in Wirklichkeit jedoch von frühester Kindheit an durch Erziehungseinflüsse erworben wurden. Adler sieht in diesen Erscheinungen, den Charakterzügen, *Mittel*, <die Persönlichkeit zur Geltung zu bringen, Kunstgriffe, die sich zu einer Methode des Lebens zusammenfügen.> (Adler,1988,S.146f).

Die Charakterlehre Adlers ist also final zu verstehen: Die Charakterzüge sind nur das Mittel, der eigentlichen Persönlichkeit zur Entwicklung und Entfaltung zu verhelfen. Der Charakterzug des Machstrebens zum Beispiel verrät dem Betrachter in diesem Sinne ein *Streben nach Ueberwindung der darunter verborgenen Unterlegenheitsgefühle*, der Angst vor dem Versa-

gen und dem Nicht-Genügen. <In dem Moment, da ein Minderwertigkeitsgefühl auftritt, beginnt eigentlich erst der Prozess seines Seelenlebens, die Unruhe, die nach einem Ausgleich sucht, die nach Sicherheit und Vollwertigkeit verlangt, um ein Leben in Ruhe und Freuden geniessen zu können.> (Adler,1988,S.150).

Was am Beispiel des Strebens nach Ueberlegenheit gezeigt wurde, gilt auch für alle andern Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Alle sind sie Ausdrucksformen des Kräftespiels der beiden Grundantriebe des Menschen, wenn man Adler folgen will: dem Streben nach dem Gefühl der Gemeinsamkeit, dem Gemeinschaftsgefühl und dem Streben nach Macht.

Adler unterscheidet verschiedene Kategorien von Persönlichkeitsmerkmalen, die er Charakterzüge nennt. Zunächst sollen hier die <Charakterzüge aggressiver Natur> (Adler,1988,S.170) genannt und erläutert werden.

Adler versteht darunter Menschen, die *ehrgeizig* und *eitel* sind. Es handelt sich dabei um Personen, die innerlich <eine geringe Selbsteinschätzung> (Adler,1988,S.174) haben, oft ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Ihr Ehrgeiz treibt sie dauernd dazu an, im Leben weiterzukommen, mehr zu erreichen als andere, besser zu sein. Dass dabei für Gemeinsamkeiten mit andern Menschen, für Beziehung und Begegnung wenig Zeit und Interesse bleibt, ist nicht verwunderlich. Mehr noch: Dies wäre für den Ehrgeizigen auch äusserst gefährlich, kann er doch kaum gleichwertig neben einem andern bestehen, sondern muss immer besser sein als andere und wird diesen deshalb stets mit einem gewissen Misstrauen begegnen.

Zur gleichen Kategorie gehören, so Adler, *eifersüchtige* Menschen. Gemeint ist damit nicht nur die Eifersucht in Liebesbeziehungen, <sondern jene, die auch in allen andern menschlichen Beziehungen anzutreffen ist, besonders auch in der Kinderzeit, wo ein Geschwister, um dem andern überlegen zu sein, mit seinen Regungen des Ehrgeizes zugleich auch solche der Eifersucht in sich entwickelt und damit seine gegnerische, kämpferische Stellungnahme bekundet. Aus dem Gefühl der Zurückgesetztheit hat sich eine andere Form des Ehrgeizes entwickelt, die Eifersucht, ein Zug, der dem Menschen oft sein Leben lang anhaftet.> (Adler,1988,S.194).



Die Eifersucht tritt in den verschiedensten Formen auf: Von der eher milden Form des Misstrauens bis zur totalen Ueberwachung eines Beziehungspartners. <Somit ist Eifersucht eine besondere Form des Strebens nach Macht.> (Adler,1988,S.196).

Auch der *Neid* und der *Geiz* bergen ein Streben nach Macht und Ueberlegenheit in sich. Blickt man näher hin, steckt dahinter das Gefühl, dass dem vom Neid erfüllten Menschen etwas fehlt. Deshalb möchte er den Gegenstand oder die Fähigkeit, die der andere hat, auch besitzen. Denn er ist der Ueberzeugung, dass ihm nur dieser Besitz zur Zufriedenheit verhelfen kann.

Das Zusammenleben mit einem ständig von Neid erfüllten Menschen erweist sich als schwierig, weil sich der Neid, wie auch der Geiz, *auf alle Lebensbereiche beziehen kann* (Adler,1988,S.196ff).

Auch die Gefühlsregung des *Hasses* muss hier erwähnt werden (Adler,1988,S.200f). Hassregungen können in vielerlei Arten auftreten: Von der weit verbreiteten, eher feineren Form einer kritischen Haltung dem Mitmenschen gegenüber, die manchmal in eine wahre Menschenfeindlichkeit ausarten kann, bis zu heftigen Zornausbrüchen und Tätlichkeiten. Alle Regungen von Hass enthalten aber immer mindestens im manchmal zwar unsichtbaren Kern den Ansatz der Zerstörung des andern - eine extreme Form des Strebens nach Macht also.

Schliesslich gehören auch die Affekte der *Wut* und des *Selbstmitleides* zu den Charakterzügen aggressiver Natur. Der Zorn ist <ein Affekt, der das Machtstreben, die Herrschsucht eines Menschen geradezu versinnbildlicht ... Diese Ausdrucksform verrät deutlich den Zweck, jeden Widerstand, der dem Zornigen entgegentritt, rasch und mit Gewalt niederzuwerfen ... Wir (erkennen) im Zornigen einen Menschen, der mit erhöhter Kraftentfaltung nach der Ueberlegenheit strebt. Das Geltungsstreben artet zuweilen in einen derartigen Machtrausch aus, dass es leicht erklärlich ist, wenn Menschen dieser Art auf die kleinste Beeinträchtigung ihres Machtgefühls mit einem Zornausdruck antworten. Sie tragen die Empfindung in sich, dass sie auf diese, vielleicht schon oft erprobte Weise am leichtesten über einen andern Herr werden und ihren Willen durchsetzen können.> (Adler,1988,S.233f).

Beim Affekt des *Selbstmitleides* ist das Machtstreben schwieriger zu erkennen. Adler verwendet in seinem hier oft zitierten Werk "Menschenkenntnis" den Begriff der Trauer anstelle des hier gewählten Ausdrucks des Selbstmitleides. Er versteht darunter aber nicht den natürlichen Traueranteil eines Menschen bei einem Verlust, sondern die oft zu beobachtende Tendenz des Trauernden, die Haltung eines *Anklägers* einzunehmen, der sich <damit ... in den Gegensatz zu seiner Umgebung (stellt).> (Adler,1988,S.237). Ein derart "Trauernder" versucht, seine Umgebung in vermehrter Weise zu beanspruchen, versucht nicht selten mit Schuldgefühlszuweisung dem an und für sich natürlichen und sehr heilend wirkenden, aber schmerzhaften Gefühl der Trauer auszuweichen, indem er andere dafür verantwortlich macht. Diese "Trauer" ist dann <wie ein Argument, das für den andern bindend und unwiderstehlich sein soll, dem er sich beugen muss.> (Adler,1988,S.237). Um nun zwischen einem derart "Trauernden" und einem wirklich Trauernden zu unterscheiden, wurde hier der Begriff des Selbstmitleides eingeführt, wobei festzuhalten ist, dass die Grenzen zwischen Trauer und Selbstmitleid oftmals sehr fein und fließend sind.

Neben die aggressiven Gefühlszustände stellt Adler die <Charakterzüge nicht aggressiver Natur> (Adler,1988,S.204). Er versteht darunter die Haltungen der *Zurückgezogenheit*, der *Zaghaftigkeit*, der *Schüchternheit* und der *Angst*. Auf letztere soll zu einem späteren Zeitpunkt ausführlicher eingegangen werden.

Allen gemeinsam ist der <Eindruck einer *feindseligen Isoliertheit*> (Adler,1988,S.204), den sie dem Beobachter vermitteln. Es sind Menschen, die den indirekten Weg des Rückzuges "wählen", um ihre "Ziele" verwirklichen zu können: das Ziel der Ueberlegenheit. Wie beim vorher erwähnten Selbstmitleid ist das Machtstreben in diesem Fall oft nicht auf den ersten Blick ersichtlich.

Wer sich zurückzieht, schafft eine Distanz zwischen sich und der Welt. Dieser Rückzug ermöglicht es, Auseinandersetzungen, die in zwischenmenschlichen Beziehungen unvermeidlich sind, auszuweichen. Gerade solche Konflikte sind jedoch zum seelischen Wachstum notwendig, zeigen sie doch unsere Grenzen und Fehler auf. Rückzug kann in diesem Sinne definiert werden als Versuch, sich nicht auf seine Fehler – Minderwertigkeit in

Adlers Worten – , die zu den natürlichen Erfahrungen eines menschlichen Lebens gehören, einzulassen und es vorzuziehen, in der Illusion der eigenen menschlichen "Grösse" zu leben.

