

Abraham H. Maslow

Psychologie des Seins

Ein Entwurf

© 1968 by Litton Educational Publishing, Inc.

© deutsche Ausgabe 1973 by

Kindler Verlag GmbH, München

Aus dem Amerikanischen übertragen von Paul Kruntorad

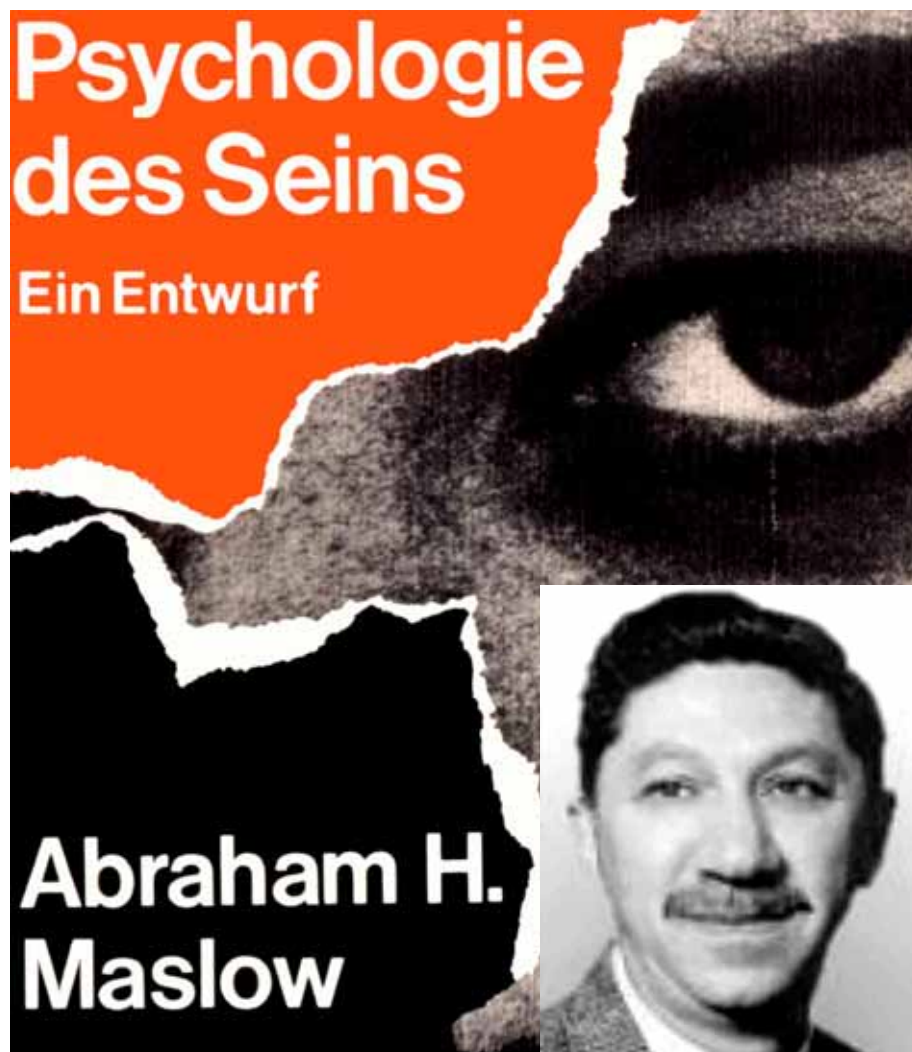
Titel der Originalausgabe: TOWARD A PSYCHOLOGY OF BEEING

erschienen im Verlag

Van Nostrand Reinhold Company, New York

ISBN 3-463-00560-X

Dieses Buch ist Kurt Goldstein gewidmet.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage 4

Vorwort zur ersten Auflage 6

Teil I Ein größerer Zuständigkeitsbereich für die Psychologie

1 Einleitung: Zu einer Psychologie der Gesundheit 10

2 Was die Psychologie von den Existentialisten lernen kann 14

2.1 Schlußfolgerung 19

Teil II Wachsen und Motivation

3 Defizit-Motivation und Wachstums-Motivation 20

3.01 Die Haltung zum Impuls: Impuls-Ablehnung und Impuls-Annahme 24

3.02 Die Differentialeffekte der Befriedigung 25

3.03 Klinische und personologische Wirkungen der Befriedigung 27

3.04 Verschiedene Arten der Lust 27

3.05 Erreichbare (episodische) und unerreichbare Zielzustände 27

3.06 Speziesweite Ziele und idiosynkratische Ziele 28

3.07 Abhängigkeit und Unabhängigkeit von der Umwelt 28

3.08 Interessierte und desinteressierte interpersonale Beziehungen 29

3.09 Ich-Bezogenheit und Ich-Transzendenz 30

3.10 Interpersonale Psychotherapie und intrapersonale Psychologie 30

3.11 Instrumentales Lernen und Persönlichkeitsveränderung 31

3.12 Defizit-motivierte und wachstumsmotivierte Wahrnehmung 32

3.13 Bedürftige und bedürfnislose Liebe 33

4 Abwehr und Wachstum 35

5 Das Bedürfnis nach Wissen und die Angst vor dem Wissen 43

5.01 Angst vor dem Wissen – Flucht vor dem Wissen –
Schmerzen und Gefahren des Wissens 43

5.02 Wissen für die Angstreduktion und für das Wachstum 45

5.03 Das Vermeiden von Wissen als Vermeiden von Verantwortung 46

5.04 Zusammenfassung 47

Teil III Wachsen und Erkennen

6 Die Erkenntnis des Seins in den Grenzerfahrungen 48

6.01 S-Erkennen in Grenzerfahrungen 50

6.02 Neudefinition der Selbstverwirklichung 64

6.03 Die Frage der externen Validität 65

6.04 Die Nachwirkungen von Grenzerfahrungen 67

7 Grenzerfahrungen als klare Identitätserfahrungen 69

7.01 Abschließende Bemerkung 75

8	Einige Gefahren des Seins-Erkennens	76
8.01	Gefahren des Seins-Erkennens	77
8.02	Empirische Befunde	82
9	Widerstand gegen den Versuch, eingeordnet zu werden	83
9.01	Zusammenfassung	85

Teil IV Kreativität

10	Kreativität bei selbstverwirklichenden Menschen	86
10.01	Primäre, sekundäre und integrierte Kreativität	90
10.02	Schlußfolgerung	92

Teil V Werte

11	Psychologische Ergebnisse und menschliche Werte	93
11.01	Lernexperimente: Homöostase	93
11.02	Grundlegende Bedürfnisse und ihre hierarchische Anordnung	95
11.03	Selbstverwirklichung: Wachstum	96
11.04	Wachstum und Umgebung	100
11.05	»Instinkt«-Theorie	100
11.06	Die Probleme der Kontrolle und der Grenzen	101
11.07	Regressive Kräfte: Psychopathologie	102
12	Werte, Wachstum und Gesundheit	104
12.01	Definition der Menschlichkeit	106
12.02	Wachstums-Werte, Abwehr-Werte und Werte der gesunden Regression	107
12.03	Das existentielle Dilemma des Menschen	108
12.04	Innere Werte als Möglichkeiten	109
12.05	Können aufdeckende Therapien bei der Suche nach Werten helfen?	109
13	Gesundheit als Transzendenz der Umgebung	111
13.01	Zusammenfassung	114

Teil VI Künftige Aufgaben

14	Einige grundlegende Vorschläge für eine Psychologie des Wachstums und der Selbstverwirklichung	115
15	Anhang	132
15.01	Sind unsere Veröffentlichungen und Tagungen geeignet für die Persönlichkeitspsychologie?	132
15.02	Ist eine normative Sozialpsychologie möglich?	135
15.03	Bibliographie	137
15.04	Anmerkungen	150

Vorwort zur zweiten Auflage

Seit dem Erscheinen dieses Buches hat sich in der Welt der Psychologie viel ereignet. Die »Humanistische Psychologie« (»Humanistic Psychology«) – wie sie am häufigsten genannt wird – hat sich als mögliche dritte Alternative zur objektivistischen, behavioristischen (mechanomorphen) Psychologie und zum orthodoxen Freudianismus fest etabliert. Ihre Literatur ist groß und nimmt ständig zu. Außerdem gelangt sie allmählich zur *Anwendung*, vor allem in der Erziehung, Industrie, Religion, Organisation und im Management, in der Therapie und in der Selbsterziehung, ferner durch verschiedene andere »Eupsychische« (»Eupsychian«) Organisationen, Zeitschriften und Individuen.

Ich muß gestehen, daß ich soweit bin, diesen humanistischen Trend in der Psychologie als eine Revolution im wahrsten, ältesten Sinne des Wortes zu betrachten, in jenem Sinne, in dem Galilei, Darwin, Einstein, Freud und Marx Revolutionen gemacht haben, d.h. neue Wege der Wahrnehmung und des Denkens, neue Betrachtungsweisen von Mensch und Gesellschaft, neue Konzeptionen der Ethik und der Werte, neue Richtungen des Fortschritts.

Diese »Dritte Psychologie« (»Third Psychology«) ist im Augenblick nur eine Facette einer allgemeinen *Weltanschauung*, einer neuen Lebensphilosophie, einer neuen Konzeption des Menschen, der Beginn eines neuen Jahrhunderts der Arbeit (selbstverständlich nur, wenn es uns gelingt, die allgemeine Katastrophe abzuwenden). Für jeden Menschen guten Willens, jeden Menschen, der für das Leben Stellung bezieht, gibt es hier Aufgaben, gibt es effektive, lohnende, befriedigende Arbeit zu leisten, die dem eigenen Leben und dem Leben anderer Menschen neuen, bedeutenden Sinn verleihen kann.

Diese Psychologie ist *nicht* rein deskriptiv oder akademisch; sie enthält Aufforderungen zur Tat und schließt Konsequenzen ein. Sie führt zu einer neuen Lebensweise, nicht nur für den Menschen innerhalb der eigenen, privaten Psyche, sondern auch für denselben Menschen als soziales Wesen, als ein Mitglied der Gesellschaft. Tatsächlich hilft sie uns, zu erkennen, wie stark diese beiden Aspekte des Lebens miteinander verwoben sind. Letztlich ist der beste »Helfer« der »gute Mensch«. Denn oft schadet der Kranke oder Unzulängliche nur, wo er helfen will.

Ich sollte auch sagen, daß ich die Humanistische Psychologie, die »Psychologie der Dritten Kraft« (»Third Force Psychology«) als vorübergehend betrachte, als Vorbereitung für eine noch »höhere« *Vierte Psychologie*, die überpersönlich, transhuman ist, ihren Mittelpunkt im All hat, nicht in menschlichen Bedürfnissen und Interessen, und die über Menschlichkeit, Identität, Selbstverwirklichung und ähnliches hinausgeht. Es wird bald (1968) ein *Journal der Transpersonalen Psychologie* geben, von demselben **Tony Sutich** organisiert, der das *Journal der Humanistischen Psychologie* begründet hat. Diese neuen Entwicklungen können sehr wahrscheinlich eine greifbare, mögliche und wirksame Befriedigung des »frustrierten Idealismus« vieler verzweifelter, besonders junger Menschen bieten. Sie können sich zu einer Lebensphilosophie entwickeln, zu einem Religionssurrogat, zu dem Wertsystem und Lebensprogramm, das man bisher vermißt hat.

Ohne das Transzendente und Transpersonale werden wir krank, gewalttätig, nihilistisch oder sogar hoffnungslos und apathisch. Wir brauchen etwas »Größeres, als wir es selbst sind«, um Ehrfurcht davor zu empfinden und uns in einer neuen, naturalistischen, empirischen, nichtkirchlichen Weise zu engagieren, vielleicht wie es **Thoreau** und **Whitman**, **William James** und **John Dewey** getan haben.

Ich glaube, daß eine weitere Aufgabe, die erfüllt werden muß, bevor wir eine gute Welt zustande bringen können, darin besteht, eine humanistische und transpersonale Psychologie des Bösen zu entwickeln, die aus Mitleid und Liebe zur menschlichen Natur geschrieben werden müßte, nicht aus Ekel vor ihr oder aus Hoffnungslosigkeit. Die

Korrekturen, die ich in dieser neuen Ausgabe angebracht habe, gelten vor allem diesem Bereich. Wo ich, ohne kostspielige Überarbeitungen, dazu imstande war, habe ich meine Psychologie des Bösen klargestellt – »Böses von oben« und nicht von unten. Bei sorgfältiger Lektüre werden diese Überarbeitungen klar werden, auch wenn sie äußerst kondensiert sind.

Die Erwähnung des Bösen mag für die Leser des vorliegenden Buches wie ein Paradox erscheinen, wie ein Widerspruch zu den Hauptthesen, doch so ist es ganz entschieden *nicht*. Es gibt sicherlich gute und starke und erfolgreiche Menschen auf der Welt – Heilige, Weise, gute Führer, Verantwortliche, S-Politiker, Staatsmänner, starke Männer, Sieger und nicht Verlierer, Konstruktive und nicht Destruktive, Eltern mehr als Kinder. Solche Menschen stehen jedem zur Verfügung, der sie untersuchen will, wie ich es getan habe. Doch es gibt andererseits wenige von ihnen, obwohl es mehr geben *könnte*, und sie werden oft von ihren Mitmenschen schlecht behandelt. So muß auch dieser Sachverhalt untersucht werden, diese Angst vor der Reife und der Gottähnlichkeit, die man mit der Reife erlangt, diese Angst davor, sich tugendhaft, selbstliebend, liebenswert, achtenswert zu fühlen. Besonders müssen wir lernen, unsere törichte Neigung zu transzendieren, die unser Mitgefühl mit den Schwachen in Haß für die Starken münden läßt.

Jungen und ehrgeizigen Psychologen, Soziologen und Sozialwissenschaftlern im allgemeinen empfehle ich, hier weiter zu forschen. Und auch anderen Menschen guten Willens, die eine bessere Welt aufbauen wollen, empfehle ich nachdrücklich, sich der Wissenschaft – der humanistischen Wissenschaft – anzunehmen; sie ist ein sehr guter und notwendiger Weg, vielleicht der beste von allen, die Welt zu betrachten.

Wir verfügen heute einfach nicht über genügend verlässliches Wissen, um den Aufbau der *Einen Guten Welt* voranzutreiben. Wir haben nicht einmal genügend Wissen, um *einzelne* zu lehren, wie man einander liebt – zumindest nicht mit einiger Gewißheit. Ich bin überzeugt, daß die beste Antwort in der Förderung und im Fortschritt des Wissens liegt. Meine PSYCHOLOGIE DER WISSENSCHAFT und **Polanyi's** PERSÖNLICHES WISSEN sind deutliche Fingerzeige, daß das Leben der Wissenschaft auch ein Leben der Leidenschaft, Schönheit und Hoffnung für die Menschheit und eine Offenbarung von Werten sein kann.

Vorwort zur ersten Auflage

Ich habe viel Mühe mit der Wahl eines Titels für dieses Buch gehabt. Der Begriff »psychologische Gesundheit«, obzwar noch immer notwendig, hat verschiedene innere Mängel hinsichtlich der wissenschaftlichen Absichten, die alle an verschiedenen Stellen im Buch diskutiert werden. Mängel hat auch der Begriff »psychologische Krankheit«, wie **Szasz** (160a) und die existentiellen Psychologen (110, 111) jüngst betont haben. Wir können noch immer diese normativen Begriffe verwenden, und müssen es auch tatsächlich aus heuristischen Gründen zu diesem Zeitpunkt tun; doch bin ich überzeugt, daß sie innerhalb eines Jahrzehnts veraltet sein werden.

Ein viel besserer Begriff ist »Selbstverwirklichung« (»self actualization«), wie ich ihn verwendet habe. Er unterstreicht die »Voll-Menschlichkeit« (»full-humanness«), die Entwicklung der biologisch fundierten Natur des Menschen, und ist deshalb (empirisch) für die ganze Gattung normativ, nicht nur für besondere Zeiten und Orte, d.h. er ist weniger kulturabhängig. Er steht im Einklang mit dem biologischen Schicksal, nicht nur mit historisch-willkürlichen, kulturell-lokalen Wertmodellen, wie das bei den Begriffen »Gesundheit« und »Krankheit« oft der Fall ist. Er hat auch einen empirischen Inhalt und eine operative Bedeutung.

Doch hat dieser Begriff – abgesehen davon, daß er von einem literarischen Standpunkt aus schwerfällig ist – folgende unvorhergesehene Mängel gezeigt:

- a) eher Selbstbezogenheit als Altruismus zu implizieren;
- b) die Aspekte der Pflicht und Hingabe an Lebensziele zu verwischen;
- c) die Bindungen an andere Menschen sowie an die Gesellschaft und die Abhängigkeit der individuellen Erfüllung von einer »guten Gesellschaft« zu vernachlässigen;
- d) den Forderungscharakter der nichtmenschlichen Realität und ihre echte Faszination zu übergehen;
- e) Ichlosigkeit und Selbsttranszendenz zu vernachlässigen und
- f) implizite mehr die Aktivität als die Passivität oder Rezeptivität zu betonen.

Es hat sich herausgestellt, daß es sich so verhält, trotz meiner großen Sorgfalt und Anstrengung, die empirische *Tatsache* zu beschreiben, daß selbstverwirklichende Menschen altruistisch, der Sache ergeben, selbsttranszendierend, sozial sind usw. (97, Kap. 14).

Das Wort »Selbst« scheint abzustoßen, und meine Neudefinitionen und empirischen Beschreibungen versagen oft vor der mächtigen linguistischen Gewohnheit, das »Selbst« mit »selbstbezogen«, »egoistisch« und mit reiner Autonomie zu identifizieren. Ich habe zu meinem Bedauern entdeckt, daß einige intelligente und fähige Psychologen (70, 134, 157a) weiterhin darauf bestehen, meine empirische Beschreibung der Eigenschaften selbstverwirklichender Menschen so zu behandeln, als hätte ich sie eigenmächtig erfunden.

»Voll-Menschlichkeit« scheint mir einige dieser Mißverständnisse zu vermeiden. Und auch »menschliche Verminderung oder Verkümmern« (»human diminution or stunting«) dient als besserer Ersatz für »Krankheit«, vielleicht sogar für Neurose, Psychose und Psychopathie. Zumindest sind diese Termini nützlicher für die allgemeine psychologische und soziale Theorie, wenn schon nicht für die psychotherapeutische Praxis.

Die Begriffe »Sein« (»Being«) und »Werden« (»Becoming«), wie ich sie in diesem Buch durchgehend verwende, sind sogar noch besser, obwohl sie noch nicht allgemein

genug verwendet werden, um als Scheidemünze zu dienen. Das ist bedauerlich, denn die Seins-Psychologie (Being-psychology) ist sicherlich sehr verschieden von der Werdens-Psychologie (Becoming-psychology) und der Defizit-Psychologie (deficiency-psychology), wie wir sehen werden. Ich bin überzeugt, daß die Psychologien in diese Richtung sich bewegen müssen, daß sie die S-Psychologie mit der D-Psychologie versöhnen müssen, d.h. das Vollkommene mit dem Unvollkommenen, das Ideale mit dem Tatsächlichen, das Eupsychische mit dem Vorhandenen, das Zeitlose mit dem Vorübergehenden, die Zweck-Psychologie (end-psychology) mit der Mittel-Psychologie (means-psychology).

Dieses Buch ist eine Fortsetzung von MOTIVATION AND PERSONALITY (MOTIVATION UND PERSÖNLICHKEIT), das 1954 erschien. Es ist insofern in der gleichen Weise aufgebaut, als ein Stück einer größeren theoretischen Struktur auf einmal ausgearbeitet wurde. Es ist der Vorläufer einer noch zu leistenden Arbeit für die Errichtung einer umfassenden, systematischen und empirisch fundierten allgemeinen Psychologie und Philosophie, die sowohl die Tiefen als auch die Höhen der menschlichen Natur einschließt. Das letzte Kapitel enthält in einem gewissen Maß das Programm für diese künftige Arbeit und dient als Brücke. Es ist der erste Versuch, die »Gesundheits- und Wachstums-Psychologie« (»health-and-growth-psychology«) mit der Psychopathologie und mit der psychoanalytischen Dynamik zu integrieren, das Dynamische mit dem Ganzheitlichen, das Werden mit dem Sein, das Gut mit dem Böse, das Positive mit dem Negativen. Es ist, anders formuliert, ein Versuch, auf der allgemein psychoanalytischen und auf der wissenschaftlich-positivistischen Grundlage der Experimentalpsychologie den eupsychischen, S-psychologischen und metamotivationalen Überbau zu errichten, der diesen beiden Systemen fehlt.

Es ist sehr schwer, wie ich entdeckt habe, anderen meinen Respekt und gleichzeitig meine Ungeduld hinsichtlich dieser beiden umfassenden Psychologien verständlich zu machen. So viele bestehen darauf, *entweder* profreudianisch *oder* antifreudianisch zu sein, für die wissenschaftliche Psychologie *oder* gegen die wissenschaftliche Psychologie.

Meiner Meinung nach sind alle Loyalitätsbekundungen dieser Art einfach albern. Es ist unsere Aufgabe, die verschiedenen Wahrheiten in eine einzige *ganze* Wahrheit zu integrieren, der unsere einzige Loyalität gelten sollte.

Ich bin mir im klaren darüber, daß die wissenschaftlichen Methoden (weit gefaßt) unser einziges und definitives Mittel sind, sicher zu gehen, daß wir tatsächlich im Besitz der Wahrheit sind. Doch ist es hier auch sehr leicht, in Mißverständnisse oder in eine Dichotomie pro oder contra Wissenschaft zu verfallen. Ich habe darüber bereits geschrieben (97, Kap. 1, 1, 3). Es handelt sich um die Kritik am orthodoxen Szientismus des 19. Jahrhunderts, und ich beabsichtige, sie fortzusetzen, um die Methoden und den Geltungsbereich der Wissenschaft so zu erweitern, daß sie besser imstande ist, die Aufgaben der neuen, persönlichen, erfahrungsgemäßen Psychologien (104) zu erfüllen.

Die Wissenschaft, so wie sie von den Orthodoxen gewöhnlich konzipiert wird, ist für diese Aufgaben ganz unzureichend. Doch ich bin mir sicher, daß man sich auf diese orthodoxen Wege und Mittel nicht zu beschränken braucht. Man muß nicht vor den Problemen der Liebe, der Kreativität, der Werte, der Schönheit, Imagination, Ethik und Freude abdanken und sie ganz den »Nichtwissenschaftlern« überlassen, den Dichtern, Propheten, Priestern, Dramatikern, Künstlern oder Diplomaten. Sie alle mögen wunderbare Einsichten haben, alle die Fragen stellen, die gestellt werden müssen, herausfordernde Hypothesen aufstellen, ja in den meisten Fällen sogar recht haben. Doch wie sicher sie auch sein mögen, sie können nie der Menschheit diese Gewißheit vermitteln. Sie können nur jene überzeugen, die bereits mit ihnen übereinstimmen, kaum mehr. Wissenschaft ist die einzige Art und Weise, die Wahrheit in einen widerwilligen Kopf

zu trichtern. Nur Wissenschaft kann die charakterologischen Unterschiede im Sehen und Glauben überwinden. Nur Wissenschaft kann fortschreiten.

Es verbleibt jedoch die Tatsache, daß sie in eine Sackgasse geraten ist und in einigen ihrer Formen als Bedrohung und Gefahr für die Menschheit angesehen werden *kann*, zumindest für die höchsten und vornehmsten Eigenschaften und Ambitionen der Menschheit. Viele sensible Menschen, besonders Künstler, haben Angst, daß die Wissenschaft deprimiert und besudelt, daß sie die Dinge auseinanderreißt, anstatt sie zu integrieren, daß sie daher tötet, anstatt zu erschaffen.

Nichts davon, glaube ich, ist notwendig. Alles, was die Wissenschaft braucht, um eine Hilfe für die positive menschliche Erfüllung zu sein, ist eine Erweiterung und Vertiefung der Konzeption ihres Wesens, ihrer Ziele und ihrer Methoden. Ich hoffe, daß der Leser dieses Kredo nicht als unvereinbar mit dem eher literarischen und philosophischen Ton des vorliegenden und meines früheren Buches betrachtet. Jedenfalls sind sie für mich keineswegs unvereinbar. Der Entwurf einer allgemeinen Theorie macht solch ein Verfahren erforderlich, zumindest zu diesem Zeitpunkt. Teilweise geht das auch auf die Tatsache zurück, daß die meisten Kapitel zuerst als Vorträge konzipiert worden sind.

Dieses Buch ist wie mein vorheriges voll von Behauptungen, die auf Selbsterforschung, Beweisbruchstücken, persönlicher Beobachtung, theoretischer Deduktion und reiner Ahnung beruhen. Sie sind größtenteils so formuliert, daß sie bestätigt oder widerlegt werden können. Das heißt, sie sind Hypothesen, die es zu testen, nicht zu glauben gilt. Sie sind auch offenkundig relevant und zutreffend, d.h. ihre Richtigkeit oder Falschheit ist für andere Zweige der Psychologie wichtig. Sie sind von Belang. Sie sollten deshalb zu weiterer Forschungsarbeit führen, und ich erwarte, daß sie das tun werden. Aus diesen Gründen befindet sich für mich dieses Buch im Bereich der Wissenschaft oder Vorwissenschaft, nicht der Ermunterung, der persönlichen Philosophie oder des literarischen Ausdrucks.

Einige Worte über die zeitgenössischen intellektuellen Strömungen in der Psychologie zeigen vielleicht den richtigen Platz dieses Buches an. Die zwei umfassenden Theorien der menschlichen Natur, die bisher die Psychologie am meisten beeinflußt haben, sind die Freudianische und die experimental-positivistisch-behavioristische. Alle anderen Theorien waren weniger umfassend, und ihre Anhänger bildeten viele verschiedene Splittergruppen. In den letzten paar Jahren schlossen sich diese verschiedenen Splittergruppen jedoch schnell zu einer dritten umfassenderen Theorie der menschlichen Natur zusammen, die man eine »Dritte Kraft« nennen könnte. Diese Gruppe schließt die Adlerianer, Rankianer und Jungianer ein, ebenso alle Neofreudianer (oder Neoadlerianer) und die Postfreudianer (sowohl die psychoanalytischen Ich-Psychologen als auch Schriftsteller wie **Marcuse**, **Wheelis**, **Marmor**, **Szasz**, **N. Brown**, **H. Lynd** und **Schachtel**, der die Arbeit der talmudischen Psychoanalytiker fortsetzt). Außerdem wächst der Einfluß von **Kurt Goldstein** und seiner organismischen Psychologie ständig, desgleichen der Einfluß der Gestalttherapie, der Gestaltpsychologen und Lewinianer, der allgemeinen Semantizisten und solcher Persönlichkeits-Psychologen wie **G. Allport**, **G. Murphy**, **J. Moreno** und **H. A. Murray**. Die existentielle Psychologie und Psychiatrie ist ein neuer und mächtiger Einfluß. Dutzende weiterer einflußreicher Forscher können als Selbst-Psychologen, phänomenologische Psychologen, Wachstums-Psychologen, Rogersianer, humanistische Psychologen bezeichnet und in Gruppen zusammengefaßt werden, usw. usf. Eine umfassende Aufstellung ist unmöglich. Eine einfachere Gruppierung ergibt sich aus den fünf Zeitschriften, in denen diese Gruppe am häufigsten publiziert. Sie sind alle relativ neu: *Journal of individual Psychology*; *American Journal of Psychoanalysis*; *Journal of Existential Psychiatry*; *Review of Existential Psychology and Psychiatry* und die neueste, das *Journal of Humanistic Psychology*. Zusätzlich gibt es noch die Zeitschrift *Manas*, die diesen Standpunkt auf die persönliche

und gesellschaftliche Philosophie des gebildeten Laien überträgt. Die Bibliographie am Ende dieses Buches, obwohl sie nicht vollständig ist, bietet eine gute Auswahl der Schriften dieser Gruppe. Auch das vorliegende Buch gehört zu dieser Geistesrichtung.

Erster Teil: Ein größerer Zuständigkeitsbereich für die Psychologie

1 Einleitung: Zu einer Psychologie der Gesundheit

Eine neue Konzeption der menschlichen Krankheit und der menschlichen Gesundheit beginnt sich am Horizont abzuzeichnen, eine Psychologie, die ich für so aufregend und so voll von wunderbaren Möglichkeiten halte, daß ich der Versuchung nachgebe, sie öffentlich darzulegen, noch bevor sie geprüft und bestätigt ist und bevor man sie als zuverlässige wissenschaftliche Erkenntnis bezeichnen kann. Ihre grundlegenden Annahmen sind die folgenden:

1. Jeder von uns besitzt eine wesentliche, biologisch begründete innere Natur, die bis zu einem gewissen Grad »natürlich«, wirklich, gegeben und – in einem bestimmten beschränkten Sinne – unabänderlich oder zumindest unverändert ist.
2. Die innere Natur jedes Menschen ist zum Teil einzigartig und zum Teil ein Gattungscharakteristikum.
3. Man kann diese innere Natur wissenschaftlich untersuchen und ihre Beschaffenheit entdecken (nicht *erfinden*: *entdecken*).
4. Diese innere Natur, soweit wir bisher über sie Bescheid wissen, scheint an sich nicht primär oder notwendig böse zu sein. Die Grundbedürfnisse (nach Leben, Sicherheit und Geborgenheit, Zugehörigkeit und Zuneigung, Achtung und Selbstachtung und Selbstverwirklichung), die grundlegenden menschlichen Emotionen und die grundlegenden menschlichen Fähigkeiten sind offenbar entweder neutral, prä-moralisch oder positiv »gut«. Destruktivität, Sadismus, Grausamkeit, Bosheit usw. scheinen nicht inhärent zu sein, sondern eher heftige Reaktionen *auf* Frustrationen unserer inhärenten Bedürfnisse, Emotionen und Fähigkeiten darzustellen. Ärger ist *an sich* nicht böse, auch nicht Furcht, Faulheit oder gar Unwissenheit. Selbstverständlich können sie zu bösem Verhalten führen und tun es auch, doch es muß nicht so sein. Dieses Ergebnis ist nicht eigentlich notwendig. Die menschliche Natur ist bei weitem nicht so schlecht, wie man gedacht hat. Tatsächlich kann man sagen, daß die Möglichkeiten der menschlichen Natur unter ihrem Wert verkauft worden sind.
5. Da diese innere Natur gut oder eher neutral als schlecht ist, ist es besser, sie zu fördern und zu ermuntern, anstatt sie zu unterdrücken. Wenn man ihr erlaubt, unser Leben zu leiten, wachsen wir gesund, fruchtbar und glücklich.
6. Unterdrückt oder verneint man diesen wesentlichen Kern der Person, so wird er krank, manchmal in einer offenkundigen, manchmal in einer subtilen Weise, zuweilen sofort, zuweilen später.
7. Diese innere Natur ist nicht stark, übermächtig und unverkennbar wie die Instinkte der Tiere. Sie ist schwach, delikate, subtil und durch Gewohnheit, kulturellen Druck und falsche Haltung ihr gegenüber leicht zu überwältigen.
8. Auch wenn sie schwach ist, verschwindet sie nur selten in einer normalen Person – vielleicht nicht einmal in einer kranken Person. Auch wenn sie negiert wird, besteht sie im Verborgenen weiter und drängt nach Verwirklichung.

9. Irgendwie müssen diese Folgerungen alle im Hinblick auf die Notwendigkeit von Disziplin, Deprivation, Frustration, Schmerz und Tragödie artikuliert werden. Je mehr diese Erfahrungen unsere innere Natur offenbaren, stärken und erfüllen, desto wünschenswerter sind diese Erfahrungen. Es wird immer klarer, daß diese Erfahrungen etwas mit einem Sinn für Leistung und Ich-Stärke zu tun haben, und deshalb mit dem Sinn für gesunde Selbstachtung und gesundes Selbstvertrauen. Ein Mensch, der nichts gemeistert, ertragen und überwunden hat, zweifelt auch weiterhin, daß er es *könnte*. Das gilt nicht nur für äußere Gefahren; es gilt auch für die Fähigkeit, die eigenen Impulse zu kontrollieren und zu hemmen, um vor ihnen keine Angst mehr haben zu müssen.

Wenn diese Annahmen sich als richtig erweisen, versprechen sie eine wissenschaftliche Ethik, ein natürliches Wertesystem, einen Obersten Gerichtshof für die Entscheidung über Gut und Böse, Richtig und Falsch. Je mehr wir über die natürlichen Tendenzen des Menschen erfahren, um so leichter wird es sein, ihm zu sagen, wie er gut, glücklich und fruchtbar sein kann, wie er sich selbst achten, wie er lieben und seine höchsten inneren Möglichkeiten erfüllen kann. Das kommt einer automatischen Lösung vieler seiner zukünftigen Persönlichkeitsprobleme gleich. Offensichtlich kommt es darauf an, herauszufinden, wie man tief in seinem Inneren *wirklich* beschaffen ist, als Mitglied der menschlichen Spezies und als einzelnes Individuum.

Die Untersuchung jener Menschen, die sich selbst verwirklichen, kann uns viel über unsere eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten lehren, auch über die genaue Richtung, in der wir uns entwickeln. Jedes Zeitalter außer dem unseren hatte sein Modell, sein Ideal. Unsere Kultur hat sie alle aufgegeben: den Heiligen, den Helden, den Gentleman, den Ritter, den Mystiker. Alles, was uns geblieben ist, ist der gut angepasste Mensch ohne Probleme, ein sehr blasser und zweifelhafter Ersatz. Vielleicht werden wir bald imstande sein, uns des vollentwickelten und sich selbst erfüllenden menschlichen Wesens als Führer und Modell zu bedienen, jenes Wesens, in dem alle Möglichkeiten zur vollen Entfaltung gelangen, dessen innere Natur sich frei ausdrückt, anstatt verbogen, unterdrückt oder verneint zu werden.

Jeder sollte für sich allein ernsthaft, klar und nachdrücklich erkennen, daß sich jeder Abfall von den Werten der menschlichen Spezies, jedes Vergehen gegen die eigene Natur, jede böse Tat *ausnahmslos* unserem Unbewußten *einprägt* und die Ursache dafür ist, daß wir uns selbst verachten. **Karen Horney** hat ein treffendes Wort gefunden, um dieses unbewußte Wahrnehmen und Erinnern zu beschreiben; sie sagte, es »registriert«. Wenn wir etwas tun, dessen wir uns schämen, »registriert« es zu unserem Nachteil; tun wir aber etwas Ehrliches oder Gutes, dann »registriert« es zu unserem Vorteil. Die Nettoresultate befinden sich entweder auf der einen oder auf der anderen Seite – entweder wir respektieren und akzeptieren uns oder wir verachten uns und fühlen uns verächtlich, wertlos und unwürdig, geliebt zu werden. Die Theologen pflegten das Wort »acedia« (mlat. »accidia«) zu verwenden, um jene Sünde zu beschreiben, die darin besteht, daß ein Mensch nicht all das aus seinem Leben macht, was er daraus machen könnte.

Diese Betrachtungsweise negiert in keiner Weise das übliche Freudsche Bild. Doch es ergänzt und erweitert es. Um die Sache stärker zu simplifizieren: Es ist, als hätte Freud uns die kranke Hälfte der Psychologie geliefert, die wir jetzt mit der gesunden Hälfte ergänzen müssen. Vielleicht räumt uns diese Psychologie der Gesundheit mehr Möglichkeiten ein, unser Leben zu kontrollieren, zu verbessern und aus uns bessere Menschen zu machen. Vielleicht ist das fruchtbarer als danach zu fragen, »wie man *nicht-krank* wird«.

Wie können wir eine freie Entwicklung fördern? Was sind die besten Erziehungsbedingungen dafür? Sind es sexuelle, ökonomische oder politische? Welche Art der Welt

brauchen wir für solche Menschen, damit sie sich darin entwickeln können? Welche Art der Welt schaffen solche Menschen? Kranke Menschen werden von einer kranken Kultur gemacht; gesunde Menschen von einer gesunden Kultur. Doch es ist ebenso wahr, daß kranke Individuen ihre Kultur krank machen und gesunde Individuen die ihre gesünder. Die Verbesserung der individuellen Gesundheit ist ein Weg zur Schaffung einer besseren Welt. Um es anders auszudrücken: Die Förderung der persönlichen Entwicklung ist eine reale Möglichkeit; die Heilung der tatsächlichen neurotischen Symptome ist ohne Hilfe von außen viel weniger möglich. Es ist relativ leicht, bewußt ein ehrlicherer Mensch zu werden; es ist aber sehr schwierig, die eigenen Zwänge und Obsessionen zu kurieren.

In der klassischen Betrachtung der Persönlichkeitsprobleme sind es Probleme in einem unerwünschten Sinn. Kampf, Konflikt, Schuld, schlechtes Gewissen, Angst, Depression, Frustration, Spannung, Scham, Selbstbestrafung, Gefühle der Minderwertigkeit und Wertlosigkeit – sie alle verursachen psychischen Schmerz, stören die Leistungsfähigkeit und sind unkontrollierbar. Man betrachtet sie daher automatisch als kranke und unerwünschte Symptome, die sobald wie möglich »geheilt« werden sollten.

Doch alle diese Symptome findet man auch bei gesunden Menschen oder bei Menschen, die gerade gesund werden. Angenommen, man *sollte* Schuldgefühle haben und hat sie nicht? Angenommen, man hat eine erfreuliche Stabilisierung der Kräfte erreicht und *ist* angepaßt? Vielleicht sind Anpassung und Stabilität – obwohl gut, weil sie Schmerz beseitigen – insofern schlecht, als mit ihnen jede Entwicklung zu einem höheren Ideal aufhört?

Erich Fromm attackierte in einem sehr wichtigen Buch (50) das klassische Freudsche Konzept des Über-Ichs, weil es durchweg autoritär und relativistisch ist. Das bedeutet, daß **Freud** das Über-Ich oder das Gewissen primär als Verinnerlichung der Wünsche, Forderungen und Ideale der Eltern sah, wer auch immer diese zufällig waren. Doch angenommen, es waren Verbrecher? Was für ein Gewissen hat man dann? Oder angenommen, man hat einen starren moralisierenden Vater, der die Freude haßt? Oder man hat einen Psychopathen als Vater? Ein solches Gewissen existiert – Freud hat recht. Wir bekommen unsere Ideale tatsächlich von solchen frühen Gestalten und nicht aus den Schulbüchern, die wir später im Leben lesen. Aber es gibt auch noch ein anderes Element im Gewissen oder – wenn man will – eine andere Art des Gewissens, das wir alle schwach oder stark ausgeprägt besitzen. Es ist das »innere« Gewissen, das auf der unbewußten und vorbewußten Wahrnehmung unserer eigenen Natur, unseres Schicksals oder unserer Fähigkeiten beruht, unserer eigenen »Berufung« im Leben. Es besteht darauf, daß wir unserer inneren Natur treu bleiben und daß wir sie nicht aus Schwäche oder um eines Vorteils oder anderer Gründe willen verleugnen. Wer sein Talent verleugnet – der geborene Maler, der statt zu malen Socken verkauft, der intelligente Mensch, der ein stupides Leben führt, der Mann, der die Wahrheit sieht und trotzdem schweigt, der Feigling, der seine Courage aufgegeben hat –, alle diese Menschen nehmen in einer sehr tiefen Art wahr, daß sie sich selbst unrecht getan haben, und verachten sich deswegen. Aus dieser Selbstbestrafung entsteht vielleicht eine Neurose, aber ebensogut kann daraus erneuerte Courage, wahre Empörung, größere Selbstachtung entstehen, weil man nachher das Richtige tut; in einem Wort: Wachstum und Vervollkommnung können durch Schmerz und Konflikt entstehen.

Im Grunde lehne ich absichtlich unsere gegenwärtige so leichtgemachte Unterscheidung zwischen Krankheit und Gesundheit ab, zumindest soweit es Oberflächensymptome betrifft. Bedeutet Krankheit, daß man Symptome aufweist? Ich behaupte jetzt, daß Krankheit darin bestehen kann, daß man wider Erwarten keine Symptome hat. Bedeutet Gesundheit, frei von Symptomen zu sein? Ich leugne es. Wer unter den Nazis in Auschwitz oder Dachau war gesund? Jene mit einem gepeinigten Gewissen oder jene mit einem

hübschen, reinen, glücklichen Gewissen? War es für einen zutiefst humanen Menschen möglich, nicht Konflikt, Leiden, Depression, Wut usw. zu verspüren?

In einem Wort: Wenn Sie mir sagen, daß Sie ein Persönlichkeitsproblem haben, bin ich nicht sicher, bevor ich Sie besser kenne, ob ich »Gut!« oder »Es tut mir leid« sagen soll. Es hängt von den Gründen ab. Und diese, scheint mir, können schlechte oder gute Gründe sein.

Ein Beispiel ist die veränderte Haltung von Psychologen der Popularität, der Anpassung, ja sogar der Kriminalität gegenüber. Populär bei wem? Vielleicht ist es für einen Jugendlichen besser, bei den benachbarten Snobs oder bei der lokalen High-Society *unpopulär* zu sein. Angepaßt an was? An eine schlechte Kultur? An einen dominierenden Elternteil? Was soll man über einen gut angepaßten Sklaven denken? Über einen gut angepaßten Gefangenen? Sogar den Jugendlichen mit einem Verhaltensproblem betrachtet man mit neuer Toleranz. *Warum* wird er delinquent? Meistens aus Krankheitsgründen. Doch gelegentlich geschieht es auch aus guten Gründen, etwa wenn sich der Jugendliche einfach gegen Ausbeutung, Vernachlässigung, Verachtung, Beherrschung und dagegen auflehnt, daß man ihn mit Füßen tritt.

Was man als Persönlichkeitsproblem bezeichnet, hängt weitgehend von dem ab, der es so bezeichnet. Der Sklavenhalter? Der Diktator? Der patriarchalische Vater? Der Ehemann, der von seiner Frau verlangt, daß sie ein Kind bleibt? Es scheint ziemlich klar zu sein, daß Persönlichkeitsprobleme manchmal laute Proteste gegen das Brechen der eigenen psychologischen Knochen, gegen die Zerstörung der eigenen wahren inneren Natur sein können. Krank ist dann, *nicht* dagegen zu protestieren, während dieses Verbrechen begangen wird. Und ich bedaure, von meinem Eindruck berichten zu müssen, daß die meisten Menschen gegen eine solche Behandlung nicht einmal protestieren. Sie nehmen sie hin und zahlen später dafür mit neurotischen und psychosomatischen Symptomen verschiedener Art; vielleicht werden sie sich in manchen Fällen gar nicht bewußt, daß sie krank sind und das wahre Glück verfehlt haben, die wahre Erfüllung des Versprechens auf ein reiches emotionales Leben und ein heiteres fruchtbares Alter – daß sie nie gewußt haben, wie herrlich es ist, schöpferisch zu sein, ästhetisch zu reagieren, das Leben aufregend zu finden.

Die Frage des wünschenswerten oder gar notwendigen Schmerzes oder Leidens muß klar gesehen werden. Ist Wachstum und Selbstverwirklichung ohne Schmerz, Leid, Kummer und Aufruhr überhaupt möglich? Wenn sie schon bis zu einem gewissen Ausmaß notwendig und unvermeidlich sind – wo liegen dann die Grenzen? Wenn Kummer und Schmerz manchmal für das Wachsen eines Menschen notwendig sind, dann müssen wir lernen, die Menschen nicht automatisch davor zu behüten, als wären Kummer und Schmerz immer schlecht. Manchmal können sie im Hinblick auf die letztlich guten Folgen gut und erwünscht sein. Menschen nicht ihren Schmerz erleiden zu lassen und sie davor zu behüten, mag sich als eine Art von Überprotektion herausstellen, was wiederum einen gewissen Mangel an Achtung für die Integrität und die innere Natur und die zukünftige Entwicklung des einzelnen Individuums impliziert.

2 Was die Psychologie von den Existentialisten lernen kann

Wenn wir den Existentialismus auf die Frage hin untersuchen, was darin für den Psychologen enthalten ist, finden wir vom wissenschaftlichen Standpunkt aus viel Vages und Unverständliches (nicht Verifizierbares oder Falsifizierbares). Aber wir finden auch sehr viel Nützliches. Von einem solchen Standpunkt aus ist der Existentialismus nicht sosehr eine total neue Offenbarung, als vielmehr eine Betonung, Bestätigung, Verschärfung und Wiederentdeckung von Tendenzen, die in der »Psychologie der Dritten Kraft« bereits vorhanden sind.

Für mich bedeutet existentielle Psychologie im wesentlichen einen zweifachen Schwerpunkt. Erstens legt sie einen radikalen Nachdruck auf das Konzept der Identität und der Erfahrung der Identität als einer *Conditio sine qua non* der menschlichen Natur und jedweder Philosophie oder Wissenschaft von der menschlichen Natur. Ich habe dieses Konzept als *das* grundlegende gewählt, teils weil ich es besser verstehe als Begriffe wie Wesen, Sein, Ontologie usw., teils weil ich glaube, daß man mit ihm empirisch arbeiten kann – wenn nicht schon jetzt, dann in naher Zukunft.

Doch dann ergibt sich daraus ein Paradox, weil die amerikanischen Psychologen *ebenfalls* von der Suche nach der Identität beeindruckt waren (**Allport, Rogers, Goldstein, Fromm, Wheelis, Erikson, Murray, Murphy, Horney, May** u.a.). Und ich muß sagen, daß diese Autoren um vieles klarer und realer sehen, d.h. empirischer als z.B. die Deutschen **Heidegger** und **Jaspers**.

Zweitens legt sie von Anfang an größeren Nachdruck auf das Erfahrungswissen als auf Begriffssysteme oder abstrakte Kategorien oder Aprioris. Der Existentialismus beruht auf der Phänomenologie, d.h. er verwendet persönliche, subjektive Erfahrung als Grundlage für abstraktes Wissen.

Viele Psychologen haben jedoch genauso angefangen, von all den verschiedenen Richtungen der Psychoanalyse ganz zu schweigen.

1. Folgerung Nummer 1 ist also, daß die europäischen Philosophen uml die amerikanischen Psychologen nicht so weit voneinander entfernt sind, wie es zunächst den Anschein haben mag. Wir Amerikaner haben »die ganze Zeit Prosa gesprochen, ohne es zu wissen«. Teilweise ist freilich diese gleichzeitige Entwicklung in verschiedenen Ländern selbst ein Hinweis darauf, daß Menschen, die unabhängig voneinander zu denselben Schlußfolgerungen gelangt sind, alle auf irgend etwas Reales außerhalb ihrer selbst ansprechen.
2. Dieses reale Etwas, glaube ich, ist der totale Verfall aller Wertquellen außerhalb des Individuums. Viele europäische Existentialisten reagieren weitgehend auf **Nietzsche's** Schlußfolgerung, daß Gott tot ist, vielleicht sogar auf die Tatsache, daß auch **Marx** tot ist. Die Amerikaner haben die Erfahrung gemacht, daß politische Demokratie und wirtschaftlicher Wohlstand an sich nicht imstande sind, eines der grundlegenden Wertprobleme zu lösen. Man kann sich nur nach innen wenden, zum Selbst als dem Ort der Werte. Paradoxerweise stimmen sogar einige der religiösen Existentialisten mit dieser Folgerung zum Teil überein.
3. Es ist äußerst wichtig für die Psychologen, daß die Existentialisten die Psychologie mit jener grundlegenden Philosophie versehen können, die ihr bisher fehlte. Der logische Positivismus war ein Fehlschlag, besonders für die klinischen und die Persönlichkeits-Psychologen. Jedenfalls wird die Diskussion über die grund-

legenden philosophischen Probleme sicher wieder aufleben, und vielleicht werden die Psychologen dann aufhören, auf Pseudolösungen oder auf unbewußte, ungeprüfte Philosophien zu vertrauen, die sie als Kinder aufgelesen haben.

4. Eine andere Formulierung des Kerns des europäischen Existentialismus besagt (für uns Amerikaner), daß er sich radikal mit jener menschlichen Situation auseinandersetzt, die durch die Kluft zwischen dem menschlichen Streben und den menschlichen Grenzen entsteht (zwischen dem, was der Mensch *ist*, und dem, was er *gerne wäre* und was er *sein könnte*). Das ist nicht so weit vom Identitätsproblem entfernt, wie es zunächst erscheinen mag. Eine Person ist sowohl Wirklichkeit als auch Möglichkeit. Ich hege keine Zweifel, daß die ernsthafte Auseinandersetzung mit dieser Diskrepanz die Psychologie revolutionieren könnte. In der Literatur wird eine solche Folgerung bereits verschiedentlich unterstützt, so z.B. bei projektiven Tests, Selbstverwirklichung, verschiedenen Grenzerfahrungen (in denen diese Kluft überbrückt wird), den Jungianischen Psychologien, verschiedenen theologischen Denkern usw.

Darüber hinaus stellen sie auch die Probleme und die Techniken der Integration dieser zweifachen Natur des Menschen dar, seiner niederen und seiner höheren Natur, seiner Kreatürlichkeit und seiner Gottähnlichkeit. Insgesamt haben das die meisten Philosophien und Religionen, sowohl die östlichen wie die westlichen, dichotomisiert, indem sie lehrten, daß man, um eine »höhere« Stufe zu erreichen, »das Niedere« ablehnen und meistern müsse.

Die Existentialisten jedoch lehren, daß *beide* gleichzeitig die bestimmenden Merkmale der menschlichen Natur sind. Keines kann verworfen werden; man kann sie nur beide integrieren.

Doch wir wissen bereits einiges über die Integrationstechniken – über Einsicht, Intellekt im weiteren Sinne, über Liebe, Kreativität, Humor und Tragödie, Spiel und Kunst. Ich habe den Verdacht, daß wir unsere Untersuchungen mehr als in der Vergangenheit auf diese integrativen Techniken konzentrieren werden.

Eine andere Konsequenz meiner Meinung über die Betonung der zweifachen Natur des Menschen ist die Vorstellung, daß einige Probleme für immer und ewig unlösbar bleiben müssen.

5. Daraus folgt natürlich die Beschäftigung mit dem idealen, authentischen, vollkommenen oder gottähnlichen menschlichen Wesen, eine Untersuchung der menschlichen Möglichkeiten, wie sie in einem bestimmten Sinn *jetzt* existieren, als *gegenwärtige* erfahrbare Realität. Das mag ebenfalls nur literarisch klingen, aber es verhält sich nicht so. Ich erinnere daran, daß es sich nur darum handelt, die alten, unbeantworteten Fragen: »Was sind die Ziele der Therapie, der Erziehung, der Kindererziehung?« in einer neuen Art zu stellen.

Das impliziert auch eine andere Wahrheit und ein anderes Problem, das dringend der Aufmerksamkeit bedarf. Praktisch jede ernste Beschreibung eines existierenden »authentischen Menschen« schließt mit ein, daß ein solcher Mensch kraft dessen, was er geworden ist, in eine neue Beziehung zu seiner Gesellschaft oder gar zur Gesellschaft im allgemeinen tritt. Er transzendiert nicht nur sich selbst in verschiedener Weise; er transzendiert auch seine Kultur. Er leistet der Akkulturation Widerstand. Er löst sich in zunehmendem Maße von seiner Kultur und Gesellschaft. Er wird mehr zu einem Mitglied seiner Spezies und nicht sosehr Mitglied seiner lokalen Gruppe. Meinem Gefühl nach werden die meisten Soziologen und Anthropologen diese Folgerung ablehnen. Ich erwarte deshalb vertrauensvoll Kontroversen auf diesem Gebiet. Aber es handelt sich hier offensichtlich um die Basis für einen »Universalismus«.

6. Von den europäischen Autoren können und sollten wir ihre größere Betonung dessen übernehmen, was sie »philosophische Anthropologie« nennen, den Versuch, den Menschen zu definieren, die Unterschiede zwischen Mensch und anderen Gattungen, zwischen Mensch und Gegenstand und zwischen Mensch und Robotern abzugrenzen. Was sind seine einzigartigen und bestimmenden Merkmale? Was ist so wesentlich für den Menschen, daß er ohne diese Charakteristika nicht länger als Mensch definiert wäre?

Insgesamt ist das eine Aufgabe, von der sich die amerikanische Psychologie losgesagt hat. Die verschiedenen Behaviorismen liefern keine solche Definition, zumindest keine, die man ernst nehmen könnte. (Wie würde ein S-R-Mensch¹ aussehen? Und wer möchte gern einer sein?) Freuds Menschenbild war offenkundig ungeeignet, da es die menschlichen Ambitionen, die realisierbaren Hoffnungen, die gottähnlichen Eigenschaften des Menschen aussparte. Die Tatsache, daß uns Freud das umfassendste System der Psychopathologie und Psychotherapie schenkte, ist belanglos und nebensächlich, wie die zeitgenössischen Ich-Psychologen zu entdecken beginnen.

7. Einige existentielle Philosophen unterstreichen die Selbstgestaltung des Ichs zu ausschließlich. **Sartre** und andere sprechen vom »Ich als einem Projekt«, das ganz von den ständigen (und willkürlichen) Entscheidungen des Menschen selbst geschaffen wird, als könnte er sich zu allem machen, wozu er sich entschieden hat. Selbstverständlich ist das in dieser extremen Form fast sicher eine Übertreibung, die den Tatsachen der Genetik und der konstitutionellen Psychologie direkt widerspricht. Tatsächlich ist diese Übertreibung schlicht und einfach albern.

Auf der anderen Seite sprechen die Freudianer, die existentiellen Therapeuten, die Rogersianer und die Psychologen des persönlichen Wachstums alle mehr über das *Entdecken* des Ichs und über eine *aufdeckende* Therapie; sie haben vielleicht die Faktoren des Willens, der Entscheidung sowie der Art und Weise vernachlässigt, wie wir uns *tatsächlich* durch unsere Entscheidung selbst formen.

(Freilich dürfen wir nicht vergessen, daß man von beiden Gruppen sagen kann, daß sie überpsychologisieren und untersozioologisieren. Das heißt, sie unterstreichen in ihrem systematischen Denken zu wenig die große Macht der autonomen, sozialen und der Umgebungs-Determinanten, solcher Kräfte außerhalb des Individuums wie Armut, Ausbeutung, Nationalismus, Krieg und Gesellschaftsstruktur. Sicher würde kein Psychologe im Vollbesitz seiner Sinne davon träumen, einen gewissen Grad an persönlicher Hilflosigkeit diesen Kräften gegenüber abzustreiten. Aber schließlich gilt seine professionelle Verpflichtung primär eher der Untersuchung der individuellen Persönlichkeit als der außerpsychischen sozialen Determinanten. Ähnlich scheinen die Soziologen in den Augen der Psychologen zu ausschließlich die sozialen Kräfte zu betonen, während sie die Autonomie der Persönlichkeit, des Willens, der Verantwortlichkeit usw. vergessen. Es wäre besser, beide Gruppen als Spezialisten zu betrachten, die nicht blind oder töricht sind.)

In jedem Fall scheinen wir *beide* uns selbst zu entdecken und aufzudecken wie auch selbst zu entscheiden, was wir sein werden. Dieser Meinungsstreit ist ein Problem, das empirisch gelöst werden kann.

8. Wir haben nicht nur das Problem der Verantwortlichkeit und des Willens gemieden, sondern auch ihre Folgeerscheinungen der Stärke und des Mutes. Unlängst erst haben die psychoanalytischen Ich-Psychologen diese bedeutende menschliche Variable wiederentdeckt und der »Ich-Stärke« viel Aufmerksamkeit gewidmet. Für die Behavioristen ist das noch immer ein unbeachtetes Problem.

9. Die amerikanischen Psychologen haben **Allport's** Ruf nach einer idiographischen Psychologie vernommen, aber nicht viel dazu beigetragen. Nicht einmal die klinischen Psychologen haben in dieser Richtung etwas unternommen. Jetzt stoßen Phänomenologen und Existentialisten gemeinsam in dieser Richtung vor, ein Vorstoß, dem man nur *sehr* schwer widerstehen können wird; in der Tat glaube ich, daß es theoretisch *unmöglich* ist, ihm Widerstand entgegenzusetzen. Wenn die Untersuchung der Einzigartigkeit des Individuums nicht in das hineinpaßt, was wir von der Wissenschaft wissen, dann steht es sehr schlecht um diese Konzeption der Wissenschaft. Auch sie wird eine Rekreation auf sich nehmen müssen.
10. Die Phänomenologie hat ihren Platz in der Geschichte der amerikanischen Psychologie (87), doch ich glaube, daß sie im Ganzen vernachlässigt worden ist. Die europäischen Phänomenologen mit ihren qualvoll genauen und langwierigen Demonstrationen könnten uns wieder lehren, daß es der beste Weg zum Verständnis eines anderen menschlichen Wesens ist, zumindest für manche Zwecke ein notwendiger Weg, in *seiner* Weltanschauung einzudringen und imstande zu sein, *seiner* Welt durch *seiner* Augen zu sehen. Freilich ist eine solche Schlußfolgerung hart für jede positivistische Philosophie der Wissenschaft.
11. Die Existentialisten unterstreichen die äußerste Einsamkeit des Individuums – eine nützliche Mahnung für uns, die Begriffe der Entscheidung, der Verantwortlichkeit, der freien Wahl, der Selbsterschaffung, der Autonomie, der Identität weiter auszuarbeiten. Doch sie macht auch das Rätsel der Kommunikation zwischen den einzelnen Einsamkeiten über Intuition und Empathie, Liebe und Altruismus, Identifikation mit anderen und Homonomie im allgemeinen problematischer und faszinierender. Wir nehmen sie als gegeben an. Es wäre besser, wenn wir sie als Wunder betrachteten, die erklärt werden müssen.
12. Eine andere Vorliebe der existentialistischen Autoren kann meines Erachtens einfach formuliert werden. Es ist die Dimension der Ernsthaftigkeit und Profundität des Lebens (oder vielleicht das »tragische Lebensgefühl«), im Kontrast zu dem oberflächlichen und seichten Leben, das eine Art vermindertes Leben ist, eine Abwehr gegen die letzten Probleme des Lebens. Es handelt sich nicht nur um ein literarisches Konzept. Es hat eine reale operative Bedeutung, z.B. in der Psychotherapie. Ich bin, wie andere auch, immer mehr beeindruckt von der Tatsache, daß die Tragödie manchmal therapeutische Wirkung haben kann und die Therapie oft am besten zu wirken scheint, wenn jemand in sie von Schmerz *hineingetrieben* wird. Erst wenn ein seichtes Leben nicht mehr funktioniert, wird es in Frage gestellt, und dann erfolgt ein Rückgriff auf Fundamentales. Seichtheit in der Psychologie funktioniert ebenfalls nicht, wie die Existentialisten sehr klar und deutlich zeigen.
13. Die Existentialisten, gemeinsam mit vielen anderen Gruppen, helfen uns, die Grenzen der verbalen, analytischen, begrifflichen Rationalität aufzuzeigen. Sie sind ein Teil des gegenwärtigen Rufes nach unvermittelter Erfahrung als vorrangig vor allen Konzeptionen oder Abstraktionen. Das läuft, wie ich glaube, auf eine gerechtfertigte Kritik der ganzen Denkweise in der westlichen Welt des zwanzigsten Jahrhunderts hinaus, einschließlich der orthodoxen positivistischen Wissenschaft und Philosophie, die beide dringend der Überprüfung bedürfen.
14. Vielleicht die wichtigste aller von den Phänomenologen und Existentialisten bewirkten Änderungen ist eine überfällige Revolution in der Theorie der Wissenschaft. Es gibt viele andere Kräfte, die die offizielle Philosophie der Wissenschaft oder den »Szientismus« zerstören helfen. Nicht nur die kartesianische Trennung zwischen Subjekt und Objekt muß überwunden werden. Die Einbeziehung der Psyche und der unvermittelten Erfahrung in die Realität hat noch andere radikale

Änderungen notwendig gemacht, und sie werden nicht nur die Wissenschaft der Psychologie betreffen, sondern auch alle anderen Wissenschaften. Begriffe wie Sparsamkeit, Einfachheit, Genauigkeit, Ordnung, Logik, Eleganz, Definition usw. stammen alle aus dem Bereich der Abstraktion und nicht aus dem Bereich der Erfahrung.

15. Ich schließe mit dem, was mich am meisten in der existentialistischen Literatur stimuliert hat – mit dem Problem der zukünftigen Zeit in der Psychologie. Auch dies war mir, wie alle anderen Probleme oder Impulse, die ich bisher erwähnt habe, nicht total fremd, und genausowenig – wie ich mir vorstellen kann – für *irgendeinen* ernsthaften Forscher auf dem Gebiet der Persönlichkeitstheorie. Die Schriften **Charlotte Bühler's**, **Gordon Allport's** und **Kurt Goldstein's** hätten uns ebenfalls empfänglich für die Notwendigkeit machen sollen, uns mit der dynamischen Rolle der Zukunft in der gegenwärtig existierenden Persönlichkeit systematisch auseinanderzusetzen, wie z.B. Wachstum und Werden und Möglichkeit notwendig auf die Zukunft verweisen; so auch die Konzepte der Potentialität und der Hoffnung, des Wunsches und der Vorstellung.; die Reduktion auf das Konkrete ist ein Verlust der Zukunft; Drohung und Furcht verweisen gleichfalls auf die Zukunft (keine Zukunft = keine Neurose); Selbstverwirklichung ist ohne den Hinweis auf eine gegenwärtig aktive Zukunft bedeutungslos; Leben kann eine Gestalt in der Zeit sein usw.