Wer solche Menschen aus ihrer Reserviertheit locken möchte, erlebt häufig eine unausgesprochene Feindseligkeit, die sich leicht durch die drohende Gefahr der Aufdeckung ihrer Fehler erklären lässt. Damit aber wäre die Ueberlegenheit als Farce entlarvt und nicht mehr aufrechtzuerhalten. Dies würde bedeuten, dass an ihrer Stelle das ursprüngliche Gefühl der Unterlegenheit durchbrechen würde. Gerade dies jedoch wollen zurückgezogene Menschen, wie sie oben beschrieben wurden, auf jeden Fall verhindern. Den Preis, den sie dafür zahlen, ist die Isolierung vom andern, die Beeinträchtigung ihrer Beziehungsfähigkeit, und damit das Gefühl der Vereinsamung.

Auch in den Formen der *Zaghaftigkeit* und der *Schüchternheit* kann man die *Rückzugstendenz*, wie sie eben beschrieben wurde, beobachten, wenn auch in feinerer, subtilerer Form. Zaghafte und schüchterne Menschen versuchen ebenfalls, eine Distanz zwischen sich und den andern zu legen, indem sie sich nur sehr zögernd auf andere einlassen und mit ihnen in Beziehung treten. Dieses Zögern kann ebenfalls erklärt werden mit einer inneren Unsicherheit über den eigenen Wert. Indem sie sich nur zögernd, wenn überhaupt, mit andern konfrontieren, bleibt ihnen eine Auseinandersetzung mit ihrem oft gut versteckten Gefühl des Minderwertes erspart. Der Preis, den sie allerdings dafür bezahlen, ist - wie oben bereits genannt - Isolierung, Einsamkeit und vor allem die verpasste Chance, ihre Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden und damit zu einem erfüllteren Leben zu finden.

Nach diesen meist als negativ bezeichneten und erlebten Gefühlen in Beziehungen und Begegnungen, die stets mehr trennenden als vereinigenden Charakter haben, sollen nun die "positiven" Gefühle beschrieben werden.

Adler beschreibt die wohltuende Wirkung der *Freude* und *Heiterkeit*, die wir in Begegnungen mit Menschen erleben können, die die Fähigkeit in sich entwickelt haben, Freude zu verbreiten. <Diese Fähigkeit, Freude zu bringen, bewirkt, dass solche Menschen schon zu-

folge ihrer äusseren Erscheinung grösserem Interesse gegengen. Sie kommen uns leicht näher, und wir beurteilen sie schon rein gefühlsmässig viel sympathischer als andere Menschen> (Adler,1988,S.221).

Wenn man das Glück hat, mit einem solchen Menschen in Beziehung zu sein, ihm zu begegnen, erscheint einem das Leben oft als lebenswerter als zuvor. Viele eigene Sorgen fallen plötzlich weg, werden gegenstandslos, denn Heiterkeit und Freude können anstecken, wenn man dies zulassen kann. Leider ist dies jedoch nicht allen Menschen möglich. Im Gegenteil: Es gibt Menschen, die versuchen, <in jeder Situation, in der sie eintreten, ändern das Leben zu verbittern> (Adler,1988,S.221), und die dann beispielsweise auch bei einer solchen Begegnung danach trachten, beim ändern möglichst viele "Fehler und Ungereimtheiten" zu entdecken. Solche Menschen gehen herum - so Adler treffend - <als ob sie alle Lichter auslöschen wollten.> (Adler,1988,S.221).

Menschen, die Heiterkeit verbreiten, sind jedoch nicht Menschen ohne Sorgen, sondern solche, die gelernt haben, ihre Sorgen nicht dominieren zu lassen, sondern sie mit *Ruhe* und *Gelassenheit* als *auch*, aber nicht *nur*, zum *Leben zugehörig zu* ertragen.

Adler bezeichnet sie als Menschen mit hoch entwickeltem Gemeinschaftsgefühl (Adler,1988,S.221), denn es fällt ihnen leicht, auf andere zuzugehen und ihnen Freude zu bereiten oder ihnen zu helfen. Es sind - so Adler - "gute Menschen" : <Man spürt den guten Menschen nicht nur in seinen Handlungen, in der Art, wie er sich uns nähert, mit uns spricht, auf unsere Interessen eingeht und für dieselben wirksam ist, sondern auch in seinem ganzen äusseren Wesen, in seinen Mienen und Gebärden, in freudigen Affekten und in seinem Lachen.> (Adler,1988,S.221).

Adler misst dem Lachen eine zentrale Bedeutung bei in der Erfassung eines Menschen, denn am Lachen könne man einen Menschen manchmal viel besser erkennen und verstehen als aus langwierigen psychologischen Untersuchungen (Adler,1988,S.221).

Er betont die Wichtigkeit, auf die Nuancen des Lachens zu achten; denn nicht immer sei es , wenn in Begegnungen Lachen oder Gelächter ertöne, das befreiende und wohltuende Lachen,

wie es oben beschrieben wurde. Es könnten sehr wohl auch trennende und feindliche Untertöne mitschwingen. Adler nennt als Beispiel die Schadenfreude (Adler,1988,S.221).

Hier bleibt anzufügen, dass es durchaus nicht immer Schadenfreude sein muss, wenn das Lachen manchmal einen etwas bitteren Nachgeschmack hat . Häufig wird auch gelacht oder gelächelt aus Verlegenheit und aus Angst. Das Lachen hat dann die Funktion des Ueberdeckens dieser die Beziehung oder Begegnung vielleicht bedrohenden Gefühle.

Trotz dieser Einwände ist es häufig ein schönes und verbindendes Erlebnis, wenn in Beziehungen und Begegnungen Lachen ertönt und Freude geteilt werden kann.

Adler hat den verbindenen Aspekt der Freude sehr treffend beschrieben: <Sie (die Freude) verträgt Isolierung nicht. In ihren Aeusserungen: Aufsuchen der anderen, Umarmung usw. zeigt sich der Hang zum Mitspielen, zum Mitteilen und Mitgeniessen. Auch die Attitüde ist verbindend, es ist sozusagen ein Händereichen, eine Wärme, die auf den andern ausstrahlt und ihn ebenfalls erhaben soll. Alle Elemente zum Zusammenschluss sind in diesem Affekt vorhanden.> (Adler,1988,S.241).

Ebenfalls bindenden Charakter hat das Mitleid oder *Mitgefühl* eines Menschen. Für Adler ist es sogar <der reinste Ausdruck für das Gemeinschaftsgefühl> (Adler,1988,S.241). Grundsätzlich hat, wie früher beschrieben, jeder Mensch die Fähigkeit des Ein- und Mitfühlens. Sie gehört zur genetischen Grundausstattung des Menschseins überhaupt (Adler,1986,S.55). Deren Ausprägungsgrad ist allerdings sehr unterschiedlich. Echtes Einfühlen, reines Mitgefühl in Beziehung und Begegnung gehört wohl zum Schönsten, was ein Mensch mit Mitmenschen erleben kann. Allerdings ist es relativ selten, denn es bedingt ein hohes Mass an Bereitschaft, eigenes Leiden, eigene Sorgen, eigene Unvollkommenheit zurückzustellen (jedoch ohne den Kontakt zu diesen Teilen seiner Persönlichkeit zu verlieren), um nicht in die Ebene der Projektion zu verfallen, sondern sich wirklich einfühlen zu können. Da dies eine weitgehende, wohlwollende und echte Akzeptanz seiner eigenen Fähigkeiten und Mängel bedingt und eben

diese Akzeptanz nicht leicht zu erlernen ist, kommt Adler zur Auffassung, dass die Einfühlungsfähigkeit weit weniger verbreitet ist als <seine missbräuchliche Anwendung. Sie besteht entweder darin, sich als ein Mensch darzutun, der ein besonders starkes Gemeinschaftsgefühl hat, also zu übertreiben. Das sind Menschen, die sich bei einem Unglück immer vordrängen, ohne aber etwas zu tun, die nur genannt sein wollen, um auf diese Weise billig den Ruhm in der Öffentlichkeit zu erlangen. Oder es sind Menschen, die mit einer wahren Wollust im Unglück anderer herumspüren und kaum davon loszubringen sind. Diese geschäftig wohlthuenden Leute wollen sich durch ihre Tätigkeit in erster Linie das befreiende Gefühl der Ueberlegenheit über die Armen und Elenden verschaffen.> (Adler,1988,S.242).