Und doch hat die *grundlegende und zentrale* Bedeutung dieses Problems für die Existentialisten auch einen wissenschaftlichen Wert für uns, wie aus dem Aufsatz von Erwin Strauss im May-Band (110) hervorgeht. Ich glaube sagen zu können, daß keine Theorie der Psychologie je vollständig sein wird, die nicht die Konzeption verarbeitet, daß der Mensch seine Zukunft in sich trägt und daß sie jetzt – in diesem Moment – dynamisch aktiv ist. So kann man die Zukunft als ahistorisch in **Kurt Lewin's** Sinn behandeln. Auch müssen wir erkennen, daß *nur* die Zukunft *im Prinzip* unbekannt und unerkennbar ist, was bedeutet, daß alle Gewohnheiten, alle Abwehr- und Bewältigungsmechanismen zweifelhaft und zweideutig sind, solange sie auf vergangener Erfahrung beruhen. Nur die flexibel kreative Person kann die Zukunft wirklich gestalten, *nur* wer dem Neuen mit Vertrauen und ohne Angst entgegensehen kann. Ich bin überzeugt, daß vieles von dem, was wir jetzt Psychologie nennen, die Erforschung der Tricks ist, die wir anwenden, um der Angst vor dem absolut Neuen auszuweichen, indem wir vorgeben, daß die Zukunft genauso wie die Vergangenheit aussehen wird.

2.1 Schlußfolgerung

Diese Überlegungen stützen meine Hoffnung, daß wir Zeuge einer Erweiterung der Psychologie sind, nicht eines neuen »Ismus«, der zu einer Antipsychologie oder Antiwissenschaft umschlagen könnte.

Es ist möglich, daß der Existentialismus nicht nur die Psychologie bereichert. Er kann auch zu einem zusätzlichen Impuls für die Etablierung eines anderen *Zweiges* der Psychologie werden, der Psychologie des voll entfalteten und authentischen Selbst und seiner Seinsweisen. **Sutich** hat vorgeschlagen, sie Ontopsychologie zu nennen.

Offensichtlich ist das, was wir in der Psychologie »normal« nennen, nur eine Psychopathologie des Durchschnittlichen, die so undramatisch und so weit verbreitet ist, daß wir sie gewöhnlich nicht einmal bemerken. Die existentialistische Erforschung des authentischen Menschen und des authentischen Lebens hilft uns, die allgemeine Unechtheit, das Leben mit Illusionen und Angst, in ein grelles, klares Licht zu stellen und als weitverbreitete Krankheit aufzudecken.

Ich glaube nicht, daß wir die ausschließliche Beschäftigung der europäischen Existenzialisten mit Angst, Schmerz, Verzweiflung und ähnlichem zu ernst nehmen sollten, gegen die sie als einzige Medizin eine unbewegte Miene zu empfehlen scheinen. Die hochintelligente Weinerlichkeit in einem kosmischen Maßstab kommt immer dann vor, wenn eine äußere Wertquelle zu funktionieren aufhört. Die Existentialisten hätten von den Psychotherapeuten lernen sollen, daß der Verlust der Illusionen und die Entdeckung der Identität, wenn auch anfangs schmerzhaft, letztlich aufmunternd und stärkend wirken kann. Und dann legt natürlich das Fehlen jedweder Erwähnung der Grenzerfahrung (peak experiences), der Erfahrungen der Ekstase und der Freude oder auch nur des normalen Glücks die Vermutung nahe, daß diese Autoren ohne Grenzerfahrungen auskommen müssen, Menschen also, die Freude eben einfach nicht erleben, als würden sie nur auf einem Auge sehen, und auch das wäre getrübt. Die meisten Menschen erleben *sowohl* Tragödien *als* auch Freude in verschiedenen Formen. Keine Philosophie, die beides ausläßt, kann als umfassend angesehen werden. **Colin Wilson** (307) unterscheidet scharf zwischen den ja sagenden und den nein sagenden Existentialisten. In dieser Unterscheidung stimme ich mit ihm vollkommen überein.

Zweiter Teil: Wachsen und Motivation

3 Defizit-Motivation und Wachstums-Motivation

Der Begriff »Grundbedürfnis« (»basic need«) kann durch die Fragen definiert werden, die er beantwortet, wie durch die Verfahren, die ihn aufgedeckt haben (97). Meine ursprüngliche Frage betraf die Psychopathogenese. »Was macht Menschen neurotisch?« Meine Antwort (eine Modifizierung und – wie ich glaube – eine Verbesserung der analytischen Antwort) lautete in knapper Form, daß die Neurose in ihrem Kern und an ihrem Anfang eine Defizit-Krankheit zu sein schien; daß sie aus der Deprivation gewisser Befriedigungen entstand, die ich Bedürfnisse in demselben Sinne nannte, wie Wasser und Aminoacide und Kalzium Bedürfnisse sind, weil ihr Defizit Krankheit hervorruft. Die meisten Neurosen bestanden, gemeinsam mit anderen komplexen Determinanten, aus unerfülltem Verlangen nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Identifikation, nach engen Liebesbeziehungen, Respekt und Prestige. Meine »Daten« wurden innerhalb von zwölf Jahren psychotherapeutischer Forschungsarbeit, nach zwanzig Jahren des Persönlichkeitsstudiums, gesammelt. Eine offenkundige Kontrolluntersuchung (zur selben Zeit und in demselben Verfahren vorgenommen) betraf die Wirkung der Ersatztherapie, die mit vielen Komplexitäten zeigte, daß die Krankheit zu verschwinden begann, wenn die Defizite eliminiert wurden.

Diese Folgerungen, die jetzt in der Tat von den meisten Klinikern, Therapeuten und Kinderpsychologen geteilt werden (viele würden sie anders formulieren als ich), ermöglichen es Jahr für Jahr mehr, Bedürfnisse in einer natürlichen, leichten und spontanen Weise als Verallgemeinerung vorhandener experimenteller Daten zu definieren.

Die permanenten Defizit-Merkmale sind also die folgenden. Es handelt sich um ein grundlegendes oder instinktoides Bedürfnis, wenn

1. Fehlen Krankheit hervorruft,
2. Vorhandensein Krankheit vermeidet,
3. Wiederherstellung Krankheit heilt,
4. es in gewissen (sehr komplexen) und freigewählten Situationen von der deprivierten Person anderen Befriedigungen vorgezogen wird,
5. es inaktiv, auf niedriger Ebene oder funktionell abwesend in der gesunden Person vorgefunden wird.

Zwei zusätzliche Merkmale sind subjektiv, nämlich bewußte oder unbewußte Sehnsucht, das Gefühl des Fehlens oder des Mangels, wie von etwas, das einerseits nicht vorhanden ist und andererseits »gut schmeckt«.

Noch ein letztes Wort zur Definition. Viele der Probleme, mit denen sich die Autoren in diesem Bereich geplagt haben, wenn sie die Motivation zu definieren und einzugrenzen versuchten, sind die Folge der ausschließlichen Forderung nach beobachtbaren, äußeren Verhaltenskriterien. Das ursprüngliche Kriterium der Motivation und dasjenige, das noch immer von allen Menschen außer den Behavioristen verwendet wird, ist das subjektive. Ich bin motiviert, wenn ich ein Verlangen oder ein Bedürfnis oder eine Sehnsucht oder einen Wunsch oder einen Mangel verspüre. Noch ist kein objektiv feststellbarer Zustand gefunden worden, der mit diesen subjektiven Berichten halbwegs korre-

liert, d.h. noch hat man keine taugliche behavioristische Definition der Motivation gefunden.

Selbstverständlich sollten wir weiter nach objektiven Korrelaten oder Indikatoren subjektiver Zustände suchen. An dem Tag, an dem wir eine öffentliche und externe Indikation von Freude oder von Angst oder von Verlangen entdecken, wird die Psychologie um ein Jahrhundert weiter sein. Doch *bevor* wir diesen Zustand nicht gefunden haben, sollten wir nicht vorgeben, daß es einen gibt. Auch sollten wir nicht die subjektiven Ergebnisse vernachlässigen, über die wir bereits verfügen. Unglücklicherweise können wir von einer Ratte nicht subjektive Berichte verlangen. Zum Glück jedoch *können* wir den Menschen danach fragen, und es gibt keinen Grund auf der Welt, warum wir es nicht tun sollten, solange wir keine bessere Informationsquelle haben.

Es sind diese Bedürfnisse, die essentielle Defizite im Organismus darstellen, leere Löcher sozusagen, die um der Gesundheit willen gefüllt werden müssen; überdies müssen sie von außen durch andere, mit dem Subjekt nicht identischen Menschen gefüllt werden. Ich möchte sie im Rahmen dieser Darlegung zweckmäßig Defizite oder Defizit-Bedürfnisse nennen und sie gleichzeitig in Kontrast zu anderen, sehr verschiedenen Arten der Motivation stellen.

Niemandem würde es einfallen, die Feststellung zu bezweifeln, daß wir Jod oder Vitamin C »brauchen«. Ich erinnere daran, daß der Beweis, daß wir Liebe »brauchen«, von genau demselben Typus ist.

In den vergangenen Jahren sahen sich immer mehr Psychologen gezwungen, eine Tendenz zum Wachstum oder zur Selbstvervollkommnung anzunehmen, um die Begriffe des Gleichgewichts, der Homöostase, der Spannungsreduktion, der Abwehr und anderer konservierender Motivationen zu ergänzen. Das geschah aus verschiedenen Gründen.

1. **Psychotherapie.** Der Drang nach Gesundheit macht die Therapie möglich. Er ist eine absolute *Conditio sine qua non*. Wenn es keinen solchen Drang gäbe, wäre die Therapie in dem Ausmaß unerklärlich, in dem sie über den Aufbau von Abwehr gegen Schmerz und Angst hinausgeht (6, 142, 50, 67).
2. **Hirnverletzte Kriegsversehrte.** Goldstein's Arbeit (55) ist weithin bekannt. Er hat es für notwendig gehalten, den Begriff der Selbstverwirklichung einzuführen, um die Reorganisation der Fähigkeiten eines Menschen nach der Verwundung zu erklären.
3. **Psychoanalyse.** Einige Analytiker, besonders **Fromm** (50) und **Horney** (67), hielten es für unmöglich, auch nur die Neurosen zu verstehen, ohne die These zu postulieren, sie seien eine verzerrte Version des Impulses zum Wachstum, zur Vervollkommnung der Entwicklung, zur Erfüllung der eigenen Möglichkeiten.
4. **Kreativität.** Das allgemeine Thema der Kreativität wird durch die Erforschung der gesunden Heranwachsenden und Erwachsenen in ein neues Licht gestellt, vor allem im Kontrast zu Kranken. Insbesondere fordert die Theorie der Kunst und Kunsterziehung den Begriff des Wachstums und der Spontaneität (179, 180).
5. **Kinderpsychologie.** Die Beobachtung von Kindern zeigt immer deutlicher, daß sich gesunde Kinder ihres Wachsens und Vorwärtsbewegens *erfreuen* und *gern* neue Kunstfertigkeiten, Kapazitäten und Kräfte erwerben. Das steht im direkten Gegensatz zu jener Version der Freudschen Theorie, die annimmt, daß jedes Kind verzweifelt an jeder gelungenen Anpassung und an jedem Zustand der Ruhe oder des Gleichgewichts hängt. Nach dieser Theorie muß das widerspenstige und vorsichtige Kind ständig vorwärtsgestoßen werden, aus dem komfortablen, bevorzugten Ruhezustand *in* eine neue beängstigende Situation hinein.

Während diese Freudsche Konzeption immer wieder von Klinikern im Hinblick auf unsichere und verängstigte Kinder als weitgehend richtig bestätigt wird und sicher für alle menschlichen Wesen zu einem Teil auch stimmt, so trifft sie doch in der Hauptsache bei gesunden, glücklichen, geborgenen Kindern nicht zu. Wir sehen bei solchen Kindern deutlich den Wunsch zu wachsen, zu reifen, die alte Anpassung als abgetragen wie ein Paar alter Schuhe fallen zu lassen. Wir beobachten an ihnen mit besonderer Deutlichkeit nicht nur das Verlangen nach neuen Kunstfertigkeiten, sondern auch die sehr deutliche und wiederholte Freude daran, was **Karl Bühler** (24) *Funktionslust* nannte.

Für die Autoren dieser verschiedenen Gruppen, insbesondere **Fromm** (50), **Horney** (67), **Jung** (73), **Ch. Bühler** (22), **Angyal** (6), **Rogers** (143), **G. Allport** (2), **Schachtel** (147), **Lynd** (92) und in jüngster Zeit für einige katholische Psychologen (9, 128) sind Wachsen, Individuation, Autonomie, Selbstverwirklichung, Selbstentfaltung, Produktivität im großen und ganzen Synonyme, die alle einen mehr vage wahrgenommenen Bereich als einen klar definierten Begriff bezeichnen. Meiner Meinung nach ist es gegenwärtig *nicht* möglich, diesen Bereich klar zu definieren. Es ist auch nicht wünschenswert, da eine Definition, die sich nicht leicht und natürlich aus wohlbekanntem Tatsachen ergibt, eher hinderlich und verzerrend als hilfreich sein kann, weil sie wahrscheinlich falsch oder verfehlt ist, wenn sie a priori durch einen Willensakt entsteht. Wir wissen noch nicht genug über das Wachstum, um es hinreichend definieren zu können.

Seine Bedeutung kann man eher *andeuten* als definieren, teils durch positive Hinweise, teils durch negativen Kontrast, durch das, was es *nicht* ist. Es ist zum Beispiel nicht identisch mit Gleichgewicht, Homöostase, Spannungsreduktion usw.

Die Notwendigkeit eines solchen Begriffs für seine Proponenten leitete sich teilweise aus der Unzufriedenheit ab (gewisse neue Phänomene fanden einfach in den vorhandenen Theorien keinen Platz), teilweise aus dem positiven Bedürfnis nach Theorien und Konzepten, die sich den neuen humanistischen Wertsystemen, welche aus dem Zusammenbruch der älteren Wertsysteme entstanden, besser anpassen ließen.

Die vorliegende Abhandlung beruht jedoch hauptsächlich auf direkten Untersuchungen psychologisch gesunder Individuen. Sie wurden nicht nur aus einem echten und persönlichen Interesse unternommen, sondern auch, um für die Theorie der Therapie, der Pathologie und daher der Werte ein besseres Fundament zu legen. Die wahren Ziele der Erziehung, des Familientrainings, der Psychotherapie, der Selbstentfaltung können, wie mir scheint, nur durch einen solchen direkten Angriff entdeckt werden. Das Endprodukt des Wachstums lehrt uns viel über die Wachstumsprozesse. In einem jüngst erschienenen Buch (97) habe ich beschrieben, was aus dieser Untersuchung zu lernen war. Ich habe darüber hinaus sehr frei über die verschiedenen möglichen Folgen für die allgemeine Psychologie theoretisiert, die sich aus dieser Art der direkten Erforschung guter, nicht schlechter, gesunder, nicht kranker Menschen, des Positiven wie auch des Negativen ergeben. (Ich muß davor warnen, die Ergebnisse als zuverlässig anzusehen, bevor nicht ein anderer die Untersuchung wiederholt hat. Die Möglichkeiten der Projektion sind in einer solchen Untersuchung sehr real, die Wahrscheinlichkeit hingegen, daß sie vom Forscher selbst bemerkt werden, sehr gering.) Ich möchte jetzt einige der von mir beobachteten Unterschiede diskutieren, die zwischen der Motivation von gesunden Menschen und der Motivation von anderen Menschen existieren, d.h. zwischen Menschen, die von Wachstums-Bedürfnissen motiviert werden, im Gegensatz zu denjenigen, die von Grundbedürfnissen motiviert werden.

Soweit es den Motivationsstatus betrifft, haben gesunde Menschen ihre Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Achtung und Selbstbewußtsein ausreichend befriedigt, so daß sie primär von Tendenzen zur Selbstverwirklichung motiviert werden (definiert als fortschreitende Verwirklichung der Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ta-

lente, als Erfüllung einer Mission oder einer Berufung, eines Geschicks, eines Schicksals, eines Auftrags, als bessere Kenntnis und Aufnahme der eigenen inneren Natur, als eine ständige Tendenz zur Einheit, Integration oder Synergie innerhalb der Persönlichkeit).

Dieser verallgemeinerten Definition wäre eine beschreibende und operative vorzuziehen, die ich bereits veröffentlicht habe (97). Dort werden gesunde Menschen durch die Beschreibung ihrer klinisch beobachteten Merkmale definiert. Es sind folgende:

1. Größere Wahrnehmung der Realität.
2. Wachsende Akzeptierung seiner selbst, der anderen und der Natur.
3. Zunehmende Spontaneität.
4. Bessere Problemzentrierung.
5. Größere Distanz und Sehnsucht nach Zurückgezogenheit.
6. Wachsende Autonomie und Resistenz gegen Akkulturation.
7. Größere Frische des Verständnisses, größerer Reichtum der emotionalen Reaktion.
8. Höhere Frequenz der Grenzerfahrungen.
9. Wachsende Identifikation mit der menschlichen Spezies.
10. Veränderte (der Kliniker würde sagen, verbesserte) zwischenmenschliche Beziehungen.
11. Demokratischere Charakterstruktur.
12. Stark zunehmende Kreativität.
13. Gewisse Wandlungen im Wertsystem.

Darüber hinaus werden in diesem Buch auch die Begrenzungen beschrieben, die sich für die Definition aus unvermeidlichen Mängeln in den Stichproben und in der Verfügbarkeit der Angaben ergeben.

Eine größere Schwierigkeit mit dieser Konzeption, soweit sie bisher beschrieben wurde, liegt in ihrem etwas statischen Charakter. Selbstverwirklichung, wie ich sie meistens an älteren Menschen untersucht habe, stellt sich als ein äußerster oder endgültiger Zustand dar, als ein fernes Ziel, nicht als ein dynamischer Prozeß, der durch das ganze Leben hindurch aktiv bleibt, also Sein und nicht Werden.

Wenn wir das Wachstum als die verschiedenen Prozesse definieren, die den Menschen der äußersten Selbstverwirklichung näher bringen, dann stimmt dies besser mit der beobachteten Tatsache überein, daß Wachstum während der *gesamten* Lebenszeit vor sich geht. Es widerlegt auch die schrittweise, sprunghaft auf *alles oder nichts* ausgerichtete Konzeption des motivationalen Fortschreitens zur Selbstverwirklichung, in der alle Grundbedürfnisse vollständig befriedigt werden, eins nach dem anderen, bevor das nächsthöhere ins Bewußtsein vordringt. Wachstum wird also nicht nur als progressive Befriedigung der Grundbedürfnisse bis zu dem Punkt betrachtet, wo sie »verschwinden«, sondern auch in der Form spezifischer Wachstums-Motivationen über diese Grundbedürfnisse hinaus und jenseits von ihnen, z.B. Talente, Fähigkeiten, schöpferische Tendenzen, konstitutionelle Möglichkeiten. Das verhilft uns auch zu der Erkenntnis, daß Grundbedürfnisse und Selbstverwirklichung einander ebensowenig widersprechen wie Kindheit und Reife. Eins geht in das andere über und ist eine notwendige Voraussetzung dafür.

Die Differenzierung zwischen diesen Wachstums-Bedürfnissen und den Grundbedürfnissen, die wir hier untersuchen wollen, ist eine Folge der klinischen Wahrnehmung qualitativer Differenzen zwischen dem motivationalen Leben der Selbstverwirklicher und dem anderer Menschen. Diese weiter unten angeführten Differenzen werden ganz gut, wenn auch nicht vollkommen, durch die Bezeichnungen Defizit-Bedürfnisse und

Wachstums-Bedürfnisse beschrieben. Es sind zum Beispiel nicht alle physiologischen Bedürfnisse Defizite, etwa Sex, Ausscheidung, Schlaf und Ruhe.

Jedenfalls sieht das psychologische Leben eines Menschen in vielen seiner Aspekte anders aus, wenn er zur Defizit-Bedürfnis-Befriedigung neigt oder wenn er wachstumsbetont oder »metamotiviert« oder wachstumsmotiviert oder selbstverwirklichend ist. Die folgenden Unterschiede machen das klar.

3.1 Die Haltung zum Impuls: Impuls-Ablehnung und Impuls-Annahme

In praktisch allen historischen und zeitgenössischen Theorien der Motivation werden Bedürfnisse, Triebe und motivierende Zustände ganz allgemein als ärgerlich, irritierend, unangenehm und unerwünscht betrachtet, als etwas, das man loswerden sollte. Motiviertes Verhalten, zielorientierte Reaktionen sind die Techniken zur Reduzierung dieser Unannehmlichkeiten. Diese Haltung wird sehr explizit in so häufig verwendeten Beschreibungen der Motivation als Bedürfnisreduktion, Spannungsreduktion, Triebreduktion und Angstreduktion eingenommen.

Solche Verfahrensweisen sind in der Tierpsychologie und im Behaviorismus verständlich, der weitgehend auf der Arbeit mit Tieren beruht. Vielleicht haben Tiere tatsächlich *nur* Defizit-Bedürfnisse. Ob das zutrifft oder nicht, jedenfalls haben wir Tiere aus Gründen der Objektivität behandelt, *als wäre es so*. Ein Zielobjekt muß etwas außerhalb des tierischen Organismus sein, damit wir die Anstrengung messen können, die das Tier unternimmt, um das Ziel zu erreichen.

Es ist auch verständlich, daß die Freudsche Psychologie auf derselben Haltung zur Motivation aufbaut, nämlich daß Impulse gefährlich sind und bekämpft werden sollten. Schließlich beruht diese ganze Psychologie auf der Erfahrung mit kranken Menschen, die tatsächlich an schlechten Erfahrungen mit ihren Bedürfnissen und mit ihren Befriedigungen und Frustrationen leiden. Es ist kein Wunder, daß solche Menschen ihre Impulse, die ihnen so viel Kummer bereiten und die sie so schlecht bewältigt haben, fürchten oder sogar hassen. Verdrängung ist dann die übliche Form, mit ihnen fertigzuwerden.

Diese Herabsetzung von Bedürfnis und Verlangen war freilich ein konstantes Thema in der Geschichte der Philosophie, Theologie und Psychologie. Die Stoiker, die meisten Hedonisten, praktisch alle Theologen, viele politische Philosophen und die meisten Ökonometheoretiker behaupteten einmütig, daß das Gute oder das Glück oder die Freude im wesentlichen Folgen der Besserung dieses unangenehmen Zustands des Wollens, des Verlangens und des Bedürfnisses sind.

Um es so kurz wie möglich zu formulieren: Für alle diese Menschen stellen Verlangen und Impuls eine Belästigung oder sogar eine Drohung dar, die sie deshalb allgemein loszuwerden, abzustreiten oder zu vermeiden versuchen.

Diese Behauptung ist manchmal ein genauer Bericht darüber, was tatsächlich zutrifft. Die physiologischen Bedürfnisse, die Bedürfnisse nach Sicherheit, Liebe, Achtung, Information sind oft Ärgernisse für viele Menschen, psychische Störenfriede und Ursachen von Problemen, besonders für jene, die sie ohne Erfolg zu befriedigen versucht hatten, wie für jene, die nicht damit rechnen können, sie jemals zu befriedigen.

Sogar mit diesen Mängeln ist die Sache sehr übertrieben dargestellt: Man kann die eigenen Bedürfnisse akzeptieren, genießen und freundlich ins Bewußtsein aufnehmen, wenn a) die vergangene Erfahrung mit ihnen lohnend war und wenn b) man mit der gegenwärtigen und zukünftigen Befriedigung rechnen kann. Hat sich z.B. jemand im allgemeinen an gutem Essen erfreut und steht gutes Essen gerade zur Verfügung, so wird er

das Auftauchen von Appetit im Bewußtsein begrüßen, anstatt es zu fürchten. («Das Unglück mit dem Essen besteht darin, daß es meinen Appetit zerstört.») Etwas Ähnliches trifft für Durst, Schläfrigkeit und Sex sowie für die Abhängigkeits- und Liebesbedürfnisse zu. Doch eine viel bessere Widerlegung der »Bedürfnis-gleich-Ärger«-Theorie findet man in der jüngst auftauchenden Beobachtung und Beschäftigung mit der Wachstums(Selbstverwirklichungs)-Motivation.

Die Vielfalt idiosynkratischer Motive, die zur Selbstverwirklichung gehören, kann kaum aufgezählt werden, da jeder Mensch verschiedene Begabungen, Fähigkeiten und Möglichkeiten aufweist. Einige Merkmale sind jedoch allen gemeinsam. Und eins davon besagt, daß diese Impulse erwünscht, erfreulich und angenehm sind, daß man eher mehr davon haben will als weniger und daß es sich um *angenehme* Spannungen handelt, wenn sie zu Spannungen führen. Der schöpferische Mensch begrüßt gewöhnlich seine schöpferischen Impulse, der Talentierte freut sich am Gebrauch und an der Erweiterung seiner Begabungen.

Es ist einfach ungenau, in solchen Fällen von Spannungsreduktion zu sprechen und damit zu implizieren, daß man einen lästigen Zustand los wird. Denn solche Zustände sind nicht lästig.

3.2 Die Differentialeffekte der Befriedigung

Mit den negativen Haltungen gegenüber den Bedürfnissen wird fast immer die Konzeption assoziiert, daß es das primäre Ziel eines Organismus ist, das lästige Bedürfnis loszuwerden und damit das Aufhören der Spannung, ein Gleichgewicht, eine Homöostase, eine Beruhigung, einen Zustand der Ruhe, das Fehlen von Schmerz zu erreichen.

Der Trieb und das Bedürfnis drängen nach ihrer eigenen Eliminierung. Ihre einzige Bemühung richtet sich auf das Aufhören, das Loswerden ihrer selbst, auf einen Zustand des Nichtwollens. Ihr logisches Extrem ist Freuds Todestrieb.

Angyal, Goldstein, G. Allport, Ch. Bühler, Schachtel und andere haben diese im wesentlichen kreisförmige Position effektiv kritisiert. Wenn das motivationale Leben essentiell aus der defensiven Beseitigung irritierender Spannungen besteht, und wenn das einzige Endprodukt der Spannungsreduktion ein Zustand des passiven Wartens auf das Entstehen weiterer unwillkommener Irritationen ist, die der Reihe nach entfernt werden sollen, wie kommt es dann zur Veränderung, Entwicklung, Bewegung oder Führung? Warum vervollkommen sich Menschen? Warum werden sie weiser? Was bedeutet Lebenslust?

Charlotte Bühler (22) hat darauf hingewiesen, daß die Theorie der Homöostase sich von der Ruhetheorie unterscheidet. Letztere spricht einfach von der Entfernung von Spannungen, was impliziert, daß Nullspannung das Beste ist. Homöostase bedeutet nicht die Herabsetzung der Spannung auf Null, sondern die Erreichung einer optimalen Spannungsstufe. Das bedeutet manchmal Reduktion der Spannung, manchmal Steigerung, so wie Blutdruck sowohl zu hoch als auch zu niedrig sein kann.

In jedem Fall ist das Fehlen einer konstanten Richtung innerhalb einer Lebensspanne offenkundig. In beiden Fällen kann dem Persönlichkeitswachstum, der zunehmenden Weisheit, der Selbstverwirklichung, der Charakterstärkung und der eigenen Lebensplanung nicht Rechnung getragen werden. Irgendein Langzeitvektor, irgendeine richtungweisende Tendenz muß postuliert werden, damit man die Entwicklung während einer Lebenszeit sinnvoll erklären kann (72).

Man muß diese Theorie als unzulängliche Beschreibung auch nur der Defizit-Motivation aufgeben. Was hier fehlt, ist ein Bewußtsein vom dynamischen Prinzip, das alle diese getrennten motivationalen Episoden miteinander verbindet und korreliert. Die

verschiedenen Grundbedürfnisse sind in einer hierarchischen Ordnung aufeinander bezogen, so daß die Befriedigung eines Bedürfnisses und die konsequente Entfernung aus dem Zentrum der Aufmerksamkeit nicht einen Zustand der Ruhe oder stoischen Apathie mit sich bringt, sondern eher das Auftauchen eines anderen »höheren« Bedürfnisses im Bewußtsein; Wollen und Verlangen dauern an, aber auf einem »höheren« Niveau. So ist die Theorie des Zur-Ruhe-Kommens nicht einmal für die Defizit-Motivation adäquat.

Wenn wir jedoch Menschen untersuchen, die vorwiegend wachstumsmotiviert sind, wird die Ruhekonzeption der Motivation vollkommen nutzlos. Bei solchen Menschen erzeugt Befriedigung zunehmende und nicht abnehmende Motivation, erhöhte und nicht niedrigere Aufregung. Der Appetit wird intensiver und größer. Sie wachsen aus sich selbst heraus; anstatt immer weniger zu wollen, verlangt ein solcher Mensch immer mehr, z.B. Bildung. Der Mensch kommt nicht zur Ruhe, sondern wird aktiver. Der Appetit auf das Wachstum wird durch die Befriedigung schärfer und nicht stumpfer. Wachsen ist – *in sich selbst* – ein lohnender und aufregender Prozeß, z.B. die Erfüllung von Sehnsüchten und Ambitionen, etwa der Ehrgeiz, ein guter Arzt zu werden; die Erlangung bewunderter Kunstfertigkeiten, wie Geige spielen oder ein guter Tischler sein; der ständige Zuwachs an Verständnis für Menschen oder für das Universum oder für sich selbst; die Entwicklung der Kreativität in jedem Bereich, oder – am wichtigsten – einfach der Ehrgeiz, ein guter Mensch zu sein.

Wertheimer (172) hat einmal einen anderen Aspekt dieser Differenzierung betont, indem er in einem scheinbaren Paradox behauptete, daß echte, zielstrebige Aktivität weniger als zehn Prozent seiner Zeit in Anspruch nahm. Aktivität kann man entweder um ihrer selbst willen genießen, oder man schätzt sie nur, weil sie das Werkzeug für eine erwünschte Befriedigung ist. In letzterem Fall verliert sie ihren Wert und erfreut auch nicht länger, wenn sie nicht mehr erfolgreich oder wirksam ist. Noch öfter erfreut man sich ihrer einfach *überhaupt nicht*, sondern man genießt nur das Ziel. Das ist jener Lebenshaltung ähnlich, die das Leben nicht des Lebens wegen schätzt, sondern weil man an seinem Ende in den Himmel eingeht. Dieser Verallgemeinerung liegt die Beobachtung zugrunde, daß die selbstverwirklichenden Menschen das Leben generell und in praktisch allen seinen Aspekten genießen, während die meisten anderen Menschen nur seltene Momente des Triumphs, der Leistung, des Höhepunkts oder der Grenzerfahrung genießen.

Teilweise kommt diese innere Validität des Lebens aus der Lust, die dem Wachsen und Erwachsensein eigen ist. Aber sie kommt auch aus der Fähigkeit gesunder Menschen, Mittel-Aktivität (means-activity) in Ziel-Erfahrung (end-experience) zu verwandeln, so daß sogar instrumentale Aktivität Freude macht, als wäre sie eine Ziel-Aktivität (97). Die Wachstums-Motivation mag ihrem Charakter nach langfristig sein. Der größte Teil des Lebens mag darin bestehen, ein guter Psychologe oder ein guter Künstler zu werden. Alle Theorien des Gleichgewichts, der Homöostase oder der Ruhe handeln nur von kurzfristigen Episoden, von denen keine etwas mit der anderen zu tun hat. **Allport** vor allem hat diesen Punkt betont. Planung und Zukunftsperspektive, so führt er aus, gehören zum Kernmaterial der gesunden menschlichen Natur. Er stimmt zu (2), daß »Defizit-Motive tatsächlich nach einer Reduktion der Spannung und Wiederherstellung des Gleichgewichts verlangen. Wachstums-Motive halten andererseits die Spannung im Interesse ferner und oft unerreichbarer Ziele aufrecht. Als solche unterscheiden sie das menschliche vom tierischen, das erwachsene vom kindlichen Werden«.

3.3 Klinische und personologische Wirkungen der Befriedigung

Defizit-Bedürfnis- und Wachstums-Bedürfnis-Befriedigungen haben verschiedene subjektive und objektive Wirkungen auf die Persönlichkeit. Um das, woran ich mich herantaste, allgemein zu formulieren: Die Befriedigung von Defiziten vermeidet Erkrankung; Wachstums-Befriedigungen bringen positive Gesundheit hervor. Ich muß zugeben, daß dies im gegenwärtigen Zeitpunkt schwerlich für Forschungszwecke geeignet erscheint. Und doch gibt es einen wirklichen *klinischen* Unterschied zwischen der Abwehr einer Drohung oder Attacke und dem positiven Triumph und Erfolg; es ist ein Unterschied, ob man sich schützt, verteidigt und behütet, oder ob man nach Erfüllung, Erregung und Erweiterung strebt. Ich habe versucht, dies als einen Gegensatz zwischen dem vollen Leben und der *Vorbereitung* aufs volle Leben, zwischen dem Heranwachsen und dem Erwachsensein auszudrücken. Ein anderer Gegensatz, den ich verwendet habe (94, Kap. 10), ist der zwischen den Abwehrmechanismen (Schmerz beseitigen) und Bewältigungsmechanismen (erfolgreich sein und Schwierigkeiten überwinden).

3.4 Verschiedene Arten der Lust

Erich Fromm (50) unternahm einen interessanten und wichtigen Versuch, zwischen höherer und niedrigerer Lust zu unterscheiden, wie das so viele vor ihm getan haben. Dies ist eine entscheidende Notwendigkeit, um die subjektive ethische Realität zu überwinden, und eine Voraussetzung für eine wissenschaftliche Werttheorie.

Er unterscheidet Mangel-Lust (*scarcity-pleasure*) von Überfluß-Lust (*abundance-pleasure*), die »niedere« Lust der Sättigung eines Bedürfnisses von der »höheren« Lust der Produktion, Kreation und der Entfaltung von Einsicht. Die Sättigung, die Entspannung und der Spannungsverlust, die aus der Defizit-Befriedigung folgen, können bestenfalls »Erleichterung« genannt werden, im Gegensatz zur Funktionslust, zur Ekstase, zu der heiteren Gelassenheit, die man erlebt, wenn man leicht, vollkommen und am Gipfel der eigenen Kräfte funktioniert – im Overdrive sozusagen (s. Kap. 6).

»Erleichterung«, stark abhängig von etwas, das verschwindet, wird ihrerseits leicht verschwinden. Sie muß weniger beständig, weniger dauerhaft, weniger konstant sein als die Lust, die das Wachsen begleitet und ewig andauern kann.

3.5 Erreichbare (episodische) und unerreichbare Zielzustände

Die Befriedigung von Defizit-Bedürfnissen tendiert zum Episodischen und zur Klimax. Das häufigste Schema beginnt hier mit einem anspornenden, motivierenden Zustand, der ein motiviertes Verhalten auslöst, das einen Zielzustand (*goal-state*) erreichen soll; dieser, schrittweise und stetig in Verlangen und Erregung ansteigend, erreicht schließlich den Gipfel in einem Augenblick des Erfolgs und der Vollendung. Von diesem Scheitelpunkt der Verlangenskurve fallen Erregung und Lust rasch auf ein Niveau der ruhigen Entspannung und der fehlenden Motivation zurück.

Dieses Schema steht, wenn es auch nicht universell anwendbar ist, in scharfem Gegensatz zu der Situation in der Wachstums-Motivation, denn da gibt es charakteristischerweise keine Klimax, keine Vollendung, keinen orgasmischen Augenblick, keinen Endzustand, nicht einmal ein Ziel, wenn es von der Klimax her definiert wird. Wachsen ist anstelle dessen eine kontinuierliche, mehr oder minder stetig aufwärts oder vorwärts

verlaufende Entwicklung. Je mehr man bekommt, um so mehr will man, so daß diese Art des Wollens endlos ist und niemals erreicht oder befriedigt werden kann.

Aus diesem Grunde bricht die übliche Trennung zwischen Ansporn, zielstrebigem Verhalten, Zielobjekt und dem Begleiteffekt vollkommen zusammen. Das Verhalten selbst ist das Ziel, und zwischen dem Ziel des Wachstums und dem Anreiz zum Wachstum zu unterscheiden ist unmöglich. Sie sind auch dasselbe.

3.6 Speziesweite Ziele und idiosynkratische Ziele

Defizit-Bedürfnisse sind allen Mitgliedern der Spezies Mensch gemeinsam und bis zu einem gewissen Ausmaß auch anderen Spezies. Selbstverwirklichung ist idiosynkratisch, weil jeder Mensch verschieden ist. Die Defizite, d.h. die Erfordernisse der Spezies, müssen gewöhnlich hinreichend befriedigt sein, bevor sich eine wirkliche Individualität voll entwickeln kann.

So wie alle Bäume Sonne, Wasser und Nahrung aus der Umwelt brauchen, so brauchen alle Menschen Sicherheit, Liebe und sozialen Status aus *ihrer* Umwelt. Doch in beiden Fällen ist das der Punkt, wo die wirkliche Entwicklung der Individualität beginnen kann, denn wenn sie einmal in diesen elementaren, speziesweiten Notwendigkeiten zufriedengestellt sind, beginnt jeder Baum und jeder Mensch sich im eigenen Stil einzigartig zu entwickeln und diese Notwendigkeiten für seine privaten Zwecke zu verwenden. In einem sehr bedeutungsvollen Sinn wird die Entwicklung dann mehr von innen aus determiniert als von außen.

3.7 Abhängigkeit und Unabhängigkeit von der Umwelt

Die Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Liebesbeziehungen und Achtung können nur von anderen Menschen befriedigt werden, d.h. nur von außerhalb jeder Person. Das bedeutet eine beträchtliche Abhängigkeit von der Umwelt. Von einem Menschen dieser Abhängigkeitsposition kann man nicht wirklich sagen, daß er sich selbst regiert oder sein eigenes Schicksal kontrolliert. Er *muß* von den Versorgungsquellen der notwendigen Befriedigungen abhängig sein. Ihre Wünsche, ihre Launen, ihre Regeln und Gesetze beherrschen den Menschen und müssen erfüllt werden, um seine Versorgungsquellen nicht zu gefährden. Er *muß* bis zu einem gewissen Grade »außengeleitet« und für die Billigung, Zuneigung und den guten Willen anderer Menschen empfänglich sein. Man könnte auch sagen, daß er sich anpassen und einordnen muß, indem er flexibel und entgegenkommend reagiert und sich selbst ändert, um sich in die äußeren Gegebenheiten einzufügen. *Er selbst* ist die abhängige Variable; die Umwelt ist die feste, unabhängige Variable.

Deswegen muß der defizit-motivierte Mensch seine Umwelt mehr fürchten, da immer die Möglichkeit besteht, daß sie versagt oder ihn enttäuscht. Wir wissen jetzt, daß diese Art ängstlicher Abhängigkeit auch zur Feindseligkeit führt. All das summiert sich mehr oder weniger zu einem Mangel an Freiheit und hängt weitgehend vom Glück oder Unglück des Individuums ab.

Im Gegensatz dazu ist das selbstverwirklichende Individuum per definitionem in seinen Grundbedürfnissen befriedigt, viel weniger abhängig, viel weniger verpflichtet, weit mehr autonom und selbstgeleitet. Weit davon entfernt, andere Menschen zu brauchen, können wachstums-motivierte Menschen tatsächlich von ihnen behindert werden. Ich habe bereits von ihrer speziellen Vorliebe (97) für Zurückgezogenheit, Distanz und Nachdenklichkeit berichtet (s. Kap. 13).

Solche Menschen werden weit selbstgenügsamer, ruhen viel mehr in sich selbst. Die sie beherrschenden Determinanten sind nun primär innere, weder soziale noch umweltbe-

dingte. Es sind die Gesetze ihrer eigenen inneren Natur, ihrer Potenzen und Kapazitäten, ihrer Talente, latenten Hilfsmittel und kreativen Impulse, ihrer Bedürfnisse nach Selbsterkenntnis, nach mehr Integrierung und Vereinheitlichung, nach einem besseren Bewußtsein dessen, was sie wirklich sind, was sie wirklich wollen, was ihre Berufung oder ihr Schicksal sein soll.

Da sie weniger von anderen Menschen abhängen, sind sie weniger ambivalent in bezug auf sie, weniger ängstlich und auch weniger feindselig, weniger auf ihr Lob und ihre Zuneigung angewiesen. Sie haben weniger Bedarf nach Auszeichnungen, Prestige und Belohnungen.

Autonomie oder relative Unabhängigkeit von der Umwelt bedeutet auch relative Unabhängigkeit von ungünstigen äußeren Umständen, wie Mißgeschick, Schicksalsschläge, Tragödie, Streß, Deprivation. Wie **Allport** betont hat, wird das Konzept des menschlichen Seins als wesentlich reaktiv – der S-R-Mann, wie wir ihn nennen könnten, der durch äußere Reize in Bewegung gesetzt wird – für die sich selbst verwirklichenden Menschen total lächerlich und unhaltbar. Die Ursprünge *ihrer* Handlungen sind mehr innerlich als reaktiv. Diese *relative* Unabhängigkeit von der äußeren Umwelt und ihren Wünschen und Zwängen bedeutet natürlich nicht, daß der Umgang mit ihr oder die Achtung vor ihrem »Forderungscharakter« fehlt. Es bedeutet nur, daß in den Kontakten mit ihr die Wünsche und Pläne des Selbstverwirklichers die primären Determinanten sind, nicht die Umweltbeanspruchung. Ich habe dies die psychologische Freiheit genannt, im Gegensatz zur geographischen Freiheit.

Allport's bezeichnender Kontrast (2) zwischen »opportunistischer« und »propriater« Determinierung des Verhaltens ähnelt sehr stark unserem außengeleiteten und innengeleiteten Begriffspaar. Es erinnert uns auch an die einheitliche Übereinstimmung der biologischen Theoretiker, die größere Autonomie und Unabhängigkeit von Umweltreizen als *die* definierenden Merkmale der vollen Individualität, der wahren Freiheit, des ganzen Entwicklungsvorgangs betrachten (156).

3.8 Interessierte und desinteressierte interpersonale Beziehungen

Im Grunde ist der defizit-motivierte Mensch weit abhängiger von anderen Menschen als der vorwiegend wachstums-motivierte. Er ist »interessierter«, bedürftiger, anhänglicher, verlangender.

Diese Abhängigkeit färbt auf die interpersonalen Beziehungen ab und setzt ihnen Grenzen. Menschen primär als Bedürfnis-Befriediger oder als Versorgungsquellen zu sehen, ist ein abstrahierender Akt. Man sieht sie nicht als Ganzes, als komplizierte, einzigartige Individuen, sondern eher vom Standpunkt der Nützlichkeit aus. Was sich in ihnen nicht auf die Beziehung zu den Bedürfnissen des Wahrnehmenden bezieht, wird entweder ganz übersehen, oder es langweilt, irritiert oder bedroht. Das gleicht unseren Beziehungen zu Kühen, Pferden und Schafen, wie auch zu Kellnern, Taxichauffeuren, Gepäckträgern, Polizisten oder anderen, die wir *benützen*.

Vollständig desinteressierte, wunschlose, objektive und ganzheitliche Wahrnehmung anderer menschlicher Wesen ist nur möglich, wenn man nichts von ihnen braucht, wenn *sie* nicht gebraucht werden. Die idiographische, ästhetische Wahrnehmung der ganzen Person ist für selbstverwirklichende Menschen (oder in Augenblicken der Selbstverwirklichung) viel besser möglich, und darüber hinaus sind auch Billigung, Bewunderung und Liebe weniger auf Dankbarkeit für das Nützliche und mehr auf die objektiven, wahren Qualitäten der wahrgenommenen Person gegründet. Sie wird für objektiv bewundernswerte Eigenschaften bewundert, nicht weil sie schmeichelt oder lobt. Sie wird

geliebt, weil sie liebenswert ist, und nicht, weil sie selbst Liebe gewährt. Weiter unten wird das als nichtbedürftige Liebe behandelt, etwa am Beispiel Abraham Lincolns.

Ein Merkmal »interessierter« und bedürfnis-befriedigender Beziehungen zu anderen Menschen ist es, daß die bedürfnis-befriedigenden Menschen weitgehend austauschbar sind. Da z.B. das junge Mädchen Bewunderung an sich braucht, macht es wenig Unterschied, woher diese Bewunderung kommt; jeder, der sie liefert, ist so gut wie der andere. Das gilt auch für die Zuwendung von Liebe oder Sicherheit.

Desinteressierte, unbelohnte, nutzlose, wunschlose Wahrnehmung des anderen als einzigartig, unabhängig, als ein Ziel in sich selbst – mit anderen Worten, als Person und nicht als Werkzeug –, ist um so schwieriger, je hungrier der Wahrnehmende nach der Defizit-Befriedigung ist. Eine interpersonale Psychologie »auf höchster Ebene«, d.h. ein Verständnis der höchstmöglichen Entwicklung menschlicher Beziehungen, kann nicht auf einer Defizit-Theorie der Motivation gründen.

3.9 Ich-Bezogenheit und Ich-Transzendenz

Wir begegnen einem schwierigen Paradox, wenn wir versuchen, die komplexe Haltung der wachstumsorientierten, selbstverwirklichenden Person gegenüber dem eigenen Selbst oder Ich zu beschreiben. Gerade die Person, deren Ich-Stärke am höchsten ist, vergißt oder transzendiert am leichtesten das Ich; sie kann am meisten problembezogen, selbstvergessen, spontan in ihren Aktivitäten, homonom sein, um **Angyal's** Begriff (96) zu verwenden. In solchen Menschen kann das Aufgehen im Wahrnehmen, im Machen, im Genießen, im Schöpferischen sehr vollständig, sehr integriert und sehr rein sein.

Diese Fähigkeit, sich auf die Welt zu konzentrieren und nicht selbstbefangen, egozentrisch und befriedigungsorientiert zu sein, wird um so schwieriger, je mehr Bedürfnis-Defizite ein Mensch hat. Je wachstums-motivierter er ist, um so problembezogener kann er sein und um so mehr kann er die Selbstbefangenheit zurücklassen, wenn er es mit der objektiven Welt zu tun hat.

3.10 Interpersonale Psychotherapie und intrapersonale Psychologie

Ein wichtiges Merkmal der Menschen, die sich in die Psychotherapie begeben, ist ein früheres und/oder aktuelles Defizit an Grundbedürfnis-Befriedigung. Neurose kann als eine Defizit-Krankheit verstanden werden. Weil das der Fall ist, erfordert eine Heilung vor allem die Bereitstellung dessen, woran es mangelt, oder sie muß es dem Patienten ermöglichen, dafür selbst zu sorgen. Da die Bereitstellung durch andere Menschen erfolgt, *muß* die normale Therapie interpersonal sein.

Aber diese Tatsache wurde stark verallgemeinert. Es ist richtig, daß Menschen, deren Defizit-Bedürfnisse befriedigt wurden und die primär wachstums-orientiert sind, keineswegs frei sind von Konflikten, Unglück, Angst und Verwirrung. In solchen Augenblicken sind sie auch geneigt, Hilfe zu suchen, und sie wenden sich sehr wohl der interpersonalen Therapie zu. Und doch ist es unklug zu vergessen, daß die Probleme und Konflikte des wachstums-motivierten Menschen oft von ihm selbst gelöst werden, indem er sich in einer meditativen Weise nach innen wendet, d.h. sich selbst erforscht, anstatt Hilfe von jemand anderem zu suchen. Auch sind grundsätzlich viele der Aufgaben der Selbstverwirklichung im großen Ausmaß intrapersonal, wie das Plänemachen, die Entdeckung des Selbst, die Auswahl der Entwicklungsmöglichkeiten, die Konstruktion einer Lebensaussicht.

In der Theorie der Persönlichkeits-Ausbildung muß man der Selbstvervollkommnung und der Selbstprüfung, der Kontemplation und Meditation einen Platz einräumen. In den späteren Wachstumsstadien ist der Mensch im wesentlichen allein und kann nur von sich selbst abhängig sein. Die Vervollkommnung einer bereits gesunden Person hat **Oswald Schwarz** (151) Psychogogie genannt. Wenn die Psychotherapie kranke Menschen nichtkrank macht und Symptome beseitigt, dann beginnt die Psychogogie, wo die Psychotherapie aufhört, und versucht, nichtkranke Menschen gesund zu machen. Mit Interesse habe ich bei **Rogers** (142) bemerkt, daß eine erfolgreiche Therapie bei einem Patienten den durchschnittlichen Wert auf der Willoughby-Reife-Skala von fünfundzwanzig auf fünfzig Prozent angehoben hat. Wer soll ihn dann auf fünfundsiebzig Prozent heben? Oder gar auf hundert? Und brauchen wir dafür nicht neue Grundsätze und Techniken?

3.11 Instrumentales Lernen und Persönlichkeitsveränderung

Die sogenannte Lerntheorie gründete sich in den Vereinigten Staaten fast ausschließlich auf Defizit-Motivation mit Zielobjekten, die gewöhnlich außerhalb des Organismus liegen, d.h. es ging darum, zu lernen, wie man am besten ein Bedürfnis befriedigt. Deshalb ist unsere Lernpsychologie (unter anderem) ein begrenztes Wissensgebiet, nur in schmalen Bereichen des Lebens nützlich und nur für andere »Lerntheoretiker« von wirklichem Interesse.

Das hilft wenig, Probleme des Wachstums und der Selbstverwirklichung zu lösen. Hier werden Techniken des wiederholten Erwerbs von Befriedigungen der Motivations-Defizite aus der äußeren Welt viel weniger benötigt. Assoziatives Lernen und Kanalisierungen weichen dem perzeptiven Lernen (123), der zunehmenden Einsicht und dem Verstehen, der Selbsterkenntnis und dem ständigen Wachstum der Persönlichkeit, d.h. größerer Synergie, Integration und innerer Konsistenz. Änderung wird weniger zu einer Errungenschaft einzelner Gewohnheiten und Assoziationen, sondern mehr zu einem totalen Wandel der totalen Person, d.h. es entsteht ein neuer Mensch und nicht derselbe Mensch mit einigen Gewohnheiten, die wie neuer Besitz dazukommen.

Diese Art, Änderungen des Charakters zu lernen, bedeutet Änderung eines sehr komplexen, hochintegrierten, ganzheitlichen Organismus, was seinerseits bedeutet, daß viele Einflüsse überhaupt keine Änderung herbeiführen, weil sie zunehmend abgewiesen werden, wenn die Person stabiler und autonomer wird.

Die bedeutendsten Lernerfahrungen, von denen mir meine Versuchspersonen berichteten, waren sehr oft einzelne Lebenserfahrungen wie Tragödien, Tod, Traumata, Bekehrungen und plötzliche Einsichten, die eine Änderung in der Lebensanschauung und konsequent in allem, was sie unternahmen, herbeiführten. (Selbstverständlich dauerte die »Verarbeitung« einer Tragödie oder einer Einsicht längere Zeit, doch auch dies war nicht primär eine Angelegenheit des assoziativen Lernens.)

Soweit Wachstum darin besteht, Hemmungen und Zwänge abzubauen und dann dem Menschen zu erlauben, »er selbst zu sein«, Verhalten zu emittieren – »strahlend«, wie man sagt – und nicht zu imitieren, seiner inneren Natur gestattet, sich selbst auszudrücken – bis zu diesem Ausmaß ist das Verhalten der Selbstverwirklicher geschaffen und befreit, nicht erworben; eher expressiv als nachahmend (97, S. 180).

3.12 Defizit-motivierte und wachstums-motivierte Wahrnehmung

Es mag sich als der bedeutsamste Unterschied herausstellen, daß defizit-befriedigte Menschen dem Reich des Seins viel näher stehen (163). Psychologen waren noch nie imstande, einen Anspruch auf diese vage Zuständigkeit der Philosophen zu erheben, auf diesen Bereich, den man nur undeutlich wahrnehmen kann, der jedoch ohne Zweifel in der Realität verwurzelt ist. Doch jetzt kann es möglich werden, durch die Untersuchung selbstverwirklichender Menschen unsere Augen für alle Arten grundlegender Einsichten offenzuhalten, die für die Philosophen zwar alt sein mögen, für uns aber noch neu sind.

Zum Beispiel glaube ich, daß unser Verständnis der Wahrnehmung und daher auch der wahrgenommenen Welt sich mehr ändert und erweitert, wenn wir sorgfältig den Unterschied zwischen einer vom Bedürfnis beeinflussten und einer vom Bedürfnis unbeeinflussten bzw. wunschlosen Wahrnehmung untersuchen. Weil die letztere soviel konkreter und weniger abstrakt und selektiv ist, ist es solch einem Menschen möglich, leichter die wahre Natur des Wahrgenommenen zu sehen. Gleichzeitig kann er auch die Gegensätze, Dichotomien, Polaritäten, Widersprüche und das Unvereinbare wahrnehmen (97, S. 232). Es ist, als würden weniger entwickelte Menschen in einer aristotelischen Welt leben, in der Kategorien und Begriffe scharfe Grenzen haben, einander ausschließen und unvereinbar sind, z.B. männlich↔weiblich, selbstsüchtig↔selbstlos, erwachsen↔kindlich, freundlich↔grausam, gut↔schlecht. A ist A und alles andere ist in der aristotelischen Logik Nicht-A, und niemals sollen die beiden einander begegnen. Doch selbstverwirklichende Menschen erkennen die Tatsache an, daß A und Nicht-A einander durchdringen und eins sind, daß jeder Mensch gleichzeitig gut *und* schlecht, männlich *und* weiblich, erwachsen *und* kindlich ist. Man kann nicht eine ganze Person in ein Kontinuum, nur unter einen abstrakten Aspekt stellen. Ganzheiten (wholenesses) sind nicht vergleichbar.

Vielleicht bemerken wir es nicht, wenn unsere Wahrnehmungen bedürfnis-determiniert sind. Doch wir wissen es sicher, wenn *wir selbst* in dieser Art wahrgenommen werden, z.B. einfach als Geldgeber, Versorger, Sicherheitsgewährer, eine Person also, von der man abhängig sein kann, ein anonymer Dienstleistender oder sonst ein Zweckobjekt. Wenn das der Fall ist, mögen wir es überhaupt nicht. Wir wollen unser selbst wegen akzeptiert werden, als komplette und ganze Individuen. Wir haben es nicht gern, als nützliche Objekte oder als Werkzeuge wahrgenommen zu werden. Wir hassen es, »benutzt« zu werden.

Weil selbstverwirklichende Menschen gewöhnlich weder bedürfnisbefriedigende Eigenschaften abstrahieren noch andere Menschen als Werkzeug sehen müssen, ist es für sie besser möglich, eine nichtwertende, nichturteilende, nichtinterferierende, nichtverdammende Haltung anderen gegenüber einzunehmen, eine Wunschlosigkeit, eine »wahllose Bewußtheit« (»choiceless awareness« [85]). Das erlaubt eine viel klarere und einsichtsvollere Wahrnehmung und ein besseres Verstehen dessen, was ist. Dies ist die Art der unberührten, unverwickelten, distanzierten Wahrnehmung, die Ärzte und Therapeuten anstreben sollten und die selbstverwirklichende Menschen erlangen, *ohne* sich anzustrengen.

Besonders wenn die Struktur des wahrgenommenen Menschen oder Objekts diffizil, subtil und nicht offensichtlich ist, erhält dieser Unterschied in der Wahrnehmungsweise große Bedeutung. Dann muß der Wahrnehmende vor allem die Natur des Objekts respektieren. Die Wahrnehmung muß dann sanft, delikat, unaufdringlich, anspruchslos und fähig sein, sich passiv in die Natur der Dinge einzufügen, so wie Wasser sanft in die Ritzen einsickert. Und es darf *nicht* die bedürfnis-motivierte Wahrnehmungsart sein, die

Dinge in einer lärmenden, unterdrückenden, ausbeutenden, vorsätzlichen Art *formt*, ähnlich einem Fleischhauer, der einen Kadaver zerhackt.

Die leistungsfähigste Art, die wesentliche Natur der Welt wahrzunehmen, besteht darin, mehr rezeptiv als aktiv zu sein, so stark wie möglich von der inneren Organisation des Wahrgenommenen und so wenig wie möglich von der Beschaffenheit des Wahrnehmenden determiniert zu sein. Diese Art der losgelösten, taoistischen, passiven, nichtinterferierenden Bewußtheit aller gleichzeitig existierenden Aspekte des Wirklichen hat vieles mit einigen Beschreibungen der ästhetischen und mystischen Erfahrung gemeinsam. Die Betonung ist dieselbe. Sehen wir eine reale, konkrete Welt oder sehen wir unser eigenes System von Einteilungen, Motiven, Erwartungen und Abstraktionen, die wir in die reale Welt projiziert haben? Um es sehr grob zu sagen: Sehen wir oder sind wir blind?

3.13 Bedürftige und bedürfnislose Liebe

Das Liebesbedürfnis, wie es gewöhnlich untersucht wird, z.B. von **Bowlby** (17), **Spitz** (159) und **Levy** (91), ist ein Defizit-Bedürfnis. Es ist ein Loch, das gefüllt, eine Leere, in die Liebe gegossen werden muß. Wenn diese heilsame Notwendigkeit aber fehlt, resultiert daraus eine ernste Pathologie; wenn sie im richtigen Augenblick, in den richtigen Mengen und in der geeigneten Art *da ist*, dann wird Pathologie abgewendet. Zwischenzustände von Pathologie und Gesundheit folgen auf Zwischenzustände von Frustration oder Sättigung. Wenn die Pathologie nicht zu stark ist und früh genug erkannt wird, kann sie durch eine Ergänzungstherapie geheilt werden. Das bedeutet, daß die Krankheit – »Liebeshunger« – in gewissen Fällen geheilt werden kann, indem man das pathologische Defizit ausgleicht. Liebeshunger ist eine Defizit-Krankheit wie Salzhunger oder Avitaminose.

Der gesunde Mensch, der nicht an diesem Defizit leidet, braucht nicht Liebe, außer in ständigen, kleinen, erhaltenden Dosen, und er kann für gewisse Zeitspannen sogar auf sie verzichten. Doch wenn die Motivation ausschließlich eine Angelegenheit der Defizit-Befriedigung mit dem Ziel ist, Bedürfnisse loszuwerden, dann taucht ein Widerspruch auf. Die Befriedigung eines Bedürfnisses sollte sein Verschwinden bewirken, das heißt, daß Menschen, die in zufriedenstellenden Liebesbeziehungen zueinander gestanden sind, genau diejenigen sind, die wahrscheinlich *weniger* Liebe geben und empfangen! Doch die klinische Untersuchung gesünderer Menschen, die in ihrem Liebesbedürfnis befriedigt worden sind, zeigen, daß sie – obwohl sie weniger Liebe zu *empfangen* brauchen – besser imstande sind, Liebe zu *geben*. In diesem Sinn sind sie *mehr* liebende Menschen.

Dieser Befund an sich deckt bereits die Begrenzung der gewöhnlichen (auf Defizit-Bedürfnisse bezogenen) Motivationstheorie auf und verweist auf die Notwendigkeit für eine »Metamotivations-Theorie« oder Wachstumsmotivations- oder Selbstverwirklichungs-Theorie (260, 261).

Ich habe bereits in einer vorangegangenen Arbeit (97) die gegensätzliche Dynamik der S-Liebe (Liebe zum Sein der anderen Menschen, bedürfnislose, selbstlose Liebe) und der D-Liebe (Defizit-Liebe, Liebesbedürftigkeit, eigennützige Liebe) beschrieben. An dieser Stelle möchte ich nur diese zwei gegensätzlichen Menschengruppen herausgreifen, um einige der vorhin gemachten Verallgemeinerungen zu exemplifizieren und zu illustrieren.

1. S-Liebe wird vom Bewußtsein begrüßt und vollständig genossen. Da sie nicht possessiv und mehr bewundernd als bedürftig ist, verursacht sie keinen Ärger und ist praktisch immer lustgewährend.

2. Sie kann nie den Sättigungspunkt erreichen und deshalb endlos genossen werden. Sie neigt dazu, immer weiter zu wachsen, statt zu verschwinden. Sie ist an sich genußvoll. Sie ist ein Ziel, und nicht ein Zweck.
3. S-Liebe wird oft als der ästhetischen oder der mystischen Erfahrung gleich und von derselben Wirkung beschrieben (s. Kap. 6 u. 7 über »Grenzerfahrungen«; s. auch 104).
4. Die therapeutischen und psychologischen Wirkungen der Erfahrung von S-Liebe sind sehr tief und weitreichend. Ähnlich sind auch die charakterologischen Wirkungen der relativ reinen Liebe einer gesunden Mutter zu ihrem Kind oder der vollkommenen Liebe zu Gott, wie sie einige Mystiker beschrieben haben (69, 36).
5. S-Liebe ist ohne allen Zweifel eine reichere, »höhere«, wertvollere subjektive Erfahrung als D-Liebe (die alle S-Liebenden vorher ebenfalls erfahren haben). Über diese Bevorzugung berichten auch meine älteren, durchschnittlichen Versuchspersonen, von denen viele beide Arten der Liebe gleichzeitig in verschiedenen Kombinationen erleben.
6. D-Liebe *kann* befriedigt werden. Der Begriff »Befriedigung« läßt sich kaum auf die Bewunderungs-Liebe für das Bewundernswerte und Liebenswerte einer anderen Person anwenden.
7. In der S-Liebe gibt es nur ein Minimum an Angst-Feindseligkeit. Für alle praktischen menschlichen Zwecke kann man sie als nicht vorhanden betrachten. Es *kann* natürlich Angst-für-den-Anderen sein. In der D-Liebe muß man immer einen gewissen Grad an Angst-Feindseligkeit erwarten.
8. S-Liebende sind unabhängiger voneinander, mehr autonom, weniger eifersüchtig oder bedroht, weniger bedürftig, mehr individuell, unbeteiligter, aber gleichzeitig auch williger, dem anderen zur Selbstverwirklichung zu verhelfen, stolzer auf seine Triumphe, altruistischer, großzügig und fördernd.
9. Die wirklich echte, tiefste Wahrnehmung des anderen macht erst die S-Liebe möglich. Sie ist im gleichen Maße eine kognitive und eine emotional-begehrliche Reaktion, wie ich bereits betont habe (97, S. 257). Das ist so eindrucksvoll und wird so oft von der späteren Erfahrung anderer Menschen bestätigt, daß ich – weit davon entfernt, die allgemeine Platitüde, daß Liebe blind macht, zu akzeptieren – immer mehr geneigt bin, *das Gegenteil* als richtig anzunehmen, nämlich daß uns Nicht-Liebe blind macht.
10. Schließlich möchte ich sagen, daß die S-Liebe in einem profunden, aber überprüf-
baren Sinn den Partner erst schafft. Sie vermittelt ihm ein Bild von sich selbst, verschafft ihm Selbstgeltung, ein Gefühl, der Liebe wert zu sein, und dies alles erlaubt ihm, sich zu entfalten. Es ist tatsächlich die Frage, ob die volle Entwicklung des menschlichen Wesens ohne sie möglich wäre.