Wohl jeder, der sich die Mühe genommen hat, seine Motivation zum Dienst am Mitmenschen, in welcher Weise dieser auch immer sei, zu überprüfen, wird, wenn er ehrlich genug ist, zumindest manchmal Tendenzen der Art, wie sie von Adler beschrieben wurden, bemerkt haben. Denn die Verlockung, durch das Leid des andern vom eigenen Leid abzulenken, ist gross, und sie zu erkennen und ihr zu widerstehen, ist nicht immer leicht.

Auch das Gefühl der Trauer hat, wird es richtig verstanden, neben den trennenden Aspekten (zeitweiliger oder dauernder Verlust) einen wohlthuenden, verbindenden und damit bereichernden Anteil.

Verena Kast nennt <Trauer die Emotion, durch die wir Abschied nehmen> (Kast,1985,S.77). Kast bezieht sich in ihrem Buch "Trauern" hauptsächlich auf den Verlust eines Menschen durch den Tod und den damit für die zurückbleibenden Angehörigen einsetzenden Prozess der Trauer. Doch wird auch deutlich, dass es sich bei einem Verlust durch den Tod zwar um einen Extremfall handelt, der damit auch extrem starke psychische Prozesse der Trauer auslöst, dass uns aber das Phänomen des Verlustes und des Abschiednehmens täglich, ja stündlich und minütlich, stets neu konfrontiert mit dem Tod. Kast bezeichnet unser Leben deshalb als <Sterben ins Leben hinein - (als) "abschiedliche" Existenz> (Kast,1985,S.138). <Wir können den Tod sehen als jene Macht, die uns ständig antreibt, uns zu wandeln. Der Gedanke der Wandlung kann ein faszinierender Gedanke sein, aber der Preis der Wandlung

ist Trennung, *ist Verlust*. Wenn wir das übersehen ... , findet kaum Wandlung statt: denn nur die Emotion der Trauer bewirkt Wandlung, lässt wirklich Abschied nehmen und macht den Menschen bereit für neue Beziehungen.> (Kast,1985,S.164).

Mit andern Worten: Verliert man einen Beziehungspartner (durch Tod oder Trennung), hilft uns der Prozess der Trauer, den Verlust, die Trennung zu überwinden. Zwar nicht in dem Sinne, dass der von uns Gegangene wieder zu uns zurückkehrt, sondern dass wir <so viel wie möglich von der Beziehung und den Eigenheiten des Partners integrieren können , so dass wir mit einem neuen Selbst- und Weltverständnis weiterzuleben vermögen.> (Kast,1985).

Bei diesem Prozess kommt es zwangsläufig zu einem tieferen Verständnis unserer selbst; wir gehen, wenn der Prozess erfolgreich beendet ist, reicher und vollständiger daraus hervor, denn wir sind innerlich verbunden mit dem Anteil, den der andere für uns repräsentiert hat. Dieser Integrationsprozess wird hier unter dem bereichernden und verbindenden Aspekt der Trauer verstanden.

Es bleibt noch anzufügen, dass das Gefühl der Trauer längst nicht immer mit dem Verlust eines geliebten Mitmenschen verbunden sein muss. Es tritt dort einfach am stärksten in Erscheinung. Aber immer dann, wenn es beispielsweise darum geht, eine liebgewonnene, jedoch uns eher schädigende Gewohnheit aufzugeben, sind wir ebenfalls mit dem Gefühl der Trauer konfrontiert. Immer dann, wenn wir uns mit einem Verlust abgefunden haben, wenn wir etwas aufgegeben oder verlassen haben - dies nicht im Sinne der Resignation, sondern der wirklichen Bejahung der Trennung - tritt das Gefühl der Trauer in Erscheinung und hilft uns, den Verlust zu verarbeiten und uns zu wandeln.

Zum Schluss dieses Abschnittes soll noch kurz auf die Gefühle der Geborgenheit und Hingabe eingegangen werden. Wahrscheinlich kann der Wunsch nach dem Geborgensein als menschliches Urbedürfnis bezeichnet werden, denn wir alle haben sie ganz zu Beginn unseres Lebens als wohltuend erlebt und sehnen uns deshalb dauernd danach, dieses Gefühl wieder zu erleben.

Wie Martin Buber in "Ich und Du" (Buber,1923) aufgezeigt hat, ist es dem erwachsenen Menschen zwar nicht mehr möglich, die Geborgenheit eines Kleinkindes zu erleben. An deren Stelle ist ihm die Fähigkeit gegeben, seine Liebesfähigkeit so weit zu entwickeln, dass er ein Liebender werden kann. In der Liebe, in der Beziehung, erfährt er dann jene Geborgenheit, die ihm als Erwachsenen möglich ist.

Beziehung erst ermöglicht Liebe, Beziehung ist der Fluss der Liebesenergie, in der der Mensch, für Momente zwar nur, Geborgenheit erfahren kann. Das Erleben der Geborgenheit wird aber nur möglich, wenn es gelingt, für einen Moment das Trennende, das Gegenständliche, das Verhaftende aufzugeben und sich ganz dem Moment hinzugeben. Da es aber in der naturgegebenen Begrenztheit des Menschen immer wieder darum geht, gehen muss, sich abzugrenzen, zu definieren, kann solche Hingabe nie von Dauer sein. Erschwerend für das Erlernen der Hingabe und damit das Erleben der Geborgenheit ist die Tatsache, dass die Aufgabe von Definitionen über sich selbst, der Verlust von Rollen, die wir spielen, stets von Gefühlen der Angst begleitet ist, welche wiederum, wie im nächsten Abschnitt gezeigt werden soll, Hingabe im eigentlichen Sinn verhindert, und damit auch Beziehung und Begegnung.



## 9 ANGST - DIE ABWESENHEIT DER LIEBE

<Eine überragende Bedeutung im Leben der Menschen hat die Angst> (Adler,1988,S.239), sagt Alfred Adler. Sie tritt uns in den vielfältigsten Formen entgegen und ist <eine ausserordentlich weitverbreitete Erscheinung, die den Menschen von frühesten Kindheitstagen oft bis in sein hohes Alter begleitet und ihm in einem unerhörten Mass das Leben verbittert, ihn auch recht ungeeignet macht, sich anzuschliessen und dadurch die Basis für ein friedliches Leben ... zu gewinnen.> (Adler,1988,S.206).

Wer auf der Strasse ängstlichen Menschen begegnet oder selbst Angst erlebt, kann Adlers Beobachtung von der Zusammengezogenheit und Starrheit solcher Menschen bestätigen. Nicht immer ist aber die Angst den Leuten derart "ins Gesicht geschrieben" wie soeben geschildert. Sie tritt uns in äusserst vielfältiger Form entgegen. So kann man auch Menschen begegnen, denen man die Angst nicht sofort ansieht. Eine heute sehr verbreitete Art von Angst ist der Stress, unter dem viele Menschen leiden. Beobachtet man eine gestresste Person, kann es vielleicht dem Aussenstehenden so erscheinen, als ob dieser dauernd <auf der Flucht vor einem bösen Feind> sei (Adler,1988,S.208). Solche Menschen sind dauernd beschäftigt, haben nie Zeit und scheinen dauernd unter einem hohen inneren oder äusseren Druck zu stehen. Ihre Mimik, ihr Gang, ihr ganzer Körper verrät die Spannung, in der sie dauernd leben. Diese Spannung kann sich in ganz verschiedener Form bemerkbar machen: Auf der einen Seite der Erscheinungsformen ist der ruhelose Menschentyp zu erwähnen, dem es fast unmöglich ist, einmal für einen kurzen Moment sich hinzusetzen und nichts zu tun; auf der andern Seite des Spektrums ist zum Beispiel der Extremfall des katatonen Schizophrenen anzusiedeln, der förmlich in der Angst erstarrt ist. Zwischen diesen beiden Polen lässt sich eine fast unendliche Vielzahl von Erscheinungsformen der Angst beobachten. Ihnen allen gemeinsam ist das irgendwie geartete Zusammengezogensein und damit der verstärkten,

manchmal sogar bedrohenden Getrenntheit von den Mitmenschen.

Ängstliche, unsichere, gehemmte, aggressive Menschen vermitteln dem Beobachter nicht selten eine feindselige Haltung (Adler,1988,S.206), die bewirkt, dass man sich solchen Menschen weniger schnell und leicht nähert als offenen, aufgeschlossen - im wahrsten Sinne des Wortes - Menschen. Mit andern Worten: Solche Menschen bleiben allein, abgetrennt, einsam. Genau dieser Umstand macht das Wesen der Angst deutlich, nämlich deren trennenden Effekt. Wer im Zustand der Angst sich befindet, dem ist es eigentlich unmöglich, in Beziehung zu treten mit seiner Um- und Mitwelt, denn Beziehung ist nur möglich, wenn man offen ist. Offenheit bedeutet in diesem Zusammenhang nicht die Abschaffung aller Grenzen zwischen den Individuen, sondern umschreibt die grundsätzliche menschliche Fähigkeit, sich andern - und damit schliesslich auch sich selbst gegenüber - zu öffnen, gerade im Bewusstsein dieser Grenzen. Der Ängstliche jedoch verschliesst sich dem andern, verstärkt seine Abgrenzung und erschwert oder verunmöglicht sowohl die Beziehungsaufnahme zu ihm als auch aktives, eigenes Zugehen auf Menschen.