4 Abwehr und Wachstum

Dieses Kapitel ist ein Versuch, im Bereich der Wachstumstheorie etwas systematischer vorzugehen. Wenn wir den Begriff des Wachsens akzeptieren, entstehen viele Detailfragen. Wie findet Wachstum überhaupt statt? Warum wachsen Kinder, warum wachsen sie nicht? Wie wissen sie, in welche Richtung sie wachsen sollen? Wie geraten sie in die Richtung des Pathologischen?

Schließlich sind die Begriffe der Selbstverwirklichung, des Wachstums und des Selbst Abstraktionen auf einem hohen Niveau. Wir müssen näher an die wirklichen Prozesse, die nackten Tatsachen, die konkreten, lebendigen Vorfälle herankommen.

Das sind Fernziele. Gesund aufwachsende Kinder leben nicht für Fernziele oder für die ferne Zukunft; sie sind zu sehr damit beschäftigt, den Augenblick zu genießen und für ihn zu leben. Sie *leben* und *bereiten* sich nicht erst darauf vor, zu leben. Wie bringen sie es fertig, spontan zu sein, ohne sich um das Wachsen zu *bemühen*, nur die gegenwärtige Aktivität zu genießen und sich dennoch Schritt für Schritt vorwärts zu bewegen? In einer gesunden Weise aufzuwachsen? Ihr wahres Selbst zu entdecken? Wie können wir die Tatsachen des Seins mit jenen des Werdens auf einen Nenner bringen? Wachsen ist im reinen Fall nicht ein Ziel weit vorn, auch nicht Selbstverwirklichung oder die Entdeckung des Selbst. Im Kind ist es nicht spezifisch zweckbedingt; eher geschieht es einfach. Das Kind sucht nicht so sehr, es findet. Die Gesetze der Defizit-Motivation und des zweckgerichteten Bewältigens (*purposeful coping*) gelten nicht für Wachstum, Spontaneität und Kreativität.

Die Gefahr einer reinen Seins-Psychologie besteht darin, daß sie zur Statik neigt und die Tatsachen der Bewegung, Lenkung und des Wachstums nicht in Rechnung stellt. Wir neigen dazu, die Zustände des Seins und der Selbstverwirklichung zu beschreiben, als wären sie Nirwanazustände der Vollkommenheit. Einmal ist man da, einmal dort, und es scheint, als wäre alles, was man tun kann, zufrieden in der Vollkommenheit auszuruhen.

Die für mich befriedigende Antwort ist einfach: Wachstum findet statt, wenn der nächste Schritt vorwärts subjektiv erfreulicher, genußvoller und innerlich befriedigender ist als die vorherige Befriedigung, die uns vertraut und sogar langweilig geworden ist; der einzige Weg, auf dem wir je erfahren können, was für uns richtig ist, beruht auf der Erfahrung, daß wir uns in dem einen Fall subjektiv besser fühlen als in einem anderen Fall. Die neue Erfahrung bestätigt *sich selbst* und nicht durch irgendein äußeres Kriterium. Sie ist selbstrechtfertigend, selbstbestätigend.

Wir tun etwas nicht, weil es für uns gut ist, weil die Psychologen es billigen oder weil es uns jemand heißt; wir tun es auch nicht, weil es uns länger leben läßt, weil es gut für die Erhaltung der Gattung ist, weil es äußere Belohnung bringt oder logisch ist. Wir tun es aus demselben Grund, aus dem wir einer Mehlspeise vor der anderen den Vorzug geben. Ich habe dies bereits als grundlegenden Mechanismus beim Verlieben oder bei der Wahl eines Freundes beschrieben, d.h. eine Person zu küssen ist genußvoller als eine andere zu küssen, mit A befreundet zu sein ist subjektiv befriedigender, als mit B befreundet zu sein.

So lernen wir, weshalb wir gut sind, was wir wirklich gern oder nicht gern haben, worin unser Geschmack, unser Urteil und unsere Fähigkeiten bestehen. Das ist – um es kurz zu sagen – die Art und Weise, in der wir unser Selbst entdecken und die Grundfragen beantworten: Wer bin ich? Was bin ich?

Die Schritte und die Auswahl werden aus reiner Spontaneität unternommen, von innen nach außen. Das gesunde Kind, nur seiend, als *Teil* seines Seins, ist zufällig und spontan

neugierig, wißbegierig, verwundert, interessiert. Auch wenn es nicht zweckgerichtet, nicht bewältigend, expressiv, spontan, nicht von irgendeinem der gewöhnlichen Bedürfnisse motiviert ist, neigt es dazu, seine Kräfte auszuprobieren, hinauszulangen, absorbiert, fasziniert, interessiert zu sein, zu spielen, zu fragen, die Welt zu manipulieren. *Erforschen, Manipulieren, Erleben, Interessiertsein, Wählen, Sich-Freuen, Genießen* – das alles kann als Eigenschaft des reinen Seins gesehen werden und doch zum Werden führen, obwohl in einer heiteren Art und Weise, zufällig, ungeplant, nicht vorweggenommen. Spontane, kreative Erfahrung kann und wird ohne Erwartungen, Pläne, Voraussicht, Zweck oder Ziel stattfinden.²

Nur wenn das Kind satt und gelangweilt ist, wird es bereit sein, sich anderen, vielleicht »höheren« Freuden zuzuwenden.

Dann kommen die unvermeidlichen Fragen. Was hält es zurück? Was verhindert Wachstum? Wo liegt der Konflikt? Was ist die Alternative zum Wachstum nach vorn? Warum ist es für manche so hart und schmerzhaft, sich weiterzuentwickeln? Hier müssen wir uns mehr der fixierenden und regressiven Macht der unbefriedigten Defizit-Bedürfnisse bewußt werden, der Attraktionen der Sicherheit, der Funktionen der Abwehr und des Schutzes gegen Schmerz, Furcht, Verlust und Bedrohung, der Notwendigkeit des Mutes, um sich vorwärts zu entwickeln.

Jedes menschliche Wesen hat *beide* Arten von Kräften in sich. Die eine hängt aus Furcht an Sicherheit und Verteidigung, sie neigt zur Regression und hängt an der Vergangenheit, sie *hat Angst*, sich von der primitiven Kommunikation mit dem mütterlichen Uterus und der Brust weg zu bewegen, *Angst*, Risiken einzugehen und zu gefährden, was man schon besitzt, *Angst* vor Unabhängigkeit, Freiheit und Getrenntheit. Die andere Art von Kräften drängt vorwärts zur Ganzheit und Einzigartigkeit des Selbst, zur vollen Funktionsfähigkeit aller Kräfte, zum Vertrauen angesichts der äußeren Welt zur gleichen Zeit, da man sein tiefstes, wirkliches und unbewußtes Selbst akzeptieren kann.

Ich kann das alles in einem Schema zusammenfassen, das trotz seiner Einfachheit sehr kraftvoll ist, sowohl heuristisch als auch theoretisch. Das Grunddilemma oder der Konflikt zwischen den defensiven Kräften und den Wachstumstrends begreife ich als existentiell, in der tiefsten Natur des Menschen eingebettet, jetzt und für immer in der Zukunft. Wenn es wie folgt als Diagramm dargestellt wird:



dann können wir die verschiedenen Wachstumsmechanismen sehr leicht und einfach klassifizieren als:

- a) die Wachstumsvektoren fördernd, z.B. Wachstum attraktiver und lustvoller gestalten;
- b) die Ängste vor dem Wachstum verringernd;
- c) die Sicherheitsvektoren verkleinernd, d.h. sie weniger attraktiv machen;
- d) die Ängste vor Sicherheit, Verteidigungshaltung, Pathologie und Regression steigend.

Dann können wir unserem Schema folgende vier Wertigkeiten hinzufügen:



Daher können wir den Prozeß des gesunden Wachstums als eine nie endende Serie von Situationen der freien Wahl (free choice situations) betrachten, mit denen jedes Individuum an jedem Punkt seines Lebens konfrontiert wird und in denen es zwischen den Freuden der Sicherheit und des Wachstums, der Äbhängigkeit und Unabhängigkeit, der

Regression und des Fortschritts, der Unreife und Reife wählen muß. Sicherheit bringt sowohl Ängste als auch Freuden mit sich, genau wie das Wachstum. Wir entwickeln uns voran, wenn die Freude am Wachstum und die Angst vor der Sicherheit größer sind als die Angst vor dem Wachstum und die Freude an der Sicherheit.

Das klingt soweit wie eine Binsenwahrheit. Doch für die Psychologen, die meistens objektiv, offenkundig, behavioristisch zu sein versuchen, ist es das nicht. Und es bedurfte vieler Versuche mit Tieren und vieler theoretischer Auseinandersetzungen, die Erforscher der Tiermotivation zu überzeugen, daß sie heraufbeschwören müssen, was **P. T. Young** (185) den hedonistischen Faktor genannt hat, über und jenseits der Bedürfnisreduktion, um die Ergebnisse zu erklären, die bisher in Experimenten mit freier Wahl (free-choice) gewonnen wurden. Sacharin ist z.B. in keiner Weise bedürfnisreduzierend, und doch werden es weiße Ratten dem simplen Wasser gegenüber bevorzugen. Sein (nutzloser) Geschmack *muß* damit etwas zu tun haben.

Darüber hinaus ist subjektive Freude an einer Erfahrung etwas, das wir *jedem* Organismus zuschreiben können; das gilt für das Kind wie für den Erwachsenen, für das Tier wie für den Menschen.

Die Möglichkeiten, die sich daraus für uns ergeben, sind für den Theoretiker sehr verlockend. Vielleicht fallen alle diese hochgestochenen Begriffe des Selbst, des Wachstums, der Selbstverwirklichung und der psychologischen Gesundheit in dasselbe Erklärungssystem wie die Appetitexperimente mit Tieren, die Beobachtungen bei der freien Wahl in der Säuglingsernährung und in der Berufswahl und die reichen Untersuchungen der Homöostase (27).

Selbstverständlich legt uns diese Formulierung des Wachstums durch Freude (growth-through-delight) auf die notwendige Behauptung fest, daß das, was gut schmeckt, im Sinn des Wachsens auch »besser« für uns ist. Wir stützen uns hier auf die Annahme, daß – wenn freie Wahl *wirklich* frei und der Wählende nicht zu krank oder verängstigt ist, um seine Wahl zu treffen – er meist richtige Entscheidungen in einer gesunden, wachstums-orientierten Richtung treffen wird.

Für diese Behauptung gibt es bereits eine beträchtliche experimentelle Unterstützung, hauptsächlich auf animalischer Ebene. Eine weit detailliertere Forschung auf dem Gebiet der freien Wahl bei Menschen ist erforderlich. Wir müssen viel mehr erfahren über die Gründe für schlechte und falsche Entscheidungen, auf der konstitutionellen und auf der psychodynamischen Ebene. Es gibt einen anderen Grund, warum ich im systematischen Teil das Konzept des Wachsens-durch-Freude bevorzuge. Ich kann dieses Konzept mit der dynamischen Theorie gut in Übereinstimmung bringen, mit *allen* dynamischen Theorien von Freud, Adler, Jung, Schachtel, Horney, Fromm, Burrow, Reich und Rank, wie auch mit den Theorien von Rogers, Bühler, Combs, Angyal, Allport, Goldstein, Murray, Moustakas Perls, Bugental, Assagioli, Frankl, Jourard, May, White und anderen.

Meine Kritik der klassischen Freudianer gilt ihrer Neigung (im Extremfall), alles zu pathologisieren und die gesundheitsorientierten Möglichkeiten im menschlichen Sein nicht klar genug zu sehen, alles durch dunkel gefärbte Brillen zu betrachten. Doch die Wachstums-Schule (im Extremfall) ist genauso angreifbar, denn sie neigt dazu, alles durch rosagetönte Brillen zu betrachten und im allgemeinen über die Probleme der Pathologie, Schwachheit, des *mißlungenen* Wachstums hinwegzusehen. Das eine ist wie eine ausschließliche Theologie der Sünde und des Bösen; das andere ist wie eine Theologie ohne alles Böse und deshalb ebenso unrichtig und unrealistisch. Eine zusätzliche Beziehung zwischen Sicherheit und Wachstum muß man besonders erwähnen. Offenbar findet die Vorwärtsentwicklung gewöhnlich in kleinen Schritten statt, und jeder Schritt vorwärts wird durch das Gefühl der Sicherheit ermöglicht, des Vordringens ins Unbekannte aus einem sicheren Heimathafen heraus, des Wagemuts, weil der Rückzug im-

mer noch möglich ist. Als Paradigma können wir den Säugling verwenden, der sich vom Knie seiner Mutter weg in die fremde Umgebung vorwagt. Bezeichnenderweise klammert er sich zunächst an die Mutter und erforscht den Raum mit seinen Augen. Dann wagt er einen kleinen Ausflug, versichert sich aber immer wieder, daß die Mutter-Geborgenheit noch intakt ist. Diese Exkursionen werden immer ausgedehnter, und das Kind kann so eine gefährliche und unbekanntere Welt erforschen. Wenn die Mutter plötzlich verschwinden würde, wäre es der Angst ausgeliefert und würde aufhören, Interesse an der Erforschung der Welt zu zeigen; es würde nur die Rückkehr in die Sicherheit anstreben und könnte sogar seine Fähigkeiten verlieren; es würde z.B. kriechen, anstatt sich auf das Wagnis des aufrechten Gehens einzulassen.

Ich glaube, wir können dieses Beispiel gefahrlos verallgemeinern. Gefestigte Sicherheit läßt höhere Bedürfnisse und Impulse auftauchen und zur vollen Beherrschung heranreifen. Sicherheit zu gefährden bedeutet Regression zurück auf einen mehr grundlegenden Ursprung. Das bedeutet, daß die Entscheidung zwischen der Preisgabe von Sicherheit und der Preisgabe von Wachstum gewöhnlich zugunsten der ersteren ausfallen wird. Sicherheits-Bedürfnisse sind mächtiger als Wachstums-Bedürfnisse. Das bedeutet eine Erweiterung unserer grundlegenden Formel. Im allgemeinen wagt es nur ein Kind, das sich sicher fühlt, sich in einer gesunden Weise vorwärtszuentwickeln. Seine Sicherheits-Bedürfnisse müssen befriedigt werden. Man kann es nicht vorwärtsstoßen, da die unbefriedigten Sicherheits-Bedürfnisse ständig latent bleiben und ständig nach Befriedigung verlangen. Je mehr die Sicherheits-Bedürfnisse befriedigt werden, um so weniger Wertigkeit haben sie für das Kind, um so weniger werden sie locken und den Mut herabsetzen.

Doch wie erkennen wir, wann sich das Kind sicher genug fühlt, um mutig einen neuen Schritt vorwärts zu unternehmen? Letztlich besteht der einzige Weg, dies erkennen zu können, in *seinen* Entscheidungen, was bedeutet, daß nur das Kind selbst je wirklich den richtigen Moment erkennen kann, in dem die vorwärtswinkenden Kräfte die rückwärtswinkenden Kräfte überwiegen und der Mut über die Angst siegt.

Letztlich muß der Mensch, auch das Kind, für sich selbst entscheiden. Niemand kann für ihn zu oft entscheiden, weil ihn das schwächen, sein Selbstvertrauen beschneiden und seine *Fähigkeit* verwirren würde, seine eigene innere Freude an der Erfahrung wahrzunehmen – seine *eigenen* Impulse, Urteile und Gefühle – und sie dann von den verinnerlichten Kriterien der anderen zu unterscheiden.³

Wenn das alles stimmt und das Kind selbst schließlich die Entscheidung treffen muß, durch die es vorwärtswächst, da nur das Kind selbst seine subjektive Erfahrung der Freude erkennen kann – wie können wir dann diese elementare Notwendigkeit des Vertrauens auf das innere Individuum mit der Notwendigkeit der Hilfe von der Umwelt vereinen? Denn das Kind braucht Hilfe. Ohne Hilfe wird es zu verängstigt sein, um etwas zu wagen. Wie können wir ihm helfen, zu wachsen? Und ebenso wichtig ist es, zu fragen, wie wir sein Wachsen gefährden können?

Das Gegenteil der subjektiven Erfahrung der Freude (des Selbstvertrauens), soweit es das Kind betrifft, ist die Meinung anderer Menschen (Liebe, Achtung, Zustimmung, Bewunderung, Belohnung von anderen, anderen mehr zu vertrauen als sich selbst). Da die anderen so wichtig und lebensnotwendig für den hilflosen Säugling und das Kind sind, ist die Angst, sie zu verlieren (als jene, die sie mit Sicherheit, Nahrung, Liebe, Achtung usw. versorgen), eine primäre, erschreckende Gefahr. Deshalb muß das Kind, wenn es mit der schwierigen Entscheidung zwischen den eigenen Erfahrungen von Freude und den Erfahrungen der Anerkennung durch andere konfrontiert wird, im allgemeinen die Zustimmung von anderen wählen. Dann muß es mit seiner Freude durch Verdrängung fertig werden, sie sterben lassen, nicht bemerken oder sie durch Willenskraft kontrollieren. Im allgemeinen wird sich damit eine Mißbilligung der Erfahrung

von Freude entwickeln, oder Scham, Verlegenheit und Geheimniskrämerei in bezug darauf, schließlich die Unfähigkeit, Freude überhaupt zu erfahren.⁴

Die elementare Entscheidung, die Gabelung des Weges, liegt also zwischen dem eigenen Selbst und dem Selbst der anderen. Wenn die einzige Weise, das Selbst aufrechtzuerhalten, darin besteht, die anderen zu verlieren, dann wird das gewöhnliche Kind das Selbst aufgeben. Das stimmt aus dem bereits angeführten Grund, daß Sicherheit ein sehr grundlegendes und vorwiegendes Bedürfnis bei Kindern ist, um vieles notwendiger als Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung. Wenn die Erwachsenen ihm diese Entscheidung aufzwingen, zwischen der einen (niedrigeren und stärkeren) Lebensnotwendigkeit oder der anderen (höheren und schwächeren) zu wählen, muß das Kind sich für die Sicherheit entscheiden, auch um den Preis der Aufgabe des Selbst und des Wachsens.

(Im Prinzip besteht keine Notwendigkeit, das Kind zu solch einer Entscheidung zu zwingen. Man *tut* es nur oft, aus der eigenen Krankheit heraus und aus Unwissenheit. Wir wissen, daß das nicht notwendig ist, weil wir genügend Beispiele von Kindern haben, die alle diese Güter gleichzeitig angeboten bekommen, nicht auf Kosten des Lebens, die auch die Sicherheit und Liebe und Achtung haben können.)

Hier können wir wichtige Lektionen aus der Therapiesituation, aus der kreativ erzieherischen Situation, aus der kreativen Kunsterziehung und – wie ich glaube – auch aus der kreativen Tanzerziehung lernen.

Hier, wo die Situation verschiedentlich als permissiv, bewundernd, lobend, akzeptierend, sicher, befriedigend, beruhigend, unterstützend, nicht drohend, nicht wertend, nicht vergleichend etabliert wird, d.h. wo man sich vollkommen sicher und unbedroht fühlen kann, wird es möglich, alle Arten minderer Freuden auszudrücken, z.B. Feindseligkeit, neurotische Abhängigkeit. Wenn man sich einmal von ihnen genügend befreit hat, neigt man dazu, spontan zu anderen Freuden weiterzugehen, die von den Außenstehenden als »höher« oder zum Wachsen hin wahrgenommen werden, z.B. Liebe, Kreativität, und die man selbst den früheren Freuden vorziehen wird, wenn man einmal beide erlebt hat. (Oft ist es kein Unterschied, welche explizite Theorie der Therapeut, Lehrer, Helfer usw. vertritt. Der wirklich gute Therapeut, der vielleicht eine pessimistische Freudsche Theorie vertritt, *agiert* so, als wäre Wachstum möglich. Der wirklich gute Lehrer, der verbal ein vollständig rosagefärbtes und optimistisches Bild der menschlichen Natur entwirft, wird in seinem wirklichen Unterricht ein vollständig aus der Achtung erwachsenes Verständnis der regressiven und defensiven Kräfte *implizieren*. Es ist auch möglich, im Besitz einer wunderbar realistischen und umfassenden Philosophie zu sein und sie in der Praxis, in der Therapie, im Unterricht oder als Elternteil zu verleugnen. Nur wer Angst und Verteidigung respektiert, kann unterrichten; nur wer Gesundheit respektiert, kann Therapie ausüben.)

Ein Teil des Paradoxons in dieser Situation besteht darin, daß in einer sehr konkreten Art auch die »falsche« Entscheidung »gut« für den neurotischen Menschen sein kann, zumindest aber in den Begriffen seiner eigenen Dynamik verständlich oder sogar notwendig. Wir wissen, daß es einen Menschen ganz zerstören kann, wenn man ein funktionales neurotisches System mit Gewalt entfernt; man kann ihn auch zerstören durch eine zu direkte Konfrontation, Interpretation oder durch eine Streßsituation, die die Abwehr gegen eine zu schmerzliche Einsicht niederreißt. Das führt uns zur Frage des Wachstum-Tempos. Und wiederum *praktiziert* der gute Elternteil, der Therapeut oder Erzieher so, als würde er verstehen, daß Sanftheit, Liebenswürdigkeit, Achtung der Angst und Verständnis der Natürlichkeit defensiver und regressiver Kräfte notwendig sind, damit das Wachstum nicht einer überwältigenden Gefahr gleicht, sondern einer erfreulichen Aussicht. Man impliziert sein Verständnis, daß Wachstum nur aus Sicherheit kommen kann. Man *fühlt*, daß es gute Gründe gibt, wenn die Abwehrmechanismen ei-

nes Menschen sehr starr sind, und man ist bereit, geduldig und verständnisvoll zu sein, auch wenn man den Pfad kennt, den das Kind beschreiten »sollte«.

Von einem dynamischen Standpunkt aus gesehen sind letztlich *alle* Entscheidungen weise, wenn wir nur zwei Arten der Weisheit zulassen, Abwehr-Weisheit und Wachstums-Weisheit (s. in Kap. 12 die Diskussion einer dritten Art von »Weisheit«, der gesunden Regression). Abwehr kann so weise sein wie Wagemut; es hängt von dem jeweiligen einzelnen ab, seinem spezifischen Zustand und der besonderen Situation, in der er eine Entscheidung treffen muß. Die Entscheidung für Sicherheit ist weise, wenn so Schmerz vermieden wird, der größer ist, als ihn ein Mensch im Augenblick ertragen kann. Wenn wir jemandem wachsen helfen wollen (weil wir wissen, daß ständige Entscheidungen für Sicherheit ihn auf die Dauer an den Rand einer Katastrophe bringen und ihn von allen Möglichkeiten abschneiden, die er genießen würde, wenn er sie nur ausprobieren könnte), dann ist alles, was wir tun können, ihm zu helfen, wenn er um Hilfe bittet, weil er leidet. Wir können ihm gleichzeitig gestatten, sich sicher zu fühlen, und ihn weiterwinken, damit er die neue Erfahrung *ausprobiert*, ähnlich der Mutter, deren offene Arme den Säugling einladen, zu gehen zu versuchen. Wir können niemanden *zwingen* zu wachsen, wir können ihn nur *überreden* und ihm eine bessere Möglichkeit bieten, im Vertrauen darauf, daß sein einfaches Erlebnis der neuen Erfahrung ihn veranlassen wird, sie auch vorzuziehen. *Nur* er kann ihr den Vorzug geben; niemand kann es für ihn tun. Wenn sie ein Teil von ihm selbst werden soll, muß *er* Freude an ihr haben. Wenn er das nicht tut, müssen wir nachsichtig zugeben, daß sie in diesem Augenblick für ihn nicht geeignet ist.

Das bedeutet, daß man das kranke Kind ebenso respektieren muß wie das gesunde, sofern es den Prozeß des Wachsens betrifft. Nur wenn seine Ängste mit Achtung akzeptiert werden, kann es wagen, mutig zu sein. Wir müssen verstehen, daß die dunklen Kräfte so »normal« sind wie die Kräfte des Wachsens.

Das ist eine heikle Aufgabe, weil sie gleichzeitig impliziert, daß wir wissen, was für das Kind am besten ist (da wir es *doch* in die Richtung drängen, die wir wählen), aber es impliziert auch, daß nur das Kind weiß, was auf lange Sicht für es das beste ist. Das bedeutet, daß wir nur *anbieten* können und selten zwingen dürfen. Wir müssen bereit sein, nicht nur vorwärts zu drängen, sondern auch den Rückzug zu respektieren, um Wunden zu pflegen, neue Kräfte zu gewinnen, die Situation von einer sicheren Warte aus zu überblicken oder gar auf eine frühere Meisterschaft oder »niedrigere« Freude zu regredieren, damit man den Mut zum Wachsen wiedergewinnt.

Und das ist wieder der Augenblick, wo der Helfer die Szene betritt. Er wird gebraucht, nicht nur um bei einem gesunden Kind das Vorwärtswachsen zu ermöglichen (indem er »greifbar« ist, wie es das Kind verlangt) und um zu anderen Zeiten aus dem Weg zu gehen, sondern weit dringlicher von der Person, die »fixiert« ist, in starren Abwehrhaltungen und in Sicherheitsmaßnahmen befangen, die alle Möglichkeiten des Wachsens abschneiden. Die Neurose ist selbstperpetuierend; ebenso die Charakterstruktur. Wir können entweder darauf warten, daß das Leben einem solchen Menschen beweist, daß sein System nicht funktioniert, d.h. indem man ihn schließlich in seinem neurotischen Leiden zusammenbrechen läßt oder ihm Verständnis entgegenbringt und ihm beim Wachsen durch Achtung und Verständnis sowohl für seine Defizit-Bedürfnisse als auch für seine Wachstums-Bedürfnisse weiterhilft. Das läuft auf eine Revision des taoistischen »Sein-Lassens« (»let-be«) hinaus, das oft nicht funktioniert hat, weil das wachsende Kind Hilfe braucht. Man kann es als »hilfreiches Sein-Lassen« formulieren. Es handelt sich um einen Taoismus, der *Liebe* und *Achtung* einschließt. Er anerkennt nicht nur das Wachsen und die besonderen Mechanismen, die den Wachstumsprozeß in die richtige Richtung motorisieren, sondern er anerkennt und respektiert auch die Angst vor dem Wachsen, das langsame Tempo des Wachsens, die Hindernisse, die Pathologie, die Gründe für das Nicht-Wachsen. Er anerkennt den Ort, die Notwendigkeit und die Hilfs-

bereitschaft der äußeren Umgebung, ohne ihr jedoch die Kontrolle zu überlassen. Er ergänzt das innere Wachsen, indem er seine Mechanismen kennt und willens ist, *ihm* zu helfen, anstatt ihm nur hoffnungsvoll oder passiv optimistisch gegenüberzustehen.

All dies kann man nun auf die allgemeine Motivationstheorie beziehen, die ich in MOTIVATION UND PERSÖNLICHKEIT aufgestellt habe, insbesondere auf die Theorie der Bedürfnis-Befriedigung, die mir das wichtigste einzelne Prinzip in jeder gesunden menschlichen Entwicklung zu sein scheint. Das holistische Prinzip, das die Vielfalt der menschlichen Motive verbindet, ist die Tendenz zu einem neuen und höheren Bedürfnis, das dann auftaucht, wenn das niedrigere sich selbst erfüllt, indem es genügend befriedigt wird. Das Kind, das glücklich genug ist, normal aufzuwachsen, wird satt und *gelangweilt* von den Freuden, die es genügend ausgekostet hat, und schreitet *eifrig* (ohne gedrängt zu werden) zu höheren, komplexeren Freuden weiter, wenn sie ohne Gefahr oder Bedrohung greifbar werden.

Dieses Prinzip kann man beispielhaft nicht nur in der tieferen motivationalen Dynamik des Kindes beobachten, sondern auch mikrokosmisch in der Entfaltung jeder seiner bescheideneren Aktivitäten, z.B. wenn es lesen, eislaufen, malen oder tanzen lernt. Das Kind, das einfache Worte meistert, genießt sie intensiv, verbleibt jedoch nicht in diesem Stadium. In der richtigen Atmosphäre zeigt es spontanen Eifer, zu immer mehr und immer neuen Worten zu gelangen, längeren Worten, komplexeren Sätzen usw. Wenn es gezwungen ist, auf der einfachen Ebene zu bleiben, fühlt es sich gelangweilt und beunruhigt mit dem, was ihm vorher Spaß gemacht hat. Es *verlangt*, weiterzumachen, sich zu bewegen, zu wachsen. Nur wenn sich beim nächsten Schritt Frustration, Mißbilligung, Spott einstellen, wird es fixiert oder regrediert, und wir werden dann mit den Komplexitäten der pathologischen Dynamik und der neurotischen Kompromisse konfrontiert, in denen die Impulse lebendig, aber unerfüllt bleiben, oder sogar mit dem Verlust der Impulse und der Fähigkeit.⁵

Was sich also dann herausstellt, ist eine subjektive Vorrichtung zusätzlich zum Prinzip der hierarchischen Anordnung unserer diversen Bedürfnisse, eine Vorrichtung, die den einzelnen in die Richtung des »gesunden« Wachsens leitet und dirigiert. Das Prinzip erweist sich in jedem Lebensalter als wahr. Die Zurückgewinnung der Fähigkeit, seine eigenen Freuden zu erkennen, ist die beste Art, das geopferte Selbst auch als Erwachsener wiederzuentdecken. Der therapeutische Prozeß hilft dem Erwachsenen entdecken, daß die kindliche (unterdrückte) Notwendigkeit der Anerkennung durch andere nicht mehr in der kindlichen Form und Stärke zu existieren braucht und daß der Schrecken des Verlustes dieser anderen in Begleitung mit der Angst vor Schwäche, Hilflosigkeit und Verlassenheit nicht mehr realistisch und gerechtfertigt ist, wie es beim Kind der Fall war. Für den Erwachsenen können und sollten andere weniger wichtig sein als für das Kind.

Unsere endgültige Formel enthält also die folgenden Elemente:

1. Das gesunde spontane Kind greift in seiner Spontaneität – von innen nach außen, auf sein eigenes inneres Sein reagierend – mit Neugier und Interesse nach der Umgebung und drückt alle Fertigkeiten aus, die es besitzt.
2. In dem Maß, in dem es nicht von Angst verkrüppelt ist, fühlt es sich sicher, etwas zu wagen.
3. In diesem Prozeß begegnet es dem, was ihm die Erfahrung der Freude gibt, zufällig oder weil es ihm von Helfern angeboten wird.
4. Es muß weitgehend sicher und selbstakzeptierend sein, um fähig zu sein, diese Freuden zu wählen und vorzuziehen, anstatt von ihnen erschreckt zu werden.

5. Wenn es *imstande* ist, diese Erfahrungen zu wählen, die von den Erfahrungen von Freude bestätigt werden, dann kann es zu der Erfahrung zurückkehren, sie wiederholen, sie bis zur Leerung, Sättigung oder Langeweile auskosten.
6. An diesem Punkt zeigt es die Tendenz, weiterzugehen zu komplexeren, reicherer Erfahrungen und Fertigkeiten im selben Bereich (wiederum nur, wenn es sich sicher genug fühlt, es zu wagen).
7. Solche Erfahrungen bedeuten nicht nur eine Bewegung nach vorn, sondern haben auch einen Feedback-Effekt auf das Selbst, in dem Gefühl der Gewißheit (»Das mag ich; das mag ich *ganz sicher* nicht«), der Fähigkeit, der Meisterschaft, des Selbstvertrauens, der Selbstachtung.
8. In dieser nie endenden Serie von Entscheidungen, aus denen das Leben besteht, mag die freie Wahl im allgemeinen dem Schema folgen: zwischen Sicherheit (oder, weiter gefaßt, Abwehrhaltung) und Wachstum, und da nur jenes Kind keine Sicherheit braucht, das sie bereits besitzt, können wir erwarten, daß die Entscheidung für das Wachstum von demjenigen Kind getroffen wird, dessen Sicherheits-Bedürfnis befriedigt ist. Nur dieses kann es sich leisten, mutig zu sein.
9. Damit es imstande ist, sich im Einklang mit seiner eigenen Natur zu entscheiden und sie zu entfalten, muß man dem Kind erlauben, die subjektiven Erfahrungen der Freude und der Langeweile als *die* Kriterien der richtigen Entscheidung zu bewahren. Das alternative Kriterium besteht darin, die Entscheidung in den Termini der Wünsche anderer Personen zu treffen. Das Selbst ist verloren, wenn dies geschieht. Es bedeutet auch, die Entscheidung auf die Sicherheit allein zu beschränken, da das Kind sein Vertrauen auf die eigenen Kriterien der Freude aus Angst (den Schutz, die Liebe usw. zu verlieren) aufgeben wird.
10. Wenn die Entscheidung wirklich frei und das Kind nicht verkrüppelt ist, dann können wir von ihm erwarten, daß es sich für den Fortschritt entscheidet.⁶
11. Die Indizien weisen darauf hin, daß das, was dem gesunden Kind Freude macht, was ihm gut schmeckt, oft auch das ist, was für das Kind in den Termini von Fernzielen, wie sie von Zuschauern wahrgenommen werden, am »besten« ist.
12. In diesem Prozeß ist die Umgebung (Eltern, Therapeuten, Lehrer) in verschiedener Weise wichtig, obwohl die letzte Entscheidung vom Kind getroffen werden muß:
 - a) die Umgebung kann seine Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Liebe und Achtung befriedigen, damit es sich unbedroht, autonom, interessiert und spontan fühlen und so die Entscheidung für das Unbekannte wagen kann;
 - b) die Umgebung kann helfen, indem sie die Entscheidung für das Wachstum positiv attraktiv und weniger gefährlich, dagegen die Entscheidung für die Regression weniger attraktiv und kostspieliger macht.
13. In dieser Weise können die Psychologie des Seins und die Psychologie des Werdens miteinander ausgesöhnt werden, und das Kind kann sich vorwärtsbewegen und wachsen, indem es einfach es selbst ist.

5 Das Bedürfnis nach Wissen und die Angst vor dem Wissen

5.1 Angst vor dem Wissen – Flucht vor dem Wissen – Schmerzen und Gefahren des Wissens

Von unserem Standpunkt aus ist die größte Entdeckung **Sigmund Freud's**, daß *die* schwerwiegende Ursache vieler psychologischer Erkrankungen die Angst vor der Selbsterkenntnis ist – vor dem Wissen über die eigenen Emotionen, Impulse, Erinnerungen, Fähigkeiten, Möglichkeiten, über das eigene Schicksal. Wir haben entdeckt, daß die Angst vor der Selbsterkenntnis oft isomorph mit und parallel zu der Angst vor der Außenwelt ist. Das heißt, innere und äußere Probleme neigen dazu, im Tiefsten sehr ähnlich und aufeinander bezogen zu sein. Deshalb sprechen wir generell einfach von der Angst vor dem Wissen, ohne scharf zwischen Angst vor dem Inneren und Angst vor dem Äußeren zu unterscheiden.

Im allgemeinen ist diese Art von Angst insofern defensiv, als sie ein Schutz unserer Selbstachtung ist, unserer Liebe und Achtung für uns selbst. Wir neigen dazu, uns vor allem Wissen zu fürchten, das uns dazu bringen könnte, uns zu verachten oder uns unterlegen, schwach, wertlos, böse, unanständig zu fühlen. Wir schützen uns selbst und unser ideales Selbstbild durch Verdrängung und ähnliche Abwehrmechanismen, die im wesentlichen Techniken sind, durch die wir zu vermeiden suchen, uns unangenehme oder gefährliche Wahrheiten bewußt zu machen. Und in der Psychotherapie nennen wir die Manöver, durch die wir fortgesetzt dieses Bewußtsein von der schmerzlichen Wahrheit verdrängen, die Formen, mit denen wir die Anstrengungen des Therapeuten bekämpfen, uns die Wahrheit bewußtzumachen, »Widerstand«. Alle Techniken des Therapeuten decken in dieser oder jener Weise die Wahrheit auf, oder sie sind Mittel, den Patienten zu stärken, damit er die Wahrheit ertragen kann. (Mit sich selbst vollkommen ehrlich zu sein, ist die beste aller Anstrengungen, die ein Mensch machen kann, sagte **Freud**.)

Doch es gibt noch eine andere Art von Wahrheit, der wir auszuweichen versuchen. Nicht nur hängen wir an unserer Psychopathologie, sondern wir neigen auch dazu, das eigene Wachstum zu vermeiden, weil auch dies eine Art von Furcht, Scheu, Schwäche und Unzulänglichkeitsgefühlen mit sich bringen kann (31). Und so entdecken wir eine andere Art des Widerstands, eine Ablehnung unserer besten Seite, unserer Talente, unserer subtilen Impulse, unserer höchsten Möglichkeiten, unserer Kreativität. Kurz, es geht um den Kampf gegen unsere eigene Größe, die Furcht vor der *Hybris*.

Hier werden wir daran erinnert, daß unser Adam-und-Eva-Mythos mit seinem gefährlichen Baum der Erkenntnis, den man nicht berühren darf, in vielen anderen Kulturen ähnlich vorhanden ist, in denen auch das Gefühl vorherrscht, daß das letzte Wissen etwas ist, was den Göttern vorbehalten bleibt. Die meisten Religionen enthalten ein Element des Antiintellektualismus (gemeinsam mit anderen Elementen selbstverständlich). Sie bevorzugen ganz offensichtlich den Glauben oder die Frömmigkeit vor dem Wissen und halten *einige* Formen des Wissens für zu gefährlich, um sich mit ihnen zu befassen; sie meinen, daß sie am besten verboten gehören oder für einige wenige besondere Menschen vorbehalten bleiben. In den meisten Kulturen wurden jene Revolutionäre, die den Göttern getrotzt haben, indem sie ihre Geheimnisse zu entdecken versuchten, schwer bestraft, wie Adam und Eva, Prometheus und Ödipus, und man gedachte ihrer als einer Warnung für alle anderen, es Gott gleichzutun zu wollen.

Wenn ich es in einer sehr komprimierten Weise ausdrücken soll, so ist es genau das Gottähnliche in uns, zu dem wir uns ambivalent verhalten, von dem wir fasziniert sind und das wir fürchten, auf das hin wir motiviert sind und gegen das wir uns abwehrend verhalten. Es ist ein Aspekt der menschlichen Grundgegebenheit, daß wir gleichzeitig Gott und Gewürm sind (178). Jeder einzelne unserer großen Schöpfer, unserer gottähnlichen Menschen, hat Zeugnis abgelegt von dem Element des Muts, das man in dem einsamen Augenblick der Schöpfung braucht, um etwas Neues zu behaupten (das dem Alten widerspricht). Es ist eine Art von Wagnis, sich ganz allein in die vorderste Linie zu begeben, Herausforderung und Trotz zugleich. Der Augenblick des Schreckens ist allzu verständlich, doch muß er nichtsdestoweniger überwunden werden, wenn Schöpferisches möglich werden soll. So kann die Entdeckung eines großen Talents in sich selbst sicherlich Begeisterung hervorrufen, aber auch die Angst vor den Gefahren, Verantwortlichkeiten und Pflichten eines Menschen, der ein Führer ist, ganz auf sich allein gestellt. Verantwortlichkeit kann als schwere Last empfunden und so lange wie möglich vermieden werden. Man denke an die Mischung von Gefühlen wie Scheu, Demut, sogar Schrecken, die – wie es heißt – bisweilen Menschen befällt, die gerade zum Präsidenten gewählt worden sind. Einige klinische Standardbeispiele können uns viel Lehrreiches vermitteln. Zuerst kommt das ziemlich allgemeine Phänomen, dem man in der Therapie mit Frauen begegnet (131). Viele brillante Frauen stehen vor dem Problem der ungewußten Identifikation mit Intelligenz und Maskulinität. Zu forschen, zu untersuchen, neugierig zu sein, zu behaupten, zu entdecken, alles das mögen sie als defeminisierend empfinden, besonders wenn ihr Gefährte in seiner unsicheren Männlichkeit davon bedroht wird. Viele Kulturen und viele Religionen haben Frauen vom Wissen und Studieren abgehalten, und ich glaube, daß eine der dynamischen Wurzeln dieses Vorgehens der Wunsch ist, sie »feminin« zu erhalten (in einem sadomasochistischen Sinne); z.B. können Frauen nicht Priester oder Rabbi werden (103).

Der furchtsame Mann mag auch dazu neigen, forschende Neugier als irgendwie herausfordernd für andere zu sehen, als wäre er irgendwie durch seine Intelligenz und der Wahrheitssuche zuversichtlich, mutig und männlich in einer Weise, die er nicht vertreten kann, als fürchte er, daß ihm eine solche Pose den Unmut anderer, älterer, stärkerer Männer eintragen könnte. So mögen auch Kinder neugieriges Nachforschen als einen Übergriff hinsichtlich der Vorrechte ihrer Götter, der allmächtigen Erwachsenen, betrachten. Und selbstverständlich ist es noch leichter, die entsprechende Haltung bei Erwachsenen zu finden. Denn oft sehen sie in der rastlosen Neugier ihrer Kinder zumindest eine Belästigung und manchmal sogar eine Bedrohung und eine Gefahr, besonders in bezug auf sexuelle Angelegenheiten. Noch immer bilden jene Eltern eine Ausnahme, die Neugier bei ihren Kindern billigen und sich über sie freuen. Ähnliches kann man bei den Ausgebeuteten, den Unterdrückten, den schwachen Minoritäten oder den Sklaven beobachten. Sie fürchten, zuviel zu wissen, frei zu forschen. Das könnte den Zorn ihrer Herren erregen. Eine defensive Haltung der Pseudo-Stupidität ist bei solchen Gruppen weit verbreitet. In jedem Fall wird der Ausbeuter, der Tyrann – aus der Dynamik solcher Situationen heraus – kaum Neugier, Lernen und Wissen bei seinen Untergebenen aktivieren. Menschen, die zuviel wissen, werden wahrscheinlich rebellieren. Sowohl die Ausgebeuteten als auch die Ausbeuter werden gezwungen, Wissen als unvereinbar mit dem Status eines guten, netten, wohlangepaßten Sklaven anzusehen. In einer solchen Situation *ist* Wissen gefährlich, *ziemlich* gefährlich sogar. Der Zustand der Schwäche oder Unterordnung oder der niedrigen Selbsteinschätzung hemmt das Bedürfnis nach Wissen. Der direkte, ungehemmt starrende Blick ist die Haupttechnik, die ein dominierendes Affenmännchen anwendet, um seine Führungsposition zu etablieren (103). Das untergeordnete Tier senkt charakteristischerweise seinen Blick.

Diese Dynamik kann man leider manchmal sogar auch im Klassenraum beobachten. Der wirklich aufgeweckte Schüler, der eifrige Fragensteller, der prüfende Sucher, be-

sonders wenn er gescheiter ist als sein Lehrer, wird sehr oft als ein »Neunmalgescheiter« betrachtet, als eine Bedrohung der Disziplin, als eine Herausforderung der Autorität des Lehrers.

Daß »Wissen« unbewußt Meisterschaft, Herrschaft, Kontrolle und vielleicht sogar Verachtung bedeuten kann, läßt sich auch bei dem Scopophilien beobachten, der ein Gefühl der Macht über die nackte Frau verspürt, die er ansieht, als wären seine Augen ein Herrschaftsinstrument, das er für die Vergewaltigung verwenden könnte. In diesem Sinn sind viele Männer Voyeure und starren dreist Frauen an, ziehen sie mit den Augen aus. Die biblische Verwendung des Wortes »erkennen« als identisch mit sexuellem »Erkennen« ist eine weitere Anwendung der Metapher.

Auf einer unbewußten Ebene kann uns Wissen als etwas Eindringendes, als eine Art maskulines, sexuelles Äquivalent helfen, den archaischen Komplex der widerstreitenden Gefühle zu verstehen, die sich rund um das kindliche Schauen in Geheimnisse, ins Unbekannte häufen mögen, das Gefühl des Widerspruchs zwischen Weiblichkeit und kühnem Wissen bei einigen Frauen, das Gefühl des Benachteiligten, daß Wissen ein Vorrecht des Meisters ist, die Furcht des Religiösen, daß Wissen ein Vergehen gegen die göttliche Gerichtsbarkeit und daher gefährlich ist und übelgenommen wird. Wissen ebenso wie »Erkennen« kann ein Akt der Selbstbestätigung sein.

5.2 Wissen für die Angstreduktion und für das Wachstum

Bisher habe ich über das Bedürfnis nach Wissen um seiner selbst willen gesprochen, um der schieren Freude und primitiven Befriedigung des Wissens und Verstehens per se willen. Es macht den Menschen größer, weiser, reicher, stärker, blühender, reifer. Es stellt die Verwirklichung der menschlichen Möglichkeiten dar, die Erfüllung jenes menschlichen Schicksals, das die menschlichen Möglichkeiten ahnen lassen. Wir haben also hier eine Parallele zum ungehinderten Blühen einer Blume oder zum Singen der Vögel. Dies ist die Art und Weise, wie ein Apfelbaum Äpfel hervorbringt, ohne Kampf und Anstrengung, einfach als Ausdruck seiner eigenen wahren Natur.

Wir wissen aber auch, daß Neugier und Erforschung »höhere« Bedürfnisse sind als Sicherheit, und das bedeutet, daß das Bedürfnis, sich sicher und unbeschwert von Angst zu fühlen, stärker als die Neugier ist. Man kann das sowohl bei Affen als auch bei Kindern beobachten. Das Kind in einer fremden Umgebung wird charakteristischerweise an seiner Mutter hängen und sich dann erst ein wenig von ihrem Schoß weg vorwagen, um die Dinge zu erforschen und zu untersuchen. Wenn die Mutter verschwindet und das Kind erschrickt, verschwindet auch die Neugier, bis die Sicherheit wiederhergestellt ist. Es forscht nur aus einem sicheren Hafen heraus. Das gilt auch für Harlows Affenjunges. Alles, was es erschreckt, läßt es zurück zum Mutterersatz fliehen. Von hier aus kann es erst beobachten und sich *dann* vorwagen. Wenn die Mutter nicht vorhanden ist, krümmt es sich einfach zu einem Knäuel zusammen und winselt. Harlows Filme zeigen dies sehr deutlich.

Der erwachsene Mensch ist weit subtiler und darauf bedacht, seine Furcht und Ängste zu verbergen. Wenn sie ihn nicht ganz überwältigen, versucht er sie zu unterdrücken und sich selbst gegenüber sogar ihre Existenz zu verneinen. Oft »weiß« er nicht, daß er Angst hat.

Es gibt viele Wege, mit solchen Ängsten fertigzuwerden, und einige davon sind kognitiv. Das Unvertraute, das vage Wahrgenommene, das Mysteriöse, das Verborgene, das Unerwartete – alles kann bedrohlich sein. Ein Weg, sie vertraut, voraussagbar, verfügbar, kontrollierbar, d.h. nicht erschreckend und harmlos zu machen, ist der, sie zu erkennen und zu verstehen. Und so kann Wissen nicht nur eine Wachstums-Funktion haben, sondern auch eine angstreduzierende, eine schützend-homöostatische Funktion.

Das äußere Verhalten mag sich ähneln, doch die Motivationen können extrem verschieden sein. Und die subjektiven Konsequenzen sind dann ebenfalls sehr verschieden. Auf der einen Seite haben wir den Seufzer der Erleichterung und das Gefühl geringerer Spannung; so verhält sich ein verängstigter Hausbewohner, der ein mysteriöses und erschreckendes Geräusch im Parterre um Mitternacht mit der Pistole in der Hand untersucht, wenn er herausfindet, daß nichts los ist. Das unterscheidet sich beträchtlich von der Erleuchtung und Aufregung, sogar von der Ekstase eines jungen Studenten, der im Mikroskop das erstmal die Feinstruktur der Niere sieht oder zum erstenmal die Struktur einer Symphonie oder die Bedeutung eines komplizierten Gedichts oder einer politischen Theorie versteht. Angesichts der letzteren Beispiele fühlt man sich größer, klüger, stärker, voller, fähiger, erfolgreicher, auffassungsfähiger. Angenommen, unsere Organe würden leistungsfähiger werden, unsere Augen plötzlich schärfer, unsere Ohren freier. So würden wir uns dann fühlen. Das kann sowohl in der Erziehung als auch in der Psychotherapie passieren – und es passiert tatsächlich oft genug.

Diese Dialektik der Motivation kann man in den größten menschlichen Dimensionen beobachten, in den großen Philosophien und religiösen Gebäuden, den politischen und juristischen Systemen, in den verschiedenen Wissenschaften, sogar in der Kultur als Ganzes. Um es sehr einfach, zu einfach auszudrücken: Sie können gleichzeitig das Resultat des Bedürfnisses nach Verstehen und nach Sicherheit in verschiedenem Ausmaß darstellen. Manchmal können die Sicherheits-Bedürfnisse fast ganz die kognitiven Bedürfnisse ihren eigenen angstbeschwichtigenden Zwecken untertan machen. Der Angstfreie kann kühner und mutiger sein und allein aufgrund seines Wissens theoretisieren und forschen. Es ist sicherlich vernünftig anzunehmen, daß der letztere aller Wahrscheinlichkeit nach die Wahrheit, die wahre Natur der Dinge untersuchen wird. Eine Sicherheits-Philosophie oder -Religion wird eher blind sein als eine Wachstums-Philosophie, -Religion oder -Wissenschaft.

5.3 Das Vermeiden von Wissen als Vermeiden von Verantwortung

Angst und Schüchternheit biegen nicht nur Neugier, Erkennen und Verstehen zu ihrem eigenen Zweck zurecht, indem sie sie sozusagen als *Werkzeug* zur Beschwichtigung der Angst *benützen*, sondern auch der Mangel an Neugier kann ein aktiver oder passiver *Ausdruck* von Angst und Furcht sein. Dies ist nicht das gleiche wie eine Atrophie der Neugier durch Nichtgebrauch. Das heißt, wir können Wissen suchen, um Angst zu reduzieren, und wir können zum selben Zweck Wissen auch vermeiden. Um die Freudsche Sprache zu benutzen: Mangelnde Neugier, Lernschwierigkeiten, Pseudo-Stupidität können eine Abwehr darstellen. Alle stimmen darin überein, daß Wissen und Handeln sehr eng miteinander verknüpft sind. Ich gehe viel weiter in meiner Überzeugung, daß Wissen und Handeln oft synonym sind, in der sokratischen Manier sogar identisch. Wenn wir etwas vollständig und komplett wissen, folgt die angemessene Aktion automatisch und reflexartig. Entscheidungen werden dann ohne Konflikt und spontan getroffen (32).

Das können wir auf einer hohen Ebene beim gesunden Menschen beobachten, der zu wissen scheint, was richtig und falsch, gut und schlecht ist und dies in seinem reibungslosen vollen Funktionieren auch zeigt. Doch wir sehen es auf einer anderen Ebene auch beim Kind (oder in dem Kind, das im Erwachsenen verborgen ist), für das Nachdenken über eine Handlung dasselbe sein kann wie Handeln – »die Allmacht des Gedankens«, wie es die Psychoanalytiker nennen. Das heißt, wenn das Kind bezüglich seines Vaters den Todeswunsch gehegt hat, kann es unbewußt reagieren, als hätte es ihn tatsächlich getötet. De facto besteht eine der Funktionen der Erwachsenentherapie darin,

diese kindliche Identität unwirksam zu machen, so daß man sich wegen kindlicher Gedanken nicht schuldbewußt fühlen muß, als wären es Taten gewesen.

Jedenfalls kann uns diese enge Beziehung von Wissen und Handeln helfen, als eine Ursache der Angst vor dem Wissen die Angst vor dem Handeln zu erkennen, die Angst, vor den Konsequenzen, die aus dem Wissen erwachsen, die Angst vor gefährlichen Verantwortlichkeiten. Oft ist es besser, nicht zu wissen, denn wenn man *wirklich* wüßte, dann *müßte* man handeln und seinen Kopf hinhalten. Das ist ein wenig verworren, ein wenig wie bei dem Mann, der gesagt hat: »Ich bin so froh, daß ich Austern nicht mag. Denn wenn ich sie mögen würde, äße ich sie, und ich *hasse* die verdammten Dinger.«

Es war gewiß sicherer für die Deutschen, die in der Nähe Dachaus wohnten, nicht zu wissen, was dort vor sich ging, blind und pseudostupid zu bleiben. Denn wenn sie etwas gewußt hätten, dann hätten sie entweder etwas dagegen tun oder sich wegen ihrer Feigheit schuldig fühlen müssen.

Das Kind kann denselben Trick anwenden. Es kann sich weigern zu sehen, was jedem anderen klar ist: daß der Vater ein verächtlicher Schwächling ist oder daß es die Mutter nicht wirklich liebt. Dieses Wissen wäre ein Ruf nach unmöglichen Aktionen. Besser ist es, nichts zu wissen.

Jedenfalls wissen wir jetzt genug über Angst und Erkennen, um die extreme Position abzulehnen, die viele Philosophen und psychologische Theoretiker jahrhundertlang eingenommen haben, daß nämlich *alle* Erkenntnis-Bedürfnisse von der Angst stimuliert sind und *nur* Bemühungen darstellen, die Angst zu reduzieren. Lange Jahre schien das plausibel zu sein, doch jetzt widersprechen unsere Tier- und Kinderversuche dieser Theorie in ihrer reinen Form, denn sie alle zeigen, daß im allgemeinen Angst die Neugier und die Erforschung tötet, daß sie gegenseitig unvereinbar sind, besonders dann, wenn die Angst extrem ausgebildet ist. Die Erkenntnis-Bedürfnisse zeigen sich am klarsten in sicheren und angstfreien Situationen. Ein vor kurzem erschienenenes Buch faßt die Situation treffend zusammen:

Das Schöne an einem Glaubenssystem ist, daß es beiden Herren gleichzeitig zu dienen scheint: die Welt so gut wie möglich zu verstehen und sich gegen sie soweit wie notwendig zu verteidigen. Wir stimmen mit jenen nicht überein, die behaupten, daß Menschen ihre Erkenntnisfunktion selektiv verzerren, damit sie nur das sehen, was sie sehen wollen, sich nur daran erinnern und nur daran denken, woran sie sich erinnern und woran sie denken wollen. Statt dessen halten wir es mit der Meinung, daß man das nur in dem Ausmaß tut, in dem man dazu gezwungen ist, aber nicht darüber hinaus. Denn wir sind alle von dem Verlangen motiviert, das manchmal stark, manchmal schwach ist, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist, auch wenn es weh tut. (146, S. 400)

5.4 Zusammenfassung

Es scheint ziemlich klar zu sein, daß das Bedürfnis nach Wissen, wenn wir es richtig verstehen wollen, mit der Angst vor dem Wissen, mit den Bedürfnissen nach Sicherheit und Geborgenheit integriert werden muß. Es ergibt sich eine dialektische Wechselbeziehung, die gleichzeitig ein Kampf zwischen Angst und Mut ist. All die psychologischen und sozialen Faktoren, die unsere Angst vergrößern, werden den Wissens-Impuls beschneiden; alle Faktoren, die Mut, Freiheit und Wagnis zulassen, werden damit auch unsere Bedürfnisse nach Wissen freisetzen.

Teil 3: Wachsen und Erkennen

6 Die Erkenntnis des Seins in den Grenzerfahrungen

Die Schlußfolgerungen in diesem und dem folgenden Kapitel sind eine erste Annäherung, ein impressionistisches, idealisiertes »Mischphoto«, eine gegliederte Zusammenstellung der persönlichen Interviews mit über achtzig Einzelpersonen und der schriftlichen Antworten von hundertneunzig Collegestudenten auf folgende Anweisungen:

Ich möchte, daß Sie an die wunderbarste Erfahrung oder die wunderbarsten Erfahrungen Ihres Lebens denken; die glücklichsten Augenblicke, ekstatische Augenblicke, Augenblicke des Entzückens, vielleicht des Verliebtseins, eines Musikerlebnisses oder des plötzlichen »Getroffenseins« durch ein Buch oder ein Gemälde, irgendeinen großen kreativen Augenblick. Zuerst führen Sie diese an. Und dann versuchen Sie mir zu berichten, was Sie in solchen akuten Augenblicken fühlen, wie verschieden Sie im Verhältnis zu anderen Zeiten empfinden, wie Sie in diesem Augenblick in mancher Hinsicht ein verschiedener Mensch sind. (Bei anderen Personen betraf die Frage eher die Art und Weise, in der die Welt anders ausgesehen hat.)

Kein einziger berichtete vom vollständigen Syndrom. Ich habe alle Teilantworten zusammengesetzt, um ein »perfekt« zusammengesetztes Syndrom zu erhalten. Zusätzlich haben mir etwa fünfzig Menschen nach der Lektüre meiner vorher veröffentlichten Arbeiten unaufgefordert Briefe geschrieben, in denen sie mir persönliche Berichte von Grenzerfahrungen mitteilten. Schließlich habe ich noch die immense Literatur des Mystizismus, der Religion, Kunst, Kreativität, Liebe usw. durchgesehen.

Selbstverwirklichende Menschen, Menschen also, die einen hohen Grad der Reife, Gesundheit und Selbsterfüllung erreicht haben, können uns so viel lehren, daß sie manchmal fast wie eine andere Rasse menschlicher Wesen erscheinen. Doch weil sie so neu ist, ist die Erforschung der höchsten Bereiche der menschlichen Natur und ihrer äußersten Möglichkeiten und Hoffnungen eine schwierige und gewundene Aufgabe. Sie hat für mich eine ständige Zerstörung liebgewordener Axiome mit sich gebracht, die unentwegte Auseinandersetzung mit scheinbaren Paradoxa, Widersprüchen und Zweideutigkeiten, manchmal auch den Zusammenbruch lang etablierter, fest geglaubter und scheinbar unangreifbarer Gesetze der Psychologie. Oft stellte sich heraus, daß es keine Gesetze waren, sondern nur Regeln für das Leben in einem Zustand milder und chronischer Psychopathologie und Ängstlichkeit, im Zustand der Behinderung und Verkrüppelung und Unreife, den wir nicht bemerken, weil die meisten anderen dieselbe Krankheit haben wie wir.

Am häufigsten – typisch für die Geschichte des wissenschaftlichen Theoretisierens – nimmt dieses Vordringen ins Unbekannte zuerst die Form einer tiefempfundenen Unzufriedenheit an, eines Unbehagens über das, was fehlt, lange noch bevor irgendeine wissenschaftliche Lösung in Reichweite rückt. Eines der ersten Probleme, das sich für mich in meinen Untersuchungen selbstverwirklichender Menschen stellte, war die vage Wahrnehmung, daß ihr motivationales Leben in einigen wichtigen Aspekten verschieden war von allem, was ich gelernt hatte. Ich habe es zuerst als expressiv, nicht bewältigend beschrieben, doch das stimmte als totale Feststellung nicht ganz. Dann wies ich

darauf hin, daß es unmotiviert oder metamotiviert (jenseits des Strebens) war, aber diese Feststellung hängt so eng davon ab, welche Theorie der Motivation man akzeptiert, daß sie ebenso viele Probleme aufwirft, wie sie lösen hilft. Im Kapitel 3 habe ich die Motivation des Wachstums mit den Motivationen der Defizit-Bedürfnisse miteinander verglichen. Das hilft zwar, ist aber nicht definitiv genug, weil es nicht hinreichend zwischen Werden und Sein unterscheidet. In diesem Kapitel werde ich einen neuen Kurs einschlagen (auf eine Psychologie des Seins zu), der die drei bereits gemachten Versuche einbeziehen und verallgemeinern soll, um irgendwie die beobachteten Unterschiede zwischen dem motivationalen und kognitiven Leben voll entfalteter Menschen und demjenigen der meisten anderen zu formulieren.

Diese Analyse der Seinszustände (vorübergehend, metamotiviert, nicht strebend, nicht selbstbezogen, zwecklos, selbstbestätigend, Enderfahrungen und Zustände der Vollkommenheit und des erreichten Ziels) ergab sich zunächst aus einer Untersuchung der Liebesbeziehungen selbstverwirklichender und dann auch anderer Menschen, schließlich aus der Lektüre theologischer, ästhetischer und philosophischer Literatur. Zuerst war es erforderlich, zwischen den beiden Typen von Liebe zu unterscheiden (D-Liebe und S-Liebe), die in Kapitel 3 beschrieben wurden.

Im Zustand der S-Liebe (für das Sein einer anderen Person oder eines Objekts) habe ich eine besondere Art der Erkenntnis gefunden, auf die mich mein psychologisches Wissen nicht vorbereitet hatte, die ich aber seitdem bei bestimmten Autoren gefunden habe, die über Ästhetik, Religion und Philosophie schreiben. Ich werde sie Erkenntnis des Seins nennen, kurz S-Erkenntnis. Sie unterscheidet sich von der Erkenntnis, die von den Defizit-Bedürfnissen des einzelnen organisiert wird, und die ich D-Erkenntnis nennen werde. Der S-Liebende ist imstande, Eigenschaften im Geliebten wahrzunehmen, für die andere blind sind, d.h. er kann viel schärfer und durchdringender wahrnehmen.

Dieses Kapitel ist ein Versuch, in einer einzigen Beschreibung einige der grundlegenden kognitiven Geschehnisse in der S-Liebese Erfahrung, in der elterlichen Erfahrung, in der mystischen oder ozeanischen (oceanic) oder Naturerfahrung, in der ästhetischen Erfahrung, im schöpferischen Augenblick, in der therapeutischen oder intellektuellen Einsicht, in der orgasmischen Erfahrung, in gewissen Formen athletischer Erfüllung usw. zu verallgemeinern. Diese und andere Augenblicke höchster Glückseligkeit und Erfüllung werde ich Grenzerfahrungen nennen.