Die Folge dieser Mechanismen sind Einsamkeit und Alleinsein. Wie diese erlebt werden, ist individuell verschieden. Es geht hier nicht darum, zu befinden, welche Lebensweise die richtige sei, ob jene der Menschen, die einsam oder allein durch ihr Leben gehen oder jene der eher sozialen Menschen, die viele Begegnungen haben und viele Beziehungen pflegen.

Das Problem des ängstlichen Menschen besteht jedoch darin, dass sich die Ängstlichkeit nicht nur auf die Beziehungsebene (zu Mitmenschen) erstreckt, sondern dass Angst sich auf alle Aspekte des menschlichen Lebens auswirkt (Adler,1988,S.206). So auch auf die Beziehung des ängstlichen Menschen zu sich selbst. Angst behindert oder erschwert auch eine Veränderung der Beziehung zur eigenen Person und damit die Entwicklung der Persönlichkeit. Hierin liegt wohl die Tragik des ängstlichen Menschen: Dass er sich letztlich weigert, sich zu verändern und zu entwickeln, sondern es "vorzieht", zu verharren im erreichten Zustand. Verharren jedoch ist zutiefst lebensfeindlich, denn es verhindert den lebendigen Energiefluss, der letztlich alles Leben ausmacht.

Mit andern Worten: Der ängstliche Menschen ist teilweise, in extremen Fällen beinahe gänzlich, vom Lebensfluss abgeschnitten. Das Erfahren der Liebe ist ihm daher nur teilweise oder eben gar nicht möglich. Häufig wirkt das fehlende Liebes-Erleben wiederum angstverstärkend, so dass sich kaum mehr ein Ausweg zeigt aus dem geschlossenen Kreis, der durch die Angst verursacht wurde. Daher wird von den wenigsten ängstlichen Menschen das Leben "um des Lebens willen" als lebenswert empfunden, sondern als anstrengend und als ständiger Kampf.

Bei der Frage nach den Ursachen der Angst stossen wir auf eine ähnliche Vielfalt wie bei den eben erwähnten Erscheinungsformen. Für Adler handelt es sich dabei um einen organisch tiefwurzelnden Vorgang. <Es ist die Urangst aller Lebewesen, die sich darin spiegelt.> (Adler,1988,S.239).

Neben dieser Urangst aller Lebewesen vor dem Getrenntsein sieht Adler beim Menschen eine zusätzliche Schwierigkeit darin, dass dieser sehr wenig <Erkenntnis von den Schwierigkeiten des Lebens> hat (Adler,1988,S.239), wenn er geboren wird. Auf dieser Theorie der Unzulänglichkeit und Schwäche des jungen Menschen stützt Adler dann, wie früher beschrieben wurde, sein Modell der Minderwertigkeit des Menschen und leitet die daraus entstehenden Folgen (Machtstreben) ab. Beides, Minderwertigkeit wie Machtstreben, kann als Ausdrucksform der Angst bezeichnet werden.

Im Sinne Adlers ist also zu unterscheiden zwischen "menschlichkeitsbedingten" Aengsten und solchen, die im Laufe der Erziehung und Sozialisation zusätzlich im eigentlichen Sinne erworben wurden. Nicht zu vergessen sind allerdings eine dritte Kategorie von Aengsten, jene "biologischen" Aengste, die den Menschen, wie andere Lebewesen auch, davor schützen, sich selbst so in Gefahr zu bringen, dass das Aussterben der Art zu befürchten wäre.

Auch Fromm untersuchte das Phänomen der Angst. Angst tritt dann auf, so Fromm, wenn man etwas verliert, <was man hat: seinen Körper, sein Ego, seine Besitztümer und seine

Identität> (Fromm, 1980,S.123). Es ist <die Angst, in den Abgrund der Nichtidentität zu blicken, "verloren" zu sein> (Fromm,1980,S.123), die den Menschen während seines ganzen Lebens begleitet. Es kann deshalb wohl auch in diesem Sinne von einer Urangst gesprochen werden. Auch Fromm betont daneben die Wichtigkeit der Kindheitserfahrungen des Menschen, welche die Ausprägungsart und das Ausmass der Aengste stark mitbestimmen.

Doch ungeachtet der Herkunft und des Ausprägungsgrades seiner Aengste muss jeder Mensch lernen, mit ihnen in einer einigermaßen befriedigenden Weise umzugehen. Denn davon hängt in hohem Masse seine Lebensqualität und seine Liebesfähigkeit ab.

Fromm kennt <nur einen Weg, diese Angst wirklich zu überwinden. Buddha, Jesus, die Stoiker, Meister Eckhart haben ihn uns gelehrt: *sich nicht an das Leben zu klammern, es nicht als einen Besitz zu betrachten*>. Und Fromm fährt weiter: <Die Angst vor dem Tod und dem Sterben ist eigentlich nicht das, was sie erscheint: Angst, nicht weiterzuleben. Wie Epikur sagte: Der Tod geht uns nichts an, denn solange wir sind, ist der Tod noch nicht da; aber wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr ... Freilich kann man sich vor dem Leiden und den Schmerzen fürchten, die dem Sterben vorausgehen können - aber das ist etwas anderes als die Angst vor dem Sterben. Aber während es somit erscheinen könnte, dass die Angst vor dem Sterben irrational sei, trifft das nicht zu, wenn das Leben als ein Besitz erlebt wird. Man hat dann nicht vor dem Sterben Angst, sondern davor, *zu verlieren, was man hat*.> (Fromm,1980,S.123).

Auch *Beziehung kann man - im eigentlichen Sinn - nicht haben*, sondern man kann nur *in Beziehung sein*. Ueberwindung der Angst bedeutet also, immer wieder das Wagnis auf sich zu nehmen, seine Grenzen zu überwinden, in der Liebe zu sein, in Beziehung zu sich selbst und zum Du zu sein. Oder wie Adler es ausdrückt: <Aufgehoben kann die Menschenangst nur durch das Band werden, welches den Einzelnen mit der Gemeinschaft verknüpft. Nur der wird ohne Angst durchs Leben gehen können, der sich seiner Zugehörigkeit zu den andern bewusst ist.> (Adler,1988,S.209).

Zum Abschluss dieses Abschnittes soll nun nochmals etwas genauer auf die "Menschenangst"

eingegangen werden, wie Adler sie nennt. Sie könnte auch als "psychologische" Angst bezeichnet werden, im Gegensatz zu einer "reellen" Angst, die jeder Mensch bei Bedrohung seines Lebens und seiner Grundbedürfnisse erlebt, wobei zu betonen ist, dass auch die hier als "psychologisch" definierte Angst real erlebt wird von den Betroffenen.

Mit diesem Begriff der "psychologischen" Angst wird die Angst im Sinne Adlers bezeichnet, die weniger in einer realen Bedrohung des physischen Lebens begründet ist, sondern vielmehr im Minderwertigkeitsgefühl, in der Angst, nicht zu genügen, ihre Wurzel hat und daher sehr oft - wie Adler eindrücklich gezeigt hat - mit der *Meinung über sich* zu tun hat, welche nicht unbedingt übereinstimmen muss mit der Meinung, die andere über ihn haben. Dies bedeutet, dass solche Aengste sich in unserem Innern aufgebaut haben und uns nicht von aussen bedrohen. Gerade deshalb, weil sie verinnerlicht sind, sind sie schwer erfass- und erlebbar, aber aus den gleichen Gründen sehr stark wirksam. Wie die Erfahrungen der Psychoanalyse und Psychotherapie zeigen, ist es nicht einfach, sich solcher Aengste bewusst zu werden und zu lernen, besser mit ihnen umzugehen. Und dennoch ist es dies, was für viele Menschen unserer Zeit möglich wäre, denn für viele Menschen, nicht für alle, sind die materiellen Grundbedürfnisse heute in einem Ausmass befriedigt, das ihnen erlauben würde, sich auf "innere Entdeckungsreisen" machen zu können, um so einen besseren Zugang zu ihren verborgenen Aengsten - dies im weitesten Sinne - zu erhalten, deren Auflösung ihre Lebensqualität erheblich steigern könnte.

Dies allerdings - es soll nochmals betont werden - gilt nur dann, wenn möglichst wenig äussere Gefahren drohen und ist kein einfacher Weg, aber - so Fromm - der einzige (Fromm,1980,S.122).