Es ist also insofern ein Kapitel der zukünftigen »positiven Psychologie« oder »Orthopsychologie« (»ortho-psychology«), als es von voll funktionierenden und gesunden menschlichen Wesen handelt, nicht allein von normal Kranken. Es steht also nicht im Gegensatz zur Psychologie als einer »Psychopathologie des Durchschnitts«; es transzendiert sie und kann theoretisch alle ihre Befunde in eine umfassendere Struktur einbringen, die sowohl das Kranke als auch das Gesunde, sowohl Defizit als auch Werden und Sein einschließt. Ich nenne sie Seins-Psychologie, weil sie sich mit Zielen und nicht mit Mitteln befaßt, d.h. mit Zielerfahrungen, Zielwerten, Zielerkenntnissen, mit Menschen als Zielen. Die zeitgenössische Psychologie hat meistens Nicht-Haben mehr als Haben studiert, Streben mehr als die Erfüllung, Frustration mehr als die Befriedigung, die Suche nach Freude mehr als den Zustand der erreichten Freude, den Versuch, dort hinzukommen mehr als selbst dort zu sein. Das schließt die a priori gewonnene, wenn auch verfehlte Definition als universal anerkanntes Axiom ein, daß alles Verhalten motiviert ist (97, Kap. 15).

6.1 S-Erkennen in Grenzerfahrungen

Ich werde in einer kondensierten Zusammenfassung nach und nach die Eigenschaften des in der verallgemeinerten Grenzerfahrung gefundenen Erkennens darstellen. Den Begriff »Erkennen« verwende ich in einem sehr breiten Sinn.

1. *Im S-Erkennen tendiert die Erfahrung oder das Objekt dazu, als ein Ganzes, als eine vollständige Einheit gesehen zu werden, losgelöst von den Beziehungen, von der möglichen Nützlichkeit, Zweckmäßigkeit und Angemessenheit.* Sie wird wahrgenommen, als wäre sie alles, was es im Universum gibt, als wäre sie das ganze Sein, synonym mit dem Universum. Dies steht im Gegensatz zum D-Erkennen, das die meisten menschlichen Erkenntniserfahrungen einschließt. Diese Erfahrungen sind fragmentarisch und unvollständig in einer Weise, die weiter unten beschrieben wird.

Wir werden hier an den absoluten Idealismus des neunzehnten Jahrhunderts erinnert, der das ganze Universum als eine Einheit aufgefaßt hatte. Da diese Einheit von einem beschränkten menschlichen Wesen niemals erfaßt, wahrgenommen oder erkannt werden konnte, nahm man an, daß alle wirklichen menschlichen Erkenntnisse notwendigerweise ein *Teil* des Seins wären, während das ganze Sein undenkbar schien.

2. Wenn es eine S-Erkenntnis gibt, muß man dem wahrgenommenen *Gegenstand ausschließlich und voll seine Aufmerksamkeit widmen*. Das kann man »totale Aufmerksamkeit« nennen, wie es **Schachtel** getan hat (147). Was ich hier zu beschreiben versuche, ist der Faszination oder vollständigen Versunkenheit verwandt. Bei einer solchen Aufmerksamkeit wird die Figur *ganz* zur Figur, der Hintergrund verschwindet im Endeffekt oder wird zumindest nicht als bedeutungsvoll wahrgenommen. Es ist, als wäre die Figur für die Zeit der Dauer von allem anderen isoliert, als wäre die Welt vergessen und das Perzipierte für den Augenblick zum Ganzen des Seins geworden.

Da das ganze Sein wahrgenommen wird, gelten alle jene Gesetze, die gültig wären, wenn der ganze Kosmos auf einmal erfaßt werden könnte.

Diese Art der Wahrnehmung steht in schroffem Gegensatz zur normalen Wahrnehmung. Hier schenkt man dem Objekt Aufmerksamkeit gleichzeitig mit allem anderen, was relevant ist. Es wird eingebettet in die Beziehungen mit allem anderen in der Welt gesehen, als ein *Teil* der Welt. Normale Beziehungen von Figur und Hintergrund gelten, d.h., sowohl dem Hintergrund als auch der Figur widmet man Aufmerksamkeit, wenn auch in verschiedener Weise. Außerdem wird das Objekt im gewöhnlichen Erkennen nicht sosehr *an sich* gesehen, sondern eher als Mitglied einer Klasse, als ein Beispiel aus einer größeren Kategorie. Diese Art der Wahrnehmung habe ich als »rubrizierend« (»rubricizing«) beschrieben (97, Kap. 14), und ich möchte noch einmal darauf hinweisen, daß es sich nicht sosehr um die volle Wahrnehmung aller Aspekte der wahrgenommenen Person oder des wahrgenommenen Objekts handelt, als vielmehr um eine Art von Taxonomie, Klassifizierung, Ablage in die eine oder andere Kartei.

In einem viel größeren Ausmaß, als wir für gewöhnlich realisieren, schließt Erkennen auch Ordnung in einem Kontinuum ein, eine Art automatischen Vergleichens, Beurteilens oder Auswertens. Es impliziert höher als, geringer als, besser als, größer als usw.

S-Erkennen kann auch nicht vergleichende oder nicht auswertende oder nicht urteilende Erkenntnis genannt werden. Ich meine das in dem gleichen Sinn, wie **Do-**

rothy Less (88) die Art und Weise beschrieben hat, in der bestimmte primitive Stämme sich in ihrer Wahrnehmung von uns unterscheiden.

Ein Mensch kann *an sich* gesehen werden, in sich selbst und durch sich selbst. Er kann einzigartig und idiosynkratisch gesehen werden, als wäre er der einzige seiner Klasse. Das ist es, was wir mit der Wahrnehmung des einzigartigen Individuums meinen, und das ist es auch, was alle Kliniker zu erreichen versuchen. Doch es ist eine sehr schwierige Aufgabe, viel schwieriger, als wir es gewöhnlich zugeben wollen. Es *kann* aber vorkommen, wenn auch nur vorübergehend, und es *geschieht* bezeichnenderweise in der Grenzerfahrung. Die gesunde Mutter, die liebevoll ihr Kind wahrnimmt, nähert sich dieser Art des Erkennens der Einzigartigkeit einer Person. Ihr Kind ist anders als jedes andere in der Welt. Es ist wunderbar, perfekt und faszinierend (zumindest in dem Ausmaß, in dem sie imstande ist, sich von den Gesellschaftlichen Normen und vom Vergleich mit den Nachbarkindern zu lösen).

Die konkrete Wahrnehmung des Ganzen eines Objekts impliziert auch, daß es mit »Sorgfalt« gesehen wird. Und umgekehrt wird das »Sich-Kümmern« (126) um ein Objekt die konzentrierte Aufmerksamkeit, die wiederholte Prüfung mit sich bringen, die so notwendig ist, um alle Aspekte des Objekts wahrzunehmen. Die sorgfältige Genauigkeit, mit der eine Mutter immer wieder ihr Kind, der Liebende die Geliebte oder der Kenner sein Bild anschaut, wird sicher eine vollkommeneren Wahrnehmung hervorbringen als die gewöhnliche, beiläufige Rubrizierung, die zu Unrecht als Wahrnehmung ausgegeben wird. Wir können von dieser Art des versunkenen, faszinierten, vollkommen aufmerksamen Erkennens Detailreichtum und vielseitige Bewußtheit des Objektes erwarten. Das steht im Gegensatz zu dem Ergebnis der beiläufigen Beobachtung, die nur das kahle Gerüst der Erfahrung liefert, ein Objekt, das man nur in einigen seiner Aspekte selektiv wahrnimmt und von einem Standpunkt der »Wichtigkeit« und »Unwichtigkeit« aus sieht. (Gibt es irgendeinen »unwichtigen« Teil eines Bildes, eines Kindes oder eines geliebten Menschen?)

3. Es ist zwar richtig, daß alle menschliche Wahrnehmung zum Teil ein Produkt des menschlichen Wesens und in einem gewissen Ausmaß seine Schöpfung ist, doch wir können einigermaßen zwischen *der Wahrnehmung externer Objekte als relevant und als irrelevant für menschliche Belange unterscheiden*. Selbstverwirklichende Menschen sind fähiger, die Welt wahrzunehmen, als wäre sie nicht nur von ihnen, sondern von menschlichen Wesen im allgemeinen unabhängig. Das stimmt auch im Fall des Durchschnittsmenschen in seinen höchsten Momenten, d.h. in seinen Grenzerfahrungen. Er kann dann bereitwilliger die Natur betrachten, als wäre sie in sich selbst und für sich selbst da, und als wäre sie nicht nur einfach ein menschlicher Spielplatz, für menschliche Zwecke errichtet. Er kann leichter davon Abstand nehmen, menschliche Zwecke in sie zu projizieren. Mit einem Wort, er kann sie in ihrem eigenen Sein (»endness«) sehen und nicht als etwas, das benützt wird, vor dem man Angst hat oder auf das man in einer anderen menschlichen Weise reagieren soll.

Als Beispiel mag uns das Mikroskop dienen, das mit histologischen Proben entweder eine Welt der Schönheit *an sich* oder eine Welt der Drohung, Gefahr und Pathologie aufdecken kann. Ein Stück Krebs kann im Mikroskop, wenn wir nur vergessen könnten, daß es sich um Krebs handelt, als schön, kompliziert und ehrfurchtgebietende Organisation erscheinen. Ein Moskito ist ein bewundernswertes Objekt, wenn man es als Ziel-an-Sich (end-in-itself) betrachtet. Viren unter dem Elektronenmikroskop sind faszinierende Objekte (oder sie *könnten* es zumindest sein, wenn wir nur ihre menschliche Relevanz vergessen könnten).

S-Erkennen befähigt uns deshalb, weil es die Irrelevanz des Menschen möglicher macht, die wahre Natur des Objektes an sich zu sehen.

4. Ein Unterschied zwischen dem S-Erkennen und dem durchschnittlichen Erkennen, der jetzt in meinen Untersuchungen aufzutauchen beginnt, dessen ich mir aber noch nicht sicher bin, ist der, daß wiederholtes *S-Erkennen die Wahrnehmung anzureichern scheint*. Das wiederholte faszinierende Erlebnis eines Antlitzes, das wir lieben, oder eines Gemäldes, das wir bewundern, bewirkt, daß wir es noch mehr mögen, und erlaubt uns, immer mehr davon in verschiedenen Bedeutungen zu sehen. Das könnte man intraobjektiven Reichtum nennen.

Doch dies unterscheidet sich soweit ziemlich scharf von den üblichen Auswirkungen wiederholter Erfahrung, wie Langeweile, Vertrautheitseffekte, Aufmerksamkeitsverlust und ähnlichem. Ich habe zu meiner eigenen Genugtuung herausgefunden (obwohl ich nicht versucht habe, es zu beweisen), daß die wiederholte Ausstellung eines meiner Meinung nach guten Gemäldes für Menschen, die als wahrnehmungsfähig und sensitiv ausgesucht wurden, dieses *noch* schöner erscheinen läßt, während die wiederholte Ausstellung eines meiner Meinung nach schlechten Bildes dasselbe *weniger* schön erscheinen läßt. Gleiches scheint auch für gute und schlechte, grausame oder gemeine Menschen zu gelten. Die guten wiederholt zu sehen, läßt sie besser, die schlechten wiederholt zu sehen, läßt sie schlechter erscheinen.

In der üblichen Art der Wahrnehmung, wo die erste Wahrnehmung so oft eine Klassifizierung in Nützlich oder Unnützes, Gefährliches oder nicht Gefährliches bedeutet, wird wiederholtes Betrachten den Eindruck immer leerer machen. Die Aufgabe der normalen Wahrnehmung, die häufig auf Angst beruht oder von der D-Motivation bestimmt ist, wird beim ersten Anblick erfüllt. Das *Bedürfnis* nach Wahrnehmung verschwindet dann, und die bereits katalogisierten Objekte oder Personen werden einfach nicht mehr wahrgenommen. Außerdem zeigt sich in wiederholter Betrachtung nicht nur die Armut des Perzipierten, sondern auch die Armut des Betrachters.

Einer der Hauptmechanismen, durch den Liebe eine profundere Wahrnehmung der wahren Eigenschaften des Liebesobjekts bewirkt als Nicht-Liebe, besteht darin, daß Liebe Faszination mit dem Liebesobjekt und daher wiederholtes, gespanntes und gründliches Sehen, Sehen mit »Sorgfalt« einschließt. Liebende können Möglichkeiten in sich erkennen, für die andere Menschen blind sind. Gewohnheitsmäßig sagen wir »Liebe macht blind«, doch wir müssen nunmehr der Möglichkeit Platz einräumen, daß Liebe unter gewissen Umständen wahrnehmungsfähiger macht als Nicht-Liebe. Selbstverständlich impliziert dies, daß es in einem bestimmten Sinne möglich ist, Potentialitäten wahrzunehmen, die noch nicht realisiert sind. Das ist kein so schwieriges Forschungsproblem, wie es aussieht. Der Rorschachtest in den Händen eines Experten bedeutet ebenfalls eine Wahrnehmung von Möglichkeiten, die noch nicht verwirklicht sind. Es geht also im Prinzip um eine nachprüfbare Hypothese.

5. Die amerikanische Psychologie oder – breiter gefaßt – die westliche Psychologie nimmt in einer meiner Meinung nach ethnozentrischen Weise an, daß menschliche Bedürfnisse, Ängste und Interessen immer Determinanten der Wahrnehmung sein müssen. Der »New Look« in der Wahrnehmung beruht auf der Annahme, daß Erkennen immer motiviert sein muß. Das ist auch der klassische Freudsche Standpunkt (137). Implizite ergibt sich die Annahme, daß Erkennen ein instrumentaler Bewältigungsmechanismus ist und daß es in einem gewissen Ausmaß egozentrisch sein muß. Demnach kann die Welt *nur* vom Standpunkt der Interessen des Wahrnehmenden betrachtet werden, und die Erfahrung muß rund um das Ich als

einem zentrierenden und determinierenden Punkt organisiert sein. Ich könnte hinzufügen, daß dies eine alte Meinung in der amerikanischen Psychologie ist. Auch die sogenannte »funktionale Psychologie«, stark von einer weitverbreiteten Version des Darwinismus beeinflusst, neigte dazu, alle Fähigkeiten vom Gesichtspunkt ihrer Nützlichkeit und ihres »Überlebenswertes« zu betrachten.

Ich halte diesen Standpunkt für genauso ethnozentrisch, nicht nur, weil er sich ganz deutlich als ein unbewußter Ausdruck der westlichen Weltanschauung ergibt, sondern weil er auch eine ständige, ausdauernde Vernachlässigung der Schriften östlicher Philosophen, Theologen und Psychologen einschließt, besonders der Chinesen, Japaner und Hindus, ganz zu schweigen von Autoren wie **Goldstein, Murphy, Charlotte Bühler, Huxley, Sorokin, Watts, Northrop, Angyal** u.a. Meine Resultate weisen darauf hin, daß in den normalen Wahrnehmungen selbstverwirklichender Menschen und in den gelegentlichen Grenzerfahrungen durchschnittlicher Menschen *Wahrnehmung relativ Ich-transzendierend, Selbstvergessen, Ich-los* sein kann. Sie kann unmotiviert, unpersönlich, wunschlos, selbstlos, *bedürfnislos*, distanziert sein. Sie kann mehr objektbezogen als ichbezogen sein. Das bedeutet, daß die Erfahrung der Wahrnehmung rund um das Objekt als Mittelpunkt organisiert werden kann, statt auf dem Ich aufzubauen. Es ist, als würde man etwas wahrnehmen, das seine eigene unabhängige Realität hat und nicht vom Betrachter abhängt. In der ästhetischen Erfahrung oder der Liebeserfahrung ist es möglich, so tief im Objekt aufzugehen, daß das Selbst, in einem sehr realen Sinne, verschwindet. Einige Autoren, die über Ästhetik, Mystik, Mutterschaft und Liebe geschrieben haben, z.B. **Sorokin**, sind sogar so weit gegangen, zu behaupten, daß wir in der Grenzerfahrung sogar von der Identifikation des Wahrnehmenden und des Wahrgenommenen, von einer Fusion des Getrennten in einem neuen und größeren Ganzen, einer übergeordneten Einheit sprechen können. Das mag uns an einige Definitionen der Empathie und der Identifikation erinnern und eröffnet selbstverständlich Forschungsmöglichkeiten in dieser Richtung.

6. Die Grenzerfahrung wird als ein sich selbst bestätigender, sich selbst rechtfertigender Augenblick empfunden, der seinen eigenen inneren Wert in sich trägt. Das bedeutet, daß sie ein Zweck an sich ist; wir könnten sie eher eine Zweckerfahrung (end-experience) als eine Mittlerfahrung (means-experience) nennen. Sie wird als eine so wertvolle Erfahrung, eine so große Offenbarung empfunden, daß auch nur der Versuch, sie zu rechtfertigen, ihre Würde und ihren Wert schmälern könnte. Das wird allgemein von meinen Versuchspersonen bezeugt, wenn sie von ihren Liebeserfahrungen, ihren mystischen Erlebnissen, ihren ästhetischen und schöpferischen Erfahrungen und ihren Augenblicken der Einsicht berichten. Besonders deutlich wird es am Augenblick der Einsicht in die therapeutische Situation. Dank der Tatsache, daß man sich gegen die Einsicht sperrt, ist sie daher per definitionem schmerzlich. Ihr Durchbruch ins Bewußtsein ist manchmal vernichtend. Und doch wird allgemein berichtet, trotz dieser Tatsache, daß sie wertvoll, daß sie auf lange Sicht wünschenswert und erwünscht ist. Sehen ist besser als blind sein (172), auch wenn das Sehen schmerzt. Es geht darum, daß der eigentlich selbstrechtfertigende, selbstbestätigende Wert der Erfahrung den Schmerz lohnend macht. Zahlreiche Autoren auf dem Gebiet der Ästhetik, Religion, Kreativität und Liebe beschreiben einheitlich diese Erfahrungen nicht nur als in sich wertvoll, sondern auch als so wertvoll, daß sie das Leben durch ihr gelegentliches Vorkommen lebenswert machen. Die Mystiker haben immer den hohen Wert der großen mystischen Erfahrung bestätigt, die sich nur zwei- oder dreimal im Leben ergeben mag.

Der Gegensatz zu den gewöhnlichen Lebenserfahrungen ist recht schroff, besonders im Westen, hauptsächlich aber für amerikanische Psychologen. Verhalten

wird so stark mit dem Mittel zum Zweck identifiziert, daß viele Autoren die Ausdrücke »Verhalten« und »instrumentales Verhalten« als Synonyma verwenden. Alles wird um irgendeines weiteren Zieles wegen getan, *um* etwas anderes zu erreichen. Die Apotheose dieser Haltung erreicht **John Dewey** in seiner Werttheorie (38a), in der er überhaupt keine Zielsetzungen findet, sondern nur Mittel zum Zweck. Sogar diese Feststellung ist nicht ganz genau, weil sie die Existenz von Zwecken impliziert. Um genauer zu sein, setzt Dewey voraus, daß Mittel wiederum Mittel für andere Mittel sind, die ihrerseits Mittel sind, und so weiter ad infinitum.

Die Grenzerfahrungen reiner Freude gehören für Gewährsleute zu den höchsten Zielen, Bestätigungen und Rechtfertigungen des Lebens. Daß ein Psychologe sie umgehen oder sogar offiziell von ihrer Existenz keine Kenntnis nehmen sollte oder – was sogar noch schlimmer ist – in den objektivistischen Psychologien a priori ihre Existenz als Gegenstand für wissenschaftliche Forschung abstreitet, ist unbegreiflich.

7. *In all den gemeinsamen Grenzerfahrungen, die ich untersucht habe, besteht eine sehr charakteristische Desorientierung in Zeit und Raum.* Genaugenommen befindet sich in diesen Augenblicken der Mensch außerhalb von Zeit und Raum, subjektiv gesehen. Im kreativen Furor vergißt der Dichter oder Künstler seine Umgebung und die Zeit. Wenn er aufwacht, kann er unmöglich beurteilen, wieviel Zeit verstrichen ist. Oft muß er seinen Kopf schütteln, als würde er aus einer Benommenheit auftauchen, um wiederzuentdecken, wo er ist.

Häufiger noch, besonders von Liebenden, wird über den vollständigen Verlust der Zeitausdehnung berichtet. Nicht nur verrinnt die Zeit in ihren Ekstasen mit erschreckender Geschwindigkeit, so daß ein Tag vergeht, als wäre er eine Minute – auch eine so intensiv erlebte Minute kann als ein ganzer Tag oder sogar ein Jahr empfunden werden. Es ist, als hätten sie irgendwie irgendeinen Ort in einer anderen Welt gefunden, wo die Zeit gleichzeitig stillsteht und sich mit großer Geschwindigkeit weiterbewegt. Für unsere gewöhnlichen Kategorien ist das natürlich ein Paradox und ein Widerspruch. Und doch wird gerade das berichtet, eine Tatsache, der wir Rechnung tragen müssen. Ich sehe keinen Grund, warum diese Art der Zeiterfahrung nicht experimenteller Erforschung zugänglich sein sollte. Die Beurteilung der vergangenen Zeit in Grenzerfahrungen muß sehr ungenau sein. So muß auch das Bewußtsein von der Umwelt viel ungenauer sein als im normalen Leben.

8. Die Implikationen meiner Entdeckungen für eine Wertpsychologie sind sehr rätselhaft und doch so gleichförmig, daß man sie nicht nur mitteilen, sondern auch irgendwie zu verstehen suchen muß. Um zuerst am Ende anzufangen: *Die Grenzerfahrung ist nur gut und wünschenswert, sie wird nie als böse oder unerwünscht erfahren.* Die Erfahrung ist wirklich gültig; die Erfahrung ist vollkommen, vollständig und braucht nichts anderes. Sie genügt sich selbst. Sie wird als in sich notwendig und unvermeidlich empfunden. Sie ist so gut, wie sie sein *sollte*. Man reagiert auf sie mit Scheu, Staunen, Überraschung, Bescheidenheit und sogar Ehrfurcht, Begeisterung und Frömmigkeit. Gelegentlich wird das Wort geheiligt verwendet, um die Reaktion darauf zu beschreiben. Sie ist köstlich und »amüsant« im Sinne des Seins.

Die philosophischen Implikationen sind ungeheuer. Wenn wir um des Argumentes willen die These akzeptieren, daß man in der Grenzerfahrung die Natur der Wirklichkeit selbst klarer sehen und ihr Wesen tiefer durchdringen kann, dann bedeutet es fast dasselbe wie die Behauptung, die so viele Philosophen und Theologen bestätigt haben, daß das ganze Sein, wenn es unter den besten Bedingungen

und von einem olympischen Standpunkt aus betrachtet wird, nur neutral oder gut ist, daß das Böse oder der Schmerz oder die Bedrohung nur Teilphänomene sind, ein Ergebnis des Umstands, daß man die Welt nicht ganz und einheitlich sieht oder sie von einem selbstbezogenen oder zu niedrig gelegenen Standpunkt aus betrachtet. (Selbstverständlich ist das keine Verneinung des Bösen oder des Schmerzes oder des Todes, sondern eher eine Aussöhnung damit, ein Verstehen ihrer Notwendigkeit.)

Eine andere Art, es auszudrücken, ist der Vergleich mit einem Aspekt des Begriffs »Gott«, der in vielen Religionen enthalten ist. Die Götter, die das ganze Sein betrachten und deshalb umfassend verstehen können, müssen es als gut, gerecht, unvermeidlich und das »Böse« als ein Produkt der begrenzten, selbstsüchtigen Betrachtungsweise und des engen selbstbezogenen Verstehens sehen. Wenn wir in diesem Sinne gottähnlich sein könnten, dann würden auch wir aus dem universalen Verständnis heraus niemals verurteilen oder verdammen, niemals enttäuscht oder schockiert sein. Unsere einzigen möglichen Emotionen wären Mitleid, Nächstenliebe, Freundlichkeit und vielleicht Traurigkeit oder Freude am Sein aufgrund der Mängel anderer. Doch dies ist genau die Art und Weise, in der selbstverwirklichende Menschen manchmal auf die Welt reagieren und in der wir *alle* in unseren Grenzaugenblicken reagieren. Dies ist genau die Art und Weise, in der alle Psychotherapeuten auf ihre Patienten zu reagieren *versuchen*. Wir müssen selbstverständlich zugeben, daß diese gottgleiche, universal tolerante, Seins-erfreuende und Seins-akzeptierende Haltung sehr schwierig, in der reinen Form wahrscheinlich sogar unmöglich zu erlangen ist, und doch wissen wir, daß dies eine relative Sache ist. Wir können uns ihr mehr oder minder nähern, und es wäre töricht, das Phänomen abzustreiten, nur weil es selten, vorübergehend und unrein vorkommt. Obwohl wir niemals Götter in diesem Sinne sein können, sind wir imstande, mehr oder minder häufig gottgleich zu sein.

In jedem Fall ist der Gegensatz zu unserem gewöhnlichen Erkennen und Reagieren sehr schroff. Gewöhnlich verfahren wir unter der Ägide der Mittel-Werte, d.h. der Nützlichkeit, Wünschbarkeit, Schlechtheit, Güte oder Zweckdienlichkeit. Wir bewerten, kontrollieren, urteilen, verurteilen oder billigen. Eher lachen wir über etwas, als daß wir mitlachen. Wir reagieren auf die Erfahrung in einer persönlichen Form und nehmen die Welt in bezug auf uns und unsere Zwecke wahr; wir machen damit die Welt zu nichts weiter als zu einem Mittel für unseren Zweck. Das ist das Gegenteil davon, von der Welt losgelöst zu sein, was wiederum bedeutet, daß wir sie nicht wirklich wahrnehmen, sondern uns selbst in ihr oder sie in uns selbst. Wir nehmen dann also in einer defizit-motivierten Weise wahr und können deshalb nur D-Werte erkennen. Das unterscheidet sich vom Wahrnehmen der ganzen Welt oder jenes Teils von ihr, den wir in der Grenzerfahrung als Surrogat der Welt hinnehmen. Dann und nur dann können wir ihre Werte wahrnehmen, mehr als unsere eigenen. Diese Werte nenne ich die Werte des Seins oder abgekürzt die S-Werte (values of Being). Sie sind ähnlich den »inneren Werten« **Robert Hartman's** (59).

Diese S-Werte, soweit ich sie an diesem Punkt ausmachen kann, sind:

- (1) Ganzheit (Einheit; Integration; Tendenz zur Einzigkeit; gegenseitige Verbundenheit; Einfachheit; Organisation; Struktur; Transzendenz der Dichotomie; Ordnung);
- (2) Vollkommenheit (Notwendigkeit; Gerade-Richtigkeit; Unvermeidlichkeit, Geeignetheit; Gerechtigkeit, Vollständigkeit; »so soll es sein«);
- (3) Vollendung (Beenden; Endlichkeit; Gerechtigkeit; »es ist fertig«; Erfüllung; *finis* und *telos*; Schicksal; Geschick);

- (4) Gerechtigkeit (Fairneß; Ordentlichkeit; Gesetzlichkeit; »so soll es sein«);
- (5) Lebendigkeit (Prozeß; Nicht-tot-Sein; Spontaneität; Selbstregulierung; volles Funktionieren);
- (6) Reichhaltigkeit (Differentiation, Komplexität; Kompliziertheit);
- (7) Einfachheit (Ehrlichkeit; Nacktheit; Wesentlichkeit; abstrakte, wesentliche, skelettartige Struktur);
- (8) Schönheit (Richtigkeit; Form; Lebendigkeit; Einfachheit; Reichtum; Ganzheit; Vollkommenheit; Vollendung; Einzigartigkeit; Ehrlichkeit);
- (9) Güte (Richtigkeit; Wünschbarkeit; »so soll es sein«, Gerechtigkeit; Benevolenz; Ehrlichkeit);
- (10) Einzigartigkeit (Idiosynkrasie; Individualität; Unvergleichbarkeit; Neuheit);
- (11) Mühelosigkeit (Leichtigkeit; Fehlen von Anstrengung, Streben oder Schwierigkeit; Anmut; vollkommenes herrliches Funktionieren);
- (12) Verspieltheit (Spaß; Freude; Unterhaltung; Fröhlichkeit; Humor; Überschwenglichkeit; Mühelosigkeit);
- (13) Wahrheit; Ehrlichkeit; Wirklichkeit (Nacktheit; Einfachheit; Reichtum; »so soll es sein«; Schönheit; rein, sauber und unverfälscht; Vollständigkeit; Wesentlichkeit);
- (14) Selbstgenügsamkeit; (Autonomie; Unabhängigkeit; nicht jemand anderen brauchen, um man selbst zu sein; selbstbestimmend; Transzendenz der Umgebung; Getrenntheit; nach den eigenen Gesetzen leben⁷).

Sie alle schließen sich gegenseitig offensichtlich *nicht* aus. Sie sind nicht getrennt oder vereinzelt, sondern überlappen einander oder verschmelzen. Letztlich sind sie alle eher *Facetten* des Seins als deren *Teile*. Verschiedene dieser Aspekte gelangen in den Vordergrund des Erkennens, abhängig von dem Verfahren, das sie enthüllt hat; z.B. Wahrnehmung eines schönen Menschen oder eines schönen Gemäldes, Erfahrung des perfekten Sex und/oder der perfekten Liebe, Einsicht, Kreativität, Gebären usw.

Dies ist also nicht nur eine Demonstration der Fusion und Einheit der alten Dreifaltigkeit des Wahren, des Guten und des Schönen, sondern es handelt sich um viel mehr als das. Ich habe anderswo über meine Entdeckung berichtet (97), daß Wahrheit, Güte und Schönheit in dem Durchschnittsmenschen unserer Kultur nur schwach miteinander korreliert sind, noch weniger im Neurotiker. Nur im entfalteten und reifen menschlichen Wesen, im selbstverwirklichenden, voll funktionierenden Menschen sind sie so weit korreliert, daß man praktisch von der Verschmelzung zu einer Einheit sprechen kann. Ich würde jetzt hinzufügen, daß dies auch für andere Menschen in ihren Grenzerfahrungen stimmt.

Diese Entdeckung, wenn sie sich als richtig herausstellen sollte, steht im direkten und eindeutigen Widerspruch zu einem der grundlegenden Axiome allen wissenschaftlichen Denkens, daß nämlich die Wahrnehmung desto wertfreier ist, je objektiver und unpersönlicher sie ist. Tatsache und Wert sind fast immer (von Intellektuellen) als einander ausschließende Autonome gesehen worden. Doch ist vielleicht das Gegenteil wahr, denn wenn wir die am meisten vom Ich gelöste, objektive, motivationslose, passive Wahrnehmung betrachten, entdecken wir, daß sie Anspruch erhebt, Werte direkt wahrzunehmen, daß Werte nicht von der Realität getrennt werden können und daß die tiefsten Wahrnehmungen von »Tatsa-

chen« das »Ist« und das »Soll« zur Verschmelzung bringen. In solchen Augenblicken ist die Wirklichkeit mit Staunen, Bewunderung, Scheu, Billigung gefärbt, d.h. mit Wert.⁸

9. Normale Erfahrung ist ebenso in die Geschichte und Kultur eingebettet wie in die wechselnden und relativen Bedürfnisse des Menschen. Sie ist in Zeit und in Raum organisiert. Sie ist ein Teil größerer Ganzheiten und deshalb abhängig von diesen größeren Ganzheiten und Bezugssystemen. Da sie vom Menschen abhängt, welche Realität sie auch immer haben mag, würde sie verschwinden, wenn der Mensch verschwände. Ihre ordnenden Bezugssysteme verschieben sich von den Interessen des einzelnen zu den Anforderungen der Situation, vom Unmittelbaren in der Zeit in die Vergangenheit und in die Zukunft und vom Hier zum Dort. In diesem Sinne sind Erfahrung und Verhalten relativ.