## 10 PATHOLOGIE DER BEZIEHUNG

Wie soeben dargelegt wurde, behindert das Gefühl der Angst in unterschiedlichem Masse die Aufnahme von Beziehungen und das Zustandekommen von Begegnungen. Im Extremfall verhindert Angst sogar jegliche Kontaktaufnahme für die betroffenen Menschen.

In diesem Abschnitt soll den Folgen dieser verminderten Beziehungsfähigkeit nachgegangen werden. Insbesondere sollen die Auswirkungen auf das soziale Leben des ängstlichen Menschen sowie auf dessen Entwicklung und Lebensqualität genauer betrachtet werden.

Grundsätzlich ist festzuhalten, wie Harald Schultz-Hencke dies in "Der gehemmte Mensch" (Schultz-Hencke,1973) tut, dass jede grössere Angst - er nennt sie Gehemmtheit - *Leid* bedeutet, und dass die Folgen dieses Leides in ihrem Ausmass oft unterschätzt werden (Schultz-Hencke,1973,S.13).

Was gehemmt, blockiert wird durch die Angst, ist <ganz allgemein als das Expansive im Menschen zu bezeichnen.> (SchultzHencke,1973,S.17). Das bedeutet, dass der in der Angst verharrende Mensch seinen Bedürfnissen nicht mehr Ausdruck verleihen kann, so auch nicht dem Grundbedürfnis nach Kontakt und Geborgenheit.

Die Ursachen dieser Aengste sind - so Schultz-Hencke - in der allerfrühesten Kindheit zu suchen: <Wer sich die Frage vorlegt, in welcher Zeit der menschlichen Entwicklung er das expansive Streben zu suchen hat, das noch ungehemmt ist und dann gehemmt wird, muss weit zurückgreifen. Ueberall da, wo es sich um schwere Gehemmtheit handelt, aber auch bei der überwiegenden Masse aller leichten, ist die allerfrüheste Kindheit der entscheidende Abschnitt.> (Schultz-Hencke, 1973,S. 18).

Was geschieht nun eigentlich in diesem ersten Lebensabschnitt eines Menschen? In der allerfrühesten Kindheit, dem Säuglingsalter, <vollzieht sich die eigentliche Geburt des Menschen>, wie es Remplein bezeichnet, und zwar <im "sozialen Uterus" der Gruppe, vor allem in der innigen Mutter-Kind-Beziehung ... Helferin ist dabei die Liebe: nur in der seelischen "Nestwärme" des Umsorgt- und Umhegtwerdens erschliesst sich die zarte Seele des kleinen Menschenkindes allen den Aussenreizen, deren es zur Entwicklung seiner leib-seelischen Anlagen bedarf.> (Remplein,1971,S.125).

In dieser Phase spielt das Gefühl eine alles umfassende, zentrale Rolle, denn es vermittelt dem ganzheitlich undifferenziert aufnehmenden Neugeborenen die <komplexen Qualitäten des jeweiligen Gesamtganzen, des Erlebnistotals.> (Remplein,1971,S.149). <Das gefühlstragende Wahrnehmen bedingt eine besonders enge Verbundenheit des Kindes mit der Welt, des Subjekts mit dem Objekt. Beide sind noch nicht in Distanz auseinandergerückt. Deshalb gibt es noch keine Scheidung zwischen Lebendigem und Leblosem, zwischen Person und Sache; alles ist belebt und beseelt.> (Remplein,1971,S.161).

Fehlt die gefühlsmässige Zuwendung teilweise oder ganz, wirkt dies auf das Kind sehr bedrohlich, denn da es alles ganzheitlich erlebt, erfährt es beispielsweise auch den zeitweiligen Verlust der Mutter oder Bezugsperson total, was auch den Verlust seiner selbst bedeutet, denn das Kind kann, wie eben beschrieben, noch nicht unterscheiden zwischen Subjekt und Objekt. Es ist ihm unmöglich, zu differenzieren, sondern es spürt einfach die teilweise oder totale Abwesenheit der Mutter und damit das Getrenntsein und Alleinsein, das es als Säugling unmöglich überleben kann. Das Neugeborene reagiert daher sehr stark auf solche Entzugerscheinungen, indem es schreit und sich damit bemerkbar macht. Das Verlassenheitsgefühl löst bei ihm Unwohlsein, Unlust aus, ohne dass es sich dessen bewusst ist. Unwohlsein lässt sich hier gleichsetzen mit Angst. Und Angst, so wurde früher beschrieben, behindert die eigene Entwicklung und damit auch die Entwicklung von Kontakt- und Beziehungsfähigkeit.

Die Tragweite dieser Schädigung kann nicht genug betont werden, denn Kinder sind normalerweise <triebhaft expansiv > (Schultz Hencke,1973,S.22). Wer Säuglinge beobachtet,

die in einer gefühlsmässigen Geborgenheit eingebettet sind, kann beobachten, wie sie sehr schnell mit ihrer Umgebung Kontakt aufnehmen und wie sie dies mit einer Wachheit und Offenheit tun, die Erwachsenen praktisch verunmöglicht ist. Anfänglich handelt es sich um <eine ... reaktive, später aktive Kontaktaufnahme ... , was sich auch darin zeigt, dass das Kind nun dem Mitmenschen mit seinem Blick folgt, dessen Auge sucht und auf dessen Stimme lauscht.> (Remplein,1971,S.152).

Bereits in diesem frühen Kindesalter ist also eine starke Hinwendung zur Mitwelt festzustellen. Remplein bezeichnet sie als <Kontakttdrang, der zu den Strebungen des Miteinanderseins oder der Gesellung zählt. Er tritt zwar noch nicht in so kräftigen Graden auf wie auf späteren Altersstufen; aber es gehört doch unabtrennbar zum Wesen des Menschen, dass er sich schon im Säuglingsalter deutlich regt. Bereits das Kind des ersten Lebensjahres hat das Bedürfnis, mit anderen zusammen zu sein und eine Abneigung gegen dauerndes Alleinsein.> (Remplein,1971,S.177).

In diese Zeit fällt auch das erste Lächeln. Es zeugt von mitmenschlichen Gefühlen, die sich im Kinde regen. <In ihm drückt sich das Erlebnis des mitmenschlichen Bezugs aus, was freilich nicht im Sinne der differenzierten Erwachsenenpsyche verstanden werden darf. Vor allem fehlt letzterer die Spaltung in Ich und Du, die dem Erleben des Erwachsenen in der mitmenschlichen Begegnung eine eigenartige Spannung verleiht. Ich und Du gehen noch in völlig ungeschiedener Einheit im "Wir - Erleben" auf. Das trifft besonders für die Urformen mitmenschlichen Kontakts, die Mutter - Kind - Beziehung, zu. Mutter und Kind leben gemeinsam: wir trinken, wir stossen auf, wir freuen uns, wir sind traurig; und in diesem Wir schwingt das Kind mit.> (Remplein,1971,S.184).

Mit andern Worten: Am Anfang seines Lebens ist das Kind zwar körperlich von der Mutter durch die Geburt getrennt, gefühlsmässig jedoch besteht nach wie vor eine Einheit mit ihr. Das Kind kann nicht zwischen Ich und Du unterscheiden. Die Aufhebung der (gefühlsmässigen) Grenzen aber, die zwischen den Menschen bestehen, führt zum Zustand der Liebe, *ist* der Zustand der Liebe, die Beziehung, wie Martin Buber (1923) es sagt.



Das heisst also, dass das Neugeborene sich zu Beginn seines Lebens dauerhaft im Zustand der Liebe befindet; es ist fortwährend in Beziehung. Oder in Martin Bubers Worten: <Im Anfang ist die Beziehung.> (Buber,1923,S.25).

Immer wieder wird sowohl von Remplein wie auch von Schultz-Hencke die enorme Bedeutung der Mutter - Kind - Beziehung und der Atmosphäre, in der das Kind aufwächst, betont. Remplein sieht im Mutter - Kind - Kontakt <die Grundlage für alle späteren Kontakte.> (Remplein,1971,S.151). Die Art und Weise, wie die Mutter mit dem Kind kommuniziert, es berührt, es hält, mit ihm spricht, sich ihm zuwendet, wird sich also - so Remplein - im Kind niederschlagen als Kontaktstruktur; und es wird alle seine späteren Kontakte mehr oder weniger gemäss diesen Strukturen knüpfen und pflegen. Hat das Neugeborene beispielsweise eine ängstliche Mutter, wird es demnach eher auch ängstlich werden. Hat die Mutter Mühe, in Beziehung zu treten, wird dies mindestens bis zu einem gewissen Grade auch auf das Kind zutreffen. Korrigierend oder verschärfend können dabei sowohl die Persönlichkeit des Kindes sowie dessen soziales Umfeld (Vater, Geschwister) wirken.

Schultz-Hencke verweist eindrücklich auf die Folgen von unterdrücktem Zärtlichkeitsstreben: <Jedes Kind besitzt es (das Zärtlichkeitsstreben) normalerweise in grosser Lebhaftigkeit. Eine kalte oder gar ablehnende Umwelt, sei es Einzelperson oder Atmosphäre, kann hier sehr intensive Hemmungen setzen. Was wir Kontakt mit den Menschen nennen, ist zwar nicht identisch mit zärtlicher Beziehung, aber es enthält dies doch in erheblichem Masse. Erstickte Fähigkeit zu zärtlichem Erleben, erworben im ersten oder zweiten Lebensjahr, kann die Kontaktfähigkeit eines Menschen in entscheidender Weise reduzieren bis nahezu aufheben. Und eine so gewonnene Kontaktlosigkeit = gehemmte Zärtlichkeit ist die Grundlage von mehr Erscheinungen der Psychopathologie, als man heute im allgemeinen annimmt. In allen Neurosen spielt diese besondere Art der Gehemtheit eine entscheidende Rolle. Wer die Welt nicht zärtlich lieben kann, wer zu niemand je diese besondere Nähe herstellen können, ist im Grunde lebensunfähig. Und wer dies im Grunde ist, lehnt auch irgendwann einmal das Leben vollbewusst ab.> (Schultz-Hencke,1973,S.33f).

Die eben aufgeführten Gefahren, die den jungen Menschen bei Beginn seines Lebens bedrohen und die zu Entwicklungsstörungen führen können, erlebt *jedes* Kind, denn keine Mutter, kein Vater ist vollkommen frei von solchen Störungen und Hemmungen. Aufgrund der symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und Kind werden diese eigenen Unvollkommenheiten auf das Kind übertragen und bewirken dort Strukturen ähnlich unvollkommener Art. Dies betont auch Schultz-Hencke: < Alle Menschen erwerben in der frühesten Kindheit Hemmungen ... Es handelt sich da nicht um Grobes, sondern um sehr Feines.> (Schultz-Hencke,1973,S.251). Er warnt aber davor, die Wirkung dieses sehr Feinen zu unterschätzen: <Aber die Wirksamkeit und Bedeutung dieses Feinen ist ganz unerwartet gross. Ganze Lebensschicksale können durch dieses Feine ausschlaggebend bestimmt werden.> (Schultz-Hencke,1973,S.251).

Solche Einschränkungen der Erlebnisfähigkeit seines Lebens begleiten also alle Menschen. Sie bilden normalerweise auch eine Quelle des inneren Wachstums, wenn man richtig mit ihnen umzugehen weiss.

Manchmal gibt es jedoch <Folgeerscheinungen der Gehemmtheit, die wesentlich gröberer Natur sind. Oft werden sie geradezu als lärmend erlebt. Nur ein Bruchteil der Menschen aber kennt sie. Sie bedeuten Leid. Sie werden fast immer vom Träger selbst als abwegig, als krankhaft empfunden. Wenn der Kranke sich an seine gewöhnliche Umgebung wendet, kann ihm niemand helfen. Was er so versucht, wird scheitern. Der Kranke muss zum Arzt, er bedarf der äusseren Hilfe. Er will geheilt werden.> (SchultzHencke,1973,S.251).

Hier also beginnt der Bereich der Pathologie. Er lässt nicht scharf ab- und eingrenzen, denn der Uebergang von der Normalität des Erlebens zur Pathologie ist fliessend. Trotzdem soll hier der Versuch einer Abgrenzung gemacht werden.

Jeder Mensch kennt die Hilflosigkeit in Momenten, wo solche früh erworbenen Störungen sich in verstärktem Masse bemerkbar machen. Häufig schlagen sie sich in Unwohlsein, Stimmungsschwankungen u.ä. nieder. In der Regel verschwinden sie jedoch wieder, wie sie gekommen sind; besonders, wenn es gelingt, ihnen möglichst wenig Widerstand entgegen-

zusetzen. Nach überstandener Krise - auch wenn sie nur unbedeutend war - geht der Mensch gestärkt auf seinem Lebensweg weiter.

Nicht allen Menschen ist es jedoch möglich, sich in der eben geschilderten Weise mit den Folgen von frühkindlichen Störungen auseinanderzusetzen. In Momenten, wenn zuviel auf- und durchbricht, kann dies einen Menschen derart stark bedrohen, dass er ernsthaft krank wird. Beispielsweise kann er dann überschwemmt werden von lange zurückgestauten Impulsen. <Sie prasseln hinein wie ein Feuer, erschreckend, erschütternd. Und der Träger ist hilflos. Er sperrt sich gegen sie und sie werden hier noch lärmender. Er sucht an ihnen vorbeizusehen und sie füllen sein inneres Gesichtsfeld aus. Das sind die krankhaften Impulse der Gehemmtheit.> (Schultz-Hencke,1973,S.254).

Die Folgen lassen sich leicht nachvollziehen: Das Aufbegehren, der Widerstand, die Angst vor dem Aufbrechen führt zu vermehrter Angst. Der Kranke zieht sich in der Folge noch mehr zurück und verliert so immer mehr den Kontakt zu den Mitmenschen und zu sich selbst. Mit andern Worten: Rückzug bedeutet Schwächung, im Extremfall Verlust von Beziehungen. Dies in doppelter Hinsicht: Verlust von Beziehung zur Mitwelt wie auch zu den eigenen Fähigkeiten. Beziehung, Kontakt mit den Mitmenschen und mit seinen individuellen Qualitäten ermöglicht aber erst die heilende Erfahrung der Ganzheit, wie sie zu Beginn dieser Arbeit ausführlich beschrieben wurde.

In jenem Moment der Angst spielt es keine grosse Rolle mehr, welche Gründe ursprünglich für die Prägung des angsteinflössenden Musters entscheidend waren. Der Kranke erlebt - im Extremfall - nur noch diese allumfassende, blockierende Angst, <das Herz klopft rasend.> (Schultz-Hencke,1973,S.274).

Manchmal tritt die Angst in versteckter Form auf. Zum Beispiel dann, wenn ein Mensch in eine Depression verfällt: <Wenn ein Mensch traurig ist, weiss er in der Regel anzugeben, weshalb ... Nun kennt man aber die Erscheinung, dass jemand nicht weiss, warum er traurig ist. Und meist ist es dann so, dass der Betreffende sein Leid etwas anders beschreibt als er ein Traurigsein beschreiben würde. Er spricht dann von Gedrücktheit. Es ist auch gar nicht selten

so, dass jedes Sich-bemühen vergeblich bleibt. Auch ein Aussenstehender kann oft keinen Grund für die gedrückte Traurigkeit, die Depression, finden. Mögen ihm die Details aus dem Leben des andern auch noch so gut bekannt sein.> (SchultzHencke,1973,S.274).

Die Angst ist beim depressiven Mensch also nicht recht spürbar. In der Vorgeschichte Depressiver lassen sich aber meistens zurückgehaltene Aggressionen feststellen (Schultz-Hencke,1973,S.276). Wer sich das Wesen der Aggression vergegenwärtigt, kann dahinter leicht die Angst entdecken; denn wenn sich ein Mensch bedroht fühlt, ist immer auch Angst im Spiel. Ob ein Mensch in einer für ihn gefährlichen Situation mit Angst, Aggression oder Depression reagiert, hängt von der Ausbildung der entsprechenden Strukturen in der Kindheit zusammen (SchultzHencke,1973,S.278f).

Eine andere verdeckte Form von Angst tritt uns bei den Zwangsvorgängen entgegen. Sie ist allerdings in der Regel besser spürbar als in der Depression. Wer beispielsweise einen Menschen beobachtet, der zwanghaft immer wieder kontrollieren muss, ob alle Türen verschlossen sind, wird die Angst dahinter unschwer entdecken und nachvollziehen können (SchultzHencke,1973,S.285ff).

Eine weitere mögliche Folge von Angst entdecken wir in den Geisteskrankheiten (Schultz-Hencke,1973,S.299ff). Im Gegensatz zur Depression, wo die Aggression und damit die Angst unterdrückt wird, kommt es bei manchen Geisteskrankheiten zu einer eigentlichen Abspaltung der Gefühle und damit auch der Angst. Diese ist somit nicht mehr bedrohlich - scheinbar allerdings nur. Denn die Tragik solcher Mechanismen ist die, dass der Kranke damit einen fruchtbareren Umgang mit der Angst nicht mehr erlernen kann. Somit ist ihm jede Möglichkeit geraubt, jemals diese Angst zu überwinden. Dies jedoch ist notwendig, um zu einer heilenden Öffnung zu gelangen. Doch dies ist leichter gesagt als getan. Denn das Aushalten, das Durchstehen von Ängsten - und damit deren Überwindung - gehört wohl zum Schwierigsten, was der Mensch erleben kann. Der Heilung solcher Ängste, die die Beziehungsfähigkeit in einem hohen Masse beeinträchtigen können, ist der letzte Abschnitt dieser Arbeit gewidmet.

## 11 HEILUNG

<Die Gehemmtheit ist die Wurzel allen Uebels.> (Schultz-Hencke,1973,S.306). Gemmtheit lässt sich - wie bereits aufgezeigt wurde - durch das Wort Angst ersetzen.

Alle Menschen kennen Aengste. Sie gehören zum Leben. Normalerweise vergehen sie auch immer wieder, nachdem die bedrohliche Situation vorbei ist. Was jedoch passiert, wenn Menschen an ihnen verhaftet bleiben, wurde im letzten Abschnitt beschrieben.

Heilung von solch grossen Aengsten erweist sich als äusserst schwierig. Die Psychotherapie hat es sich zur Aufgabe gemacht, psychisch erkrankten - und dies bedeutet immer auch an Angst erkrankten - Menschen zu helfen. Grundsätzlich muss festgehalten werden, dass dies sehr selten auf einem schnellen und geradlinigen Weg geschehen kann. Es genügt zum Beispiel nicht, <einen Gehemmtten nur zu ermuntern, dann werde er sich selbst auf den Weg der Korrektur machen.> Denn < sofort wird man sehen, dass dies deshalb nicht möglich ist, weil der Betreffende seine Gehemmtheit ja gar nicht kennt. Er muss sie also kennenlernen.> (Schultz-Hencke,1973,S.307).

Doch dies ist lediglich ein Anfang (Schultz-Hencke,1973,S.307f) und eigentlich nur theoretisch möglich, denn immer wieder werden im Laufe einer Behandlung neue, wahrscheinlich immer subtilere Angst- und Hemmungsmechanismen auftauchen, die unter den gröberen zunächst versteckt waren. Doch sei hier einmal angenommen, dass es möglich wäre, alle diese Strukturen, Ereignisse und Zusammenhänge vollumfänglich aufzudecken.

Leider genügt auch dies nicht, um den Kranken von seinem Leiden zu befreien. <Man könnte meinen, ein Mensch, der alle seine Hemmungen kennengelernt hat, der sich nunmehr überzeugt hat, dass seine Leiden tatsächlich die Folge der Gehemmtheit ist, solch ein Mensch

müsste sich dann auch ganz selbstverständlich zu einer Korrektur bekennen. Das tut er in der Regel aber nicht. Vielmehr ist es so, dass jeder Leidende an mehreren Stellen unversehens zu seiner Gehemmtheit steht. Es zeigt sich regelmässig, dass der Gehemmte allerwenigstens einen Teil seiner Hemmungen für recht wertvoll hält.> (Schultz-Hencke,1973,S.307).

Dem Patienten - so Schultz-Hencke - ist es also nicht möglich, alle seine ihn zwar behindernden, jedoch bekannten und deshalb in eigenartiger Weise "lieb gewordenen", als ihm zugehörig empfundenen Ängste aufzugeben. Der Grund für diese auf den ersten Blick vielleicht etwas befremdende Weigerung ist darin zu suchen, dass dem Kranken durch diese ihn zwar schädigenden Strukturen auch gewisse "Vorteile" erwachsen, die er nicht aufgeben möchte. Zur Erläuterung der geschilderten Zusammenhänge seien folgende Beispiele von Schultz-Hencke genannt: <Der sexuell Gehemmte sagt, er habe eben ein zartes Fühlen. Und er denkt dabei an all die positiven Seiten solch zarten Erlebens. Der Aggressionsgehemmte plädiert für die friedliche Haltung in der Welt. Er übt Kritik an der durchschnittlichen Robustheit der Mitmenschen. Er erklärt vielleicht, er werde nie wünschen, so zu werden wie die anderen. Der kaptativ Gehemmte preist die schönen Seiten eines bedürfnislosen Lebens. Was er nur in der berichtenden und phantasierenden Literatur an Belegen herbeiholen kann, bringt er, um zu zeigen, dass seine Bedürfnislosigkeit eigentlich das wahrhaft wertvolle Verhalten darstellt. Der retentiv Gehemmte steht ihm an Lob der Freigiebigkeit, der Opferwilligkeit nicht nach.> (Schultz-Hencke,1973,S.307).

Ist die Behandlung also soweit fortgeschritten, dass der Kranke seine Probleme mehr oder weniger durchschaut hat, so wird er sich entscheiden müssen, ob er die ihn zwar krank machenden, aber teilweise auch Vorteile bringenden Aspekte seines Lebens aufgeben will oder nicht. Denn das Aufgeben solcher Anteile eines Menschen bedeutet Verunsicherung und Ungewissheit - neue Angst also - , denn selten ist zu Beginn klar, was anstelle des aufgegebenen Verhaltens tritt.

Schultz-Hencke schildert diese Zusammenhänge mit folgenden, sehr treffenden Worten : < Wer von solchen inneren Auseinandersetzungen auch nur das Geringste weiss, wird sofort bestätigen, dass hiermit bereits recht erhebliche Schwierigkeiten einsetzen. Kein Mensch gibt ihm liebe Eigentümlichkeiten ohne allergrösstes Widerstreben auf. Und wenn er es tut, nur schrittweise. Tausendmal überprüft er, ob sich der Verlust des Leidens auch lohnt. Ob, was er

gewinnt, auch wert ist, an die Stelle von lange beglückendem Besitz zu treten.> (Schultz-Hencke,1973,S.308). Oder in andern Worten: Das Leid, der Schmerz, die Angst - all dies ist dem Patienten bekannt und vertraut. Den Zustand der Leidlosigkeit, der erfüllten Lebendigkeit, der Ganzheit hingegen kennt er nicht oder hat ihn zumindest jahrelang vergessen. Es ist etwas, was er nur dunkel ahnen kann; etwas, was sich erst wieder entwickeln muss. Diese Entwicklung braucht in der Regel ein enormes Ausmass an Zeit und Geduld. Und dies ist auch gut so; denn, so Schultz-Hencke, <wer so lange in die Irre ging, darf sich gesunderweise nur zögernd umstellen> (Schultz-Hencke,1973,S.308), weil sonst die Gefahr eines totalen Zusammenbruchs des psychischen Systems droht, das bislang - ausser in schweren Fällen - zumindest *einigermassen* funktionstüchtig war.

Doch auch wenn der Kranke die Entscheidung gefällt hat, sich dem Prozess der Wandlung zu stellen, geht diese Entwicklung nur sehr langsam voran. Denn *das Aufgeben jeder Angst und jeder Hemmung, jeder Gewohnheit*, verlangt immer von neuem den *Mut, diese Angst zu überwinden*. Doch selbst wenn dieser Mut jedesmal aufgebracht wird, genügt dies in der Regel noch nicht. Was es zusätzlich braucht, ist eine stetige, disziplinierte, wache Aufmerksamkeit. Nur so können die Weigerungen und Aengste, die ihren Ursprung oft an unscheinbaren, meist übersehenen Stellen des Lebens haben, erkannt und überwunden werden. Diese Detailarbeit, wie sie hier genannt sein soll, erfordert eine lange Zeit des Prozesses (Schultz-Hencke,1973,S.309).

Ist der Patient in der Bearbeitung seiner Probleme soweit gekommen, dass er sie erkannt hat und sie zu überwinden übt, stellen sich neue Schwierigkeiten ein. Es stellt sich nun das Problem des Abbruchs der therapeutischen Arbeit . Dies soll im folgenden erläutert werden:

Nachdem nach einiger Dauer des therapeutischen Prozesses die grössten Aengste erkannt und auch teilweise überwunden wurden, was die Einleitung einer Heilung bedeutet, kann es vorkommen, dass der Patient den Prozess abbricht, denn immerhin ist ja das Ausmass der Aengste verringert worden. Mit andern Worten: Es geht ihm besser. Da jedoch häufig die den Aengsten zugrunde liegenden Strukturen zumindest ansatzweise noch vorhanden sind, besteht immer die Gefahr eines Rückfalls (Schultz-Hencke,1973,S.310).

Eine andere Gefahr, den Gesundungsprozess zu unterbrechen, ist jene der Riesenansprüche, der phantastischen Ansprüche an das eigene Leben. Solche hohen Anforderungen können zur Folge haben, dass der Patient sie als unüberwindlich einstuft, sodass der Versuch, sie zu überwinden, gar nicht erst beginnen muss. Natürlich machen dies die Kranken in der Regel nicht bewusst, aber es handelt sich um eine oft zu beobachtende Form des Widerstandes (Schultz-Hencke, 1973, S. 310).

Auf dem Wege der Heilung wird der Kranke durch die oben geschilderten Begleitumstände, die stets zu einem Heilungsprozess gehören, immer wieder erschüttert. Da die Krankheit auf einer eigentlichen Fehlanpassung an die tatsächlichen Lebensumstände beruht, die es zu korrigieren gilt, kommt es nicht selten vor, dass er nun alles richtig machen will, und zwar sofort. Da dies jedoch auch dem gesündesten Menschen niemals gelingen kann, wird es erst recht einem Kranken nicht möglich sein. Trotzdem vermögen diese schon erwähnten Ansprüche sich immer wieder niederzuschlagen in scheinbar unerlässlichen Bedürfnissen und Sehnsüchten. Da diese aber nicht erfüllt werden können, wird der Patient oftmals in eine Krise geraten. <Mehr als einmal erscheint dem Gehemmten der Wert des Lebens dann als durchaus fragwürdig... Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man feststellt, dass die Heilung aller Schweregehemmten am Selbstmord vorbeiführt. Erst die unmittelbare Konfrontation mit dem Tode und der Todesfurcht vermag den Gehemmten oft zu zwingen, seine Ansprüche zu verringern und nunmehr seine Bequemlichkeit wirklich endgültig aufzugeben; nicht mehr nur auf die Aussicht auf enorme Gewinne wie bisher. Für manchen ein sehr dornenvoller Weg.> (Schultz-Hencke, 1973, S. 311).

Diese Begegnung mit dem Tod hat ein ganz bestimmtes Aussehen. Es lassen sich zwei Erscheinungsbilder unterscheiden, die sich auf den ersten Blick zu widersprechen scheinen. Beim einen erscheint der Tod dem Kranken zunächst als etwas so Furchtbares, dass er es gar nicht wagt, an ihn zu denken. Andere Patienten sehen ihm scheinbar völlig furchtlos entgegen - aus total verdrängter und verborgener Angst allerdings nur. In einem nächsten Schritt wird die Todesfurcht mit voller Gewalt erlebt, um dann abzuklingen und einer gewissen Vertrautheit mit dem Tod Platz zu machen. Der Tod oder vielmehr die Todesfurcht ist damit ganz konkret und real erlebbar geworden. Nun kann sie eine regulierende Rolle im Erleben des Patienten spielen, indem sie ihn zu produktiven Kompromissen - einer



Redimensionierung seiner Ansprüche - zwingt, die letztlich tatsächlich erst Fortschritte auf dem Weg der Heilung bewirken können (Schultz-Hencke,1973,S.312).

Aus all den eben geschilderten Gründen ist Heilung so schwierig, erscheint der Erfolg, gemessen am Aufwand, als bescheiden. Schultz-Hencke findet dazu am Schlusse seines Buches <Der gehemmte Mensch> (1973) einige tröstende Worte: <Aber wenn man nun genau weiss, wie kompliziert und schwierig der Weg einer Heilung verläuft, wird man sich noch einiges Weitere, diesmal Tröstliche, überlegen können: Ein Knochenbruch wird nicht geheilt; sondern er heilt. Die Natur leistet fast alles, der Mensch hilft ein wenig nach und verhindert weiteren Schaden. So wie hierbei ist der Charakter der ganzen Medizin. Mehr oder weniger.> (SchultzHencke,1973,S.313 ).

Nachhelfen können wir dem Kranken wohl dann am ehesten, wenn wir mit ihm in Beziehung treten, und zwar in der Art und Weise, wie dies Martin Buber (1923) beschrieben hat. Wenn es gelingt, durch unsere offene Haltung eines Liebenden die Grenze zwischen uns und dem leidenden Menschen mindestens zeitweise aufzuheben, ermöglichen wir *dem Energiefluss der Liebe die Heilung. Dann werden beide heil, denn die Liebe wirkt zwischen den Menschen.* Dann werden wir wieder eins, zeitweilig zwar nur, und doch erfahren wir die heilende Wirkung der Ganzheit. Sie entsteht, wenn wir in Beziehung sind, denn <im Anfang ist die Beziehung.> (Buber,1923,S.25).

## 12 Zusammenfassung

Wenn sich zwei Menschen begegnen, beginnt - wie in dieser Arbeit aufgezeigt wurde - ein Prozess, aus dem beide verändert hervorgehen. Beide Partner einer Begegnung sind also nicht mehr dieselben, die sie vor der Begegnung gewesen waren. Beide haben eine Erfahrung gemacht, die sie subtil verändert, denn Beziehung und Begegnung besteht in gegenseitigem Wirken aneinander.

Wenn die beiden Partner wieder auseinander gehen, werden sie also aufgrund ihrer gegenseitigen Beeinflussung ihre Umwelt, die Welt anders sehen als zuvor. Mit anderen Worten: Sie haben voneinander gelernt. Dieses Lernen geschieht gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen. Begegnungen können neue, den beiden Betroffenen bisher unbekannte Gedanken hervorrufen, die den weiteren Weg jedes Partners beeinflussen. Gleichzeitig hat auch ein gefühlsmässiger Austausch stattgefunden, der ebenfalls seine Spuren hinterlässt und dazu führt, dass sich beide in einer manchmal schwer zu beschreibenden Weise verändert fühlen. Auch diese Art der Beeinflussung kann den weiteren Lebensweg jedes einzelnen unter Umständen entscheidend mitbestimmen. Dass auch körperliche Begegnungen zu einer anderen Befindlichkeit führen, lässt sich ebenfalls leicht nachvollziehen.

Die eben beschriebene gegenseitige Beeinflussung zweier Begegnungs- und Beziehungspartner geschieht zwischen allen Menschen. Sie ist unabhängig von Geschlecht, Alter, Status und Gesundheitszustand der beiden Menschen, die sich begegnen. Nie ist sie einseitig, sondern immer gegenseitig, so auch in den Heilungsprozessen der Psychotherapie. Gerade dort zeigt sich die Art und Weise der Heilung sehr schön, die sich Menschen durch ihr Dasein für andere angedeihen lassen können: Indem der Kranke nach und nach lernt, ausgeschlossene Anteile seiner selbst wieder einzugliedern, wird er eine vollständigere Persönlichkeit.

Heilung geschieht jedoch nicht nur in der Psychotherapie, sondern in jeder Begegnung; denn beide Partner erfahren bisher vielleicht ausgegrenzte Teile ihrer selbst und erleben damit mehr Ganzheit. Beide verhelfen sich also gegenseitig zu einem vollständigeren Erleben ihres Daseins.

Mit anderen Worten: Jede Begegnung und jede Beziehung führt zu mehr persönlichem Wachstum der beiden Betroffenen. Dies wiederum ermöglicht es ihnen, mehr und mehr Aspekte ihres Lebens, ihres Dasein, des Seins überhaupt zu erleben und zu erfahren.

Beziehungen und Begegnungen bewirken also Ganzheit und Heilung: Eins sein in der Beziehung und Begegnung selbst und persönliches Wachstum, das es den Betroffenen erlaubt, auf dem Weg des eins werdens und des eins seins mit sich selbst weiterzuschreiten.

## LITERATURVERZEICHNIS

Adler, Alfred, Der Sinn des Lebens, 98.-100. Tausend, Fischer TB 880, Frankfurt, 1986

Adler, Alfred, Menschenkenntnis, 251.-254. Tausend, Fischer TB 1080, Frankfurt, 1988

Buber, Martin, Ich und Du, Insel-Verlag, Leipzig, 1923

Fromm, Erich, Die Kunst des Liebens, Ullstein TB 35258, Frankfurt, 1979

Fromm, Erich, Haben oder Sein, 6. Aufl., dtv TB 1490, München, 1980

Kast, Verena, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, 5. Aufl., Kreuz Verlag, 1985

Löwith, Karl, Sämtliche Schriften 1: Mensch und Menschenwelt, Metzler, Stuttgart, 1981

Metzger, Wolfgang, in: Adler, Alfred, Der Sinn des Lebens, 98.-100. Tausend, Fischer TB 880, Frankfurt, 1986

Otto, Rudolf, Das Heilige, 5. Aufl., Trewendt und Granier, Breslau, 1920

Remplein, Heinz, Die seelische Entwicklung des Menschen im Kindes- und Jugendalter, 17.

Aufl., Reinhardt, München/Basel, 1971 Sartre, Jean-Paul, Das Sein und das Nichts, 18.-21.

Tausend, Rowohlt, Hamburg, 1976

Schultz-Hencke, Harald, Der gehemmte Mensch, 3. Aufl. (1.Nachdruck), Thieme, Stuttgart, 1973