Grenzerfahrungen sind von diesem Standpunkt aus mehr absolut und weniger relativ. Sie sind nicht nur zeit- und raumlos in dem vorhin angedeuteten Sinne, nicht nur vom Hintergrund gelöst und mehr in sich selbst wahrgenommen, nicht nur relativ unmotiviert und von den menschlichen Interessen losgelöst, sondern man nimmt sie wahr und reagiert auf sie, als wären sie an sich, »dort draußen«, als wären sie Wahrnehmungen einer Wirklichkeit, die unabhängig vom Menschen ist und über sein Leben hinaus andauert. Es ist sicherlich schwierig und auch wissenschaftlich gefährlich, vom Relativen und Absoluten zu sprechen, und es ist mir klar, daß hier ein semantischer Sumpf vorliegt. Und doch zwingen mich die vielen introspektiven Berichte meiner Versuchspersonen, diese Unterscheidung als eine Entdeckung zu beschreiben, mit der wir Psychologen schließlich unseren Frieden schließen müssen. Es handelt sich um Worte, die meine Versuchspersonen selbst gebrauchen, wenn sie versuchen, Erfahrungen zu beschreiben, die im Wesen unaussprechlich sind. *Sie* sprechen vom »Absoluten«, *sie* sprechen vom »Relativen«. Immer wieder sind wir selbst in Versuchung, dieses Vokabular zu verwenden, zum Beispiel im Bereich der Kunst. Eine chinesische Vase kann vollkommen in sich selbst sein, sie kann gleichzeitig zweitausend Jahre alt und doch in diesem Augenblick frisch sein, mehr universal als chinesisch. In diesem Sinne ist sie absolut, wenn auch gleichzeitig abhängig von der Zeit, von der Kultur ihres Ursprungs und von den ästhetischen Maßstäben ihres Betrachters. Ist es dann nicht auch von Bedeutung, daß die mystische Erfahrung von Menschen jeder Religion, jedes Zeitalters und jeder Kultur in fast identischen Begriffen beschrieben wurde? Kein Wunder, daß **Aldous Huxley** sie die »ewige Philosophie« genannt hat (68a). Die großen Schöpfer, so wie sie **Brewster Ghiselin** (54a) aufgezählt hat, haben ihre kreativen Augenblicke in fast identischen Begriffen beschrieben, obwohl sie verschiedentlich Dichter, Chemiker, Bildhauer, Philosophen und Mathematiker waren.

Das Konzept des Absoluten hat Schwierigkeiten bereitet, weil es zum Teil immer mit einem statischen Makel vermengt wurde. Es steht nun durch die Erfahrung meiner Versuchspersonen fest, daß dies weder notwendig noch unvermeidlich ist. Wahrnehmung eines ästhetischen Objekts oder eines geliebten Antlitzes oder einer schönen Theorie ist ein fluktuierender, wechselnder Vorgang, doch die Fluktuation der Aufmerksamkeit findet strikt *innerhalb* der Wahrnehmung statt. Ihr Reichtum kann unendlich sein, und der fortgesetzte Anblick kann von einem Aspekt der Vollkommenheit zum anderen fortschreiten, sich jetzt auf den einen, später auf einen anderen Aspekt konzentrieren. Ein gutes Gemälde hat viele Organisationsebenen, nicht nur eine, so daß die ästhetische Erfahrung eine kontinuierliche, wenn auch fluktuierende Freude sein kann, wenn man das Bild in sich selbst einmal auf diese, dann auf eine andere Weise betrachtet. Auch kann es relativ in einem Augenblick, absolut in einem anderen gesehen werden. Wir brauchen

nicht darüber zu streiten, ob es *entweder* relativ *oder* absolut ist. Es kann beides sein.

10. Gewöhnliches Erkennen ist ein sehr aktiver Prozeß. Es ist bezeichnenderweise eine Art des Formens und der Selektion durch den Betrachter. Er entscheidet, was er wahrnehmen will und was nicht, er bezieht es auf seine Bedürfnisse, Ängste und Interessen, er verleiht ihm eine Organisation, indem er es arrangiert und umarrangiert. In einem Wort – er arbeitet daran. Erkennen ist ein Energie verbrauchender Prozeß. Es schließt Wachsamkeit, Umsicht und Spannung ein und ist deshalb ermüdend.

S-Erkennen ist viel mehr passiv und rezeptiv als aktiv, obwohl es selbstverständlich niemals vollständig passiv und rezeptiv sein kann. Die besten Beschreibungen, die ich über diese »passive« Art des Erkennens gefunden habe, stammen von östlichen Philosophen, insbesondere von Lao-Tse und den taoistischen Philosophen. **Krishnamurti** (85) hat eine ausgezeichnete Wendung geprägt, um meine Grundlagen zu umschreiben. Er prägte dafür den Ausdruck »wahlfreie Bewußtheit«. Wir können sie auch »wunschlose Bewußtheit« nennen. Die taoistische Konzeption des »Sein-Lassens« sagt ebenfalls, was ich zu sagen versuche, daß nämlich die Wahrnehmung eher frei von Forderungen als fordernd, eher kontemplativ als ungestüm sein soll. Sie kann bescheiden vor der Erfahrung sein, nicht interferierend, eher empfangend als nehmend; sie kann das Wahrgenommene es selbst sein lassen. Ich werde hier auch an Freuds Beschreibung der »gleichschwebenden Aufmerksamkeit« erinnert. Diese ist ebenfalls eher passiv als aktiv, eher selbstlos als egozentrisch, eher verträumt als wach, eher geduldig als ungeduldig. Sie ist eher starrend als schauend, liefert sich der Erfahrung aus und unterwirft sich ihr.

Ich habe auch ein Memorandum von **John Shlien** aus der letzten Zeit (155) über den Unterschied zwischen passivem Zuhören und aktivem, eindringlichem Zuhören nützlich gefunden. Der gute Therapeut muß imstande sein, eher im empfangenden als im nehmenden Sinne zuzuhören, um hören zu können, was man wirklich sagt, und nicht, was er zu hören erwartet oder verlangt. Er darf sich nicht aufdrängen, sondern muß die Worte auf sich einströmen lassen. Nur so kann er ihre eigene Form und ihr Muster assimilieren. Anders hört er nur die eigenen Theorien und Erwartungen.

Tatsächlich können wir sagen, daß dies das Kriterium ist – nämlich imstande zu sein, sich empfangend und passiv zu verhalten, das den guten Therapeuten vom schlechten unterscheidet, gleich aus welcher Schule er stammt. Der gute Therapeut ist imstande, jeden Menschen in seiner Eigenart unmittelbar und ohne den Drang zum Einordnen, Taxieren, Klassifizieren und Ablegen wahrzunehmen. Der schlechte Therapeut wird auch in hundert Jahren klinischer Erfahrung nur wiederholte Bestätigungen für die Theorien finden, die er am Anfang seiner Karriere gelernt hat. In diesem Sinne ist darauf hingewiesen worden, daß ein Therapeut dieselben Fehler vierzig Jahre lang wiederholen kann und sie dann »reiche klinische Erfahrung« nennt.

Eine ganz verschiedene, gleichermaßen unmoderne Art, das Gefühl dieser Eigenschaft des S-Erkennens mitzuteilen, besteht darin, sie mit **D. H. Lawrence** und anderen Romantikern unfreiwillig, nicht willensbestimmt zu nennen. Gewöhnliches Erkennen ist in hohem Maße vom Willen bestimmt und deshalb fordernd, vorgefertigt und voreingenommen. Bei der Erkenntnis von Grenzerfahrungen mischt sich der Wille nicht ein. Er wird im Zustand der Ungewißheit gehalten. Er empfängt und fordert nicht. Wir können nicht Grenzerfahrungen auf Befehl abrufen. Sie geschehen uns.

11. *Die emotionale Reaktion bei Grenzerfahrungen hat einen besonderen Beigeschmack des Wunders, der Scheu, der Ehrfurcht, der Bescheidenheit und der Auslieferung an die Erfahrung als an etwas Großes.* Das hat manchmal einen Hauch von Angst (obwohl angenehmer Angst), überwältigt zu werden. Meine Versuchspersonen berichten davon in solchen Wendungen wie: »Das ist zuviel für mich«; »Das ist mehr als ich ertragen kann«; »Das ist zu wunderbar.« Die Erfahrung kann eine gewisse Schärfe und stechende Qualität haben, die entweder Tränen oder Lachen oder beides, hervorruft, eine Qualität, die paradoxerweise dem Schmerz verwandt sein kann, obwohl es sich um einen wünschenswerten Schmerz handelt, der oft als »süß« beschrieben wird. Das kann so weit gehen, daß in einer merkwürdigen Art und Weise Todesgedanken einbezogen werden. Nicht nur meine Versuchspersonen, sondern auch viele Autoren, die über verschiedene Grenzerfahrungen geschrieben haben, haben den Vergleich mit der Erfahrung des Sterbens gezogen, eines ungeduldig ersehnten Sterbens. Typisch ist die folgende Phrase: »Das ist zu herrlich. Ich weiß nicht, ob ich es ertragen kann. Ich könnte jetzt sterben, und es ginge in Ordnung.« Vielleicht ist das zum Teil ein Versuch, sich an die Erfahrung anzuklammern, ein Widerstreben, von diesem Höhepunkt wieder ins Tal der gewöhnlichen Existenz herabzusteigen. Vielleicht ist es teilweise auch ein Aspekt der tiefen Empfindung der Bescheidenheit, Kleinheit, Wertlosigkeit vor der Größe der Erfahrung.
12. Ein anderes Paradox, das wir behandeln müssen, auch wenn es schwierig ist, findet man in den einander widersprechenden Berichten über die Wahrnehmung der Welt. *In einigen Berichten, besonders über die mystische oder religiöse oder philosophische Erfahrung, wird die ganze Welt als Einheit gesehen, eine einzige, reiche, lebendige Einheit. In anderen Grenzerfahrungen, insbesondere in der Liebeserfahrung und der ästhetischen Erfahrung, wird ein kleiner Teil der Welt so wahrgenommen, als wäre er für den Augenblick selbst die ganze Welt.* In beiden Fällen ist die Wahrnehmung eine Einheit. Wahrscheinlich geht die Tatsache, daß die S-Erkenntnis eines Gemäldes, eines Menschen oder einer Theorie alle Attribute des ganzen Seins enthält, d.h. die S-Werte, auf die Tatsache ihrer Wahrnehmung zurück, als wären sie alles, was im Augenblick existiert.
13. Es gibt wesentliche Unterschiede (56) zwischen dem Erkennen, das abstrahiert und kategorisiert wird, und dem frischen Erkennen des Konkreten, Rohen und Besonderen. In diesem Sinne werde ich die Begriffe abstrakt und konkret verwenden. Sie unterscheiden sich kaum von Goldsteins Begriffen. Die meisten unserer Erkenntnisse (Aufmerksamkeiten, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken und Lernvorgänge) sind eher abstrakt als konkret. Das bedeutet, daß wir in unserem kognitiven Leben meistens kategorisieren, schematisieren, klassifizieren und abstrahieren. Wir erkennen nicht so sehr die Natur der Welt, wie sie wirklich ist, als vielmehr die Organisation unserer inneren Weltanschauung. Die meisten Erfahrungen werden durch unser System von Kategorien, Konstruktionen und Rubriken filtriert, wie schon **Schachtel** (147) in seiner klassischen Arbeit über DIE KINDHEITSAMNESIE UND DAS PROBLEM DES GEDÄCHTNISSES gezeigt hat. Ich wurde zu dieser Unterscheidung durch meine Untersuchung von selbstverwirklichenden Menschen geführt, *und ich entdeckte bei ihnen gleichzeitig die Fähigkeit zu abstrahieren, ohne das Konkrete aufzugeben, und die Fähigkeit, konkret zu sein, ohne die Abstraktion aufzugeben.* Das fügt etwas der Goldsteinschen Beschreibung hinzu, weil ich nicht nur eine Reduktion auf das Konkrete entdeckt habe, sondern auch etwas, das wir eine Reduktion auf das Abstrakte nennen können, d.h. einen Verlust der Fähigkeit, das Konkrete zu erkennen. Seitdem habe ich dieselbe außergewöhnliche Fähigkeit, das Konkrete wahrzunehmen, auch bei guten Künstlern und Klinikern gefunden, auch wenn sie nicht selbstverwirklichend wa-

ren. In letzter Zeit finde ich dieselbe Fähigkeit bei gewöhnlichen Menschen in ihren Grenzaugenblicken. Sie sind dann fähiger, das Wahrgenommene in seinem eigenen konkreten, idiosynkratischen Wesen zu begreifen.

Da diese Art der idiographischen Wahrnehmung gewöhnlich als Kern der ästhetischen Wahrnehmung beschrieben worden ist, z.B. von **Northrop** (127a), hat man sie beide fast zu Synonyma gemacht. Für die meisten Philosophen und Künstler bedeutet die konkrete Wahrnehmung einer Person in ihrer inneren Einzigartigkeit, sie ästhetisch wahrzunehmen. Ich ziehe es vor, den Begriff in einem breiteren Sinne zu verwenden, und glaube, bereits gezeigt zu haben, daß diese Art der Wahrnehmung des einzigartigen Wesens eines Objekts charakteristisch für *alle* Grenzerfahrungen ist, nicht nur für die ästhetische.

Es ist nützlich, das konkrete Wahrnehmen, das in der S-Erkenntnis stattfindet, als eine Wahrnehmung aller Aspekte und Attribute des Objektes gleichzeitig oder in rascher Abfolge zu verstehen. Abstrahieren ist im wesentlichen eine Auswahl gewisser Aspekte des Objekts, meist nur jener, die für uns von Nutzen sind, die uns bedrohen, die uns vertraut sind oder in unsere Sprachkategorien hineinpassen. **Whitehead** wie **Bergson** haben das hinreichend klargestellt, ebenso viele andere Philosophen seitdem, z.B. **Vivanti**. Abstraktionen sind im gleichen Ausmaß, in dem sie uns nützen, auch falsch. Mit einem Wort: Ein Objekt abstrakt wahrzunehmen bedeutet, einige seiner Aspekte *nicht* wahrzunehmen. Es impliziert deutlich die Selektion einiger Eigenschaften, Ablehnung anderer, Erschaffung oder Verzerrung weiterer. Wir machen daraus, was wir wollen. Wir erschaffen es. Wir stellen es her. Außerdem ist in der Abstraktion die starke Tendenz sehr wichtig, die Aspekte des Objekts zu unserem linguistischen System in Bezug zu setzen. Das bringt eine besondere Schwierigkeit mit sich, weil Sprache im Freudschen Sinne ein sekundärer und nicht ein primärer Prozeß ist, denn sie handelt mehr von der äußeren als von der psychischen Realität, mehr vom Bewußten als vom Unbewußten. Zwar kann dieser Mangel in einem gewissen Ausmaß durch poetische oder rhapsodische Sprache ausgeglichen werden, aber in der letzten Instanz ist vieles an Erfahrung unaussprechlich und kann in überhaupt keiner Sprache ausgedrückt werden.

Nehmen wir z.B. die Wahrnehmung eines Gemäldes oder eines Menschen. Um ihn voll wahrzunehmen, müssen wir unsere Neigung bekämpfen, zu klassifizieren, zu vergleichen, zu werten, zu brauchen, zu verwenden. In dem Augenblick, in dem wir sagen, dieser Mann z.B. ist ein Ausländer, haben wir ihn schon klassifiziert, haben eine Abstraktionshandlung durchgeführt und uns bis zu einem gewissen Ausmaß von der Möglichkeit abgeschnitten, ihn als einzigartiges und ganzes menschliches Wesen zu sehen, das sich von jedem anderen in der ganzen Welt unterscheidet. In dem Augenblick, in dem wir an das Gemälde an der Wand herantreten, um den Namen des Künstlers zu lesen, haben wir uns der Möglichkeit beraubt, es mit vollständiger Frische in seiner eigenen Einzigartigkeit zu sehen. In einem gewissen Ausmaß verhindert das, was wir *Wissen* nennen – d.h. die Einordnung einer Erfahrung in ein System von Begriffen, Wörtern oder Beziehungen –, die Möglichkeit zum vollen Erkennen. **Herbert Read** hat darauf hingewiesen, daß das Kind ein »unschuldiges Auge« besitzt, die Fähigkeit, etwas zu sehen, als würde es das zum erstenmal sehen (oft sieht das Kind etwas *tatsächlich* zum erstenmal). Das Kind kann es dann staunend anstarren, alle Aspekte untersuchen, alle Eigenschaften aufnehmen, denn in dieser Situation ist für das Kind keine Eigenschaft eines fremden Objekts wichtiger als eine andere. Es organisiert das Objekt nicht, es starrt es nur an. Es genießt einfach die Qualität der Erfahrung in einer Weise, die **Cantril** (28, 29) und **Murphy** (122, 124) beschrieben haben. In einer ähnlichen Situation wird der Erwachsene, je mehr er vom bloßen Abstrahie-

ren, Benennen, Einordnen, Vergleichen und Beziehen Abstand nehmen kann, imstande sein, immer mehr Aspekte der Vielseitigkeit einer Person oder eines Gemäldes zu sehen. Besonders muß ich die Fähigkeit unterstreichen, das Unausprechliche, Unbeschreibliche wahrzunehmen. Der Versuch, es in Worte zu zwingen, verändert es und macht es zu etwas anderem als es ist, zu etwas sich selbst Ähnlichem und doch von sich selbst sehr Verschiedenem.

Diese Fähigkeit, das Ganze wahrzunehmen und sich über die Teile zu erheben, ist es, die das Erkennen in den verschiedenen Grenzerfahrungen charakterisiert. Da man nur so einen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes kennen kann, überrascht es nicht, daß selbstverwirklichende Menschen viel scharfsinniger in ihrer Menschenkenntnis sind, in ihrem Vordringen zum Kern oder Wesen eines anderen Menschen. Deshalb bin ich auch überzeugt, daß der ideale Therapeut, der aus professioneller Notwendigkeit imstande sein sollte, andere Menschen in ihrer Einzigartigkeit und Ganzheit ohne Voraussetzungen zu verstehen, zumindest ein ziemlich gesunder Mensch sein sollte. Ich halte dies aufrecht, obwohl ich zugeben muß, daß es unerklärte individuelle Unterschiede in dieser Art von Wahrnehmungsfähigkeit gibt, und daß auch die therapeutische Erfahrung selbst eine Art des Trainings in der Erkenntnis des Seins anderer Menschen sein kann. Das erklärt auch, warum ich glaube, daß ein Training in ästhetischer Wahrnehmung und Kreativität ein wünschenswerter Aspekt des klinischen Trainings wäre.

14. Auf den höheren Ebenen menschlicher Reife werden viele Dichotomien, Polarisierungen und Konflikte verschmolzen, transzendiert oder aufgelöst. Selbstverwirklichende Menschen sind gleichzeitig egoistisch und selbstlos, dionysisch und apollinisch, individuell und sozial, rational und irrational, mit anderen eins und von anderen distanziert. Was ich als geradliniges Kontinuum angenommen habe, dessen Extreme polar zueinander und soweit wie möglich entfernt voneinander waren, erweist sich eher als Kreis oder Spiralen, in denen die polaren Extreme in einer Einheit zusammenkommen. Ich halte dies für eine starke Tendenz in der vollen Erkenntnis des Objekts. Je mehr wir das ganze Sein verstehen, um so besser können wir die simultane Existenz und Wahrnehmung von Inkonsequenzen, Gegensätzen und oberflächlichen Widersprüchen tolerieren. Sie erscheinen als Produkte fragmentarischen Erkennens und verschwinden mit der Erkenntnis des Ganzen. Der neurotische Mensch, von einem gottähnlichen Standpunkt aus gesehen, kann dann als wundervolle, komplexe, sogar schöne Einheit des Prozesses gesehen werden. Was wir gewöhnlich als Konflikt, Widerspruch und Dissoziation sehen, kann dann unvermeidlich, notwendig, sogar schicksalhaft wahrgenommen werden. Wenn man ihn voll verstehen kann, dann nimmt alles seinen notwendigen Platz ein, und er kann ästhetisch wahrgenommen und gewürdigt werden. Alle seine Konflikte und Spaltungen nehmen eine Art von Sinn oder Weisheit an. Sogar die Konzepte von Krankheit und Gesundheit können verschmelzen und verschwimmen, wenn wir das Symptom als einen Druck in Richtung Gesundheit oder die Neurose als die im Moment gesündeste mögliche Lösung für die Probleme des einzelnen sehen.
15. *Der Mensch auf dem Gipfel seiner Grenzerfahrungen ist gottähnlich nicht nur in dem Sinne, wie ich ihn bereits berührt habe, sondern auch in gewissen anderen Weisen, besonders in der vollständigen, liebenden, nicht verdammenden, mitempfindenden und vielleicht erfreuten Akzeptierung der Welt und des Menschen, so schlimm er in normaleren Augenblicken auch aussehen mag. Die Theologen haben lange mit der unmöglichen Aufgabe gekämpft, Sünde und Böses und Schmerz mit der Konzeption eines allmächtigen, allliebenden, allwissenden Gottes zu versöhnen. Eine ergänzende Schwierigkeit ergab sich aus der Aufgabe, die Notwendigkeit von Belohnungen und Bestrafungen für Gut und Böse mit dieser Konzep-*

tion eines allliebenden, alles vergebenden Gottes zu vereinen. Er müßte irgendwie zugleich bestrafen und nicht bestrafen, zugleich vergeben und verdammen.

Ich denke, wir können etwas über eine naturalistische Lösung dieses Dilemmas aus der Untersuchung selbstverwirklichender Menschen und aus dem Vergleich der beiden weitgefaßten, verschiedenen Wahrnehmungstypen lernen, die wir bisher besprochen haben: S-Wahrnehmung und D-Wahrnehmung. Die S-Wahrnehmung ist gewöhnlich etwas Augenblickliches. Sie ist ein Höhepunkt, ein Gipfel, eine gelegentliche Leistung. Offenbar ist die Wahrnehmung menschlicher Wesen die meiste Zeit über mangelhaft, soweit sie vergleichen, urteilen, billigen, Bezüge herstellen, benützen. Das bedeutet, daß es uns möglich ist, ein anderes menschliches Wesen abwechselnd auf zwei verschiedene Arten wahrzunehmen, manchmal in seinem Sein, als wäre es das ganze Universum für eben diesen Augenblick. Doch weit öfter nehmen wir es als Teil des Universums wahr und stellen zum Rest sehr komplexe Beziehungen her. Wenn wir den Menschen in seinem Sein wahrnehmen, *dann* können wir in einem allumfassenden Sinne lieben, vergeben, akzeptieren, bewundern, verstehen und uns am Sein erfreuen. Doch dies sind genau die Eigenschaften, die den meisten Konzeptionen Gottes eigen sind (außer der Freude – seltsamerweise fehlt diese bei den meisten Göttern). In solchen Augenblicken können wir also in diesen Eigenschaften gottähnlich sein. Wir können z.B. in der therapeutischen Situation in dieser liebenden, verstehenden, akzeptierenden, vergebenden Weise zu allen Arten von Menschen Beziehungen aufnehmen, die wir normalerweise fürchten, verdammen und sogar hassen – Mörder, Päderasten, Gewalttäter, Ausbeuter, Feiglinge.

Für mich ist es äußerst interessant, daß alle Menschen sich manchmal verhalten, als wollten sie in ihrem Sein erkannt werden (s. Kap. 9). Sie verübeln es, klassifiziert, kategorisiert, rubriziert zu werden. Menschen als Kellner oder Polizisten oder »Dämchen« einzuordnen, anstatt sie als Individuum zu sehen, ist oft beleidigend. Wir alle wollen in unserer ganzen Fülle, Reichhaltigkeit und Komplexität erkannt und akzeptiert werden. Wenn jemand, der uns in dieser Weise akzeptiert, nicht unter den anderen Menschen gefunden werden kann, dann ergibt sich eine sehr starke Tendenz, eine gottähnliche Figur zu projizieren und zu erschaffen, manchmal eine menschliche, manchmal eine übernatürliche.

Eine andere Antwort auf das »Problem des Bösen« liegt darin, wie unsere Versuchspersonen »die Realität akzeptieren« als etwas Eigenständiges, in sich selbst Seiendes. Sie ist weder *für* den Menschen, noch ist sie *gegen* ihn. Sie ist unpersönlich das, was sie ist. Ein Erdbeben, das tötet, stellt ein Problem der Versöhnung nur für den Menschen dar, der einen persönlichen Gott braucht, der gleichzeitig allliebend, humorlos und allmächtig ist und zugleich die Welt erschaffen hat. Für die Menschen, die sie natürlich, unpersönlich und als nicht erschaffen akzeptieren und wahrnehmen können, bietet ein Erdbeben kein ethisches oder axiologisches Problem, da es nicht »absichtlich« gemacht wurde, um ihn zu ärgern. Er hebt die Achseln, und wenn das Böse anthropozentrisch definiert wird, akzeptiert er es einfach, so wie er die Jahreszeiten und Stürme akzeptiert. Es ist im Prinzip möglich, die Schönheit der Überschwemmung oder des Tigers in dem Augenblick zu bewundern, bevor sie töten. Man kann von ihnen erfreut sein. Freilich ist es viel schwerer, diese Haltung gegenüber menschlichen Handlungen einzunehmen, die einen schmerzlich berühren; doch es ist manchmal möglich, und je reifer ein Mensch ist, desto möglicher wird es.

16. *Die Wahrnehmung im Grenzaugenblick neigt stark dazu, idiographisch und nicht klassifizierend zu sein.* Das Wahrgenommene, ob ein Mensch oder die Welt oder ein Baum oder ein Kunstwerk, tendiert dazu, als eine einzigartige Instanz und als ein einziger Bestandteil seiner Klasse gesehen zu werden. Das steht im Kontrast

zu unserem normalen nomothetischen Umgang mit der Welt, die im wesentlichen auf der Verallgemeinerung und der aristotelischen Aufteilung der Welt in Klassen verschiedener Arten beruht, wofür das Objekt ein Beispiel ist. Wenn es keine Klassen gäbe, würden die Begriffe der Ähnlichkeit, Gleichheit, Gleichartigkeit und Verschiedenheit vollständig nutzlos erscheinen. Man kann nicht zwei Objekte vergleichen, die nichts gemeinsam haben. Außerdem bedeutet es notwendig Abstraktion, wenn zwei Objekte etwas gemeinsam haben, z.B. solche Eigenschaften wie rot, rund, schwer usw. Doch wenn wir jemanden ohne Abstraktion wahrnehmen, wenn wir darauf bestehen, alle seine Eigenschaften gleichzeitig und als notwendig füreinander wahrzunehmen, dann können wir nicht mehr klassifizieren. Jeder ganze Mensch, jedes Gemälde, jeder Vogel und jede Blume sind von diesem Standpunkt aus die einzigen ihrer Klasse und müssen deshalb idiographisch wahrgenommen werden. Diese Bereitschaft, alle Aspekte eines Objekts zu sehen, bedeutet größere Gültigkeit der Wahrnehmung (59).

17. *Ein Aspekt der Grenzerfahrung ist ein vollständiger, wenn auch nur augenblicklicher Verlust von Angst, Furchtsamkeit, Hemmung, Abwehr und Kontrolle, eine Preisgabe des Verzichts, des Zögerns und der Zurückhaltung.* Die Angst vor Desintegration und Auflösung, die Angst vor der Überwältigung durch die »Instinkte«, die Angst vor dem Tod und dem Wahnsinn, die Angst vor der Hingabe an ungezügelter Lust und Emotion – alles das beginnt zu verschwinden oder gerät für die Dauer der Grenzerfahrung in Schwebel. Das impliziert zugleich größere Offenheit der Wahrnehmung, da Furcht verzerrt. Man kann sie als reine Befriedigung, reinen Ausdruck, reine Begeisterung oder reine Freude sehen. Doch da sie »in der Welt« ist, stellt sie eine Art von Verschmelzung des Freudschen »Lustprinzips« und »Realitätsprinzips« dar. Es handelt sich also um ein weiteres Beispiel der Auflösung gewöhnlich dichotomer Begriffe auf höheren Ebenen psychologischen Funktionierens.

Wir können deshalb erwarten, eine gewisse »Durchlässigkeit« bei Menschen vorzufinden, die solche Erfahrungen allgemein haben, eine Nähe und Offenheit zum Unbewußten, ein relativer Mangel an Angst vor ihm.

18. Wir haben gesehen, daß in diesen verschiedenen Grenzerfahrungen der Mensch dazu neigt, integrierter, individueller, spontaner, expressiver, ungezwungener, müheloser, mutiger und mächtiger usw. zu werden.

Doch dies sind ähnliche oder fast die gleichen Werte, wie sie in der Liste der S-Werte auf den vorangegangenen Seiten beschrieben worden sind. Es scheint *eine Art dynamischer Parallelismus oder Isomorphismus zwischen dem Innen und dem Außen zu bestehen.* Wenn man, um es anders auszudrücken, das wesentliche Sein der Welt wahrnimmt, kommt man gleichzeitig seinem eigenen Sein näher (seiner eigenen Vollkommenheit, dem Zustand, selbst vollkommener zu sein). Diese Wechselwirkung scheint in beiden Richtungen zu erfolgen, denn wenn man seinem eigenen Sein oder seiner Vollkommenheit aus irgendwelchen Gründen näherkommt, ist man leichter imstande, die S-Werte in der Welt zu sehen. Wenn man einheitlicher wird, kann man mehr Einheit in der Welt erblicken. Wenn man S-verspielt wird, ist man imstande, auch das S-Spiel in der Welt zu sehen. Wenn man stärker wird, sieht man besser die Stärke und Kraft in der Welt. Jedes macht das andere besser möglich, so wie die Depression die Welt schlechter erscheinen läßt und umgekehrt. Die Welt und der Mensch selbst werden einander ähnlicher, wenn sie sich beide auf die Vollkommenheit hinbewegen (oder wenn beide sich auf den Verlust der Vollkommenheit zubewegen [108, 114]).

Vielleicht ist das ein Teil dessen, was mit der Verschmelzung von Liebenden gemeint ist, die Einswerdung mit der Welt in der kosmischen Erfahrung, mit dem

Gefühl, *Teil* zu sein der Einheit, wie man sie in einer großen philosophischen Einsicht wahrnimmt. Relevant sind auch einige (ungenügende) Angaben (180), die darauf hinweisen, daß einige der Eigenschaften, mit denen die Struktur von »guten« Bildern beschrieben wird, auch das gute menschliche Sein beschreiben, die S-Werte der Ganzheit, Einzigartigkeit, Lebendigkeit. Dies kann man freilich nachprüfen.

19. Für einige Leser wird es hilfreich sein, wenn ich jetzt kurz versuche, dies alles in einem anderen Bezugssystem darzustellen, das für viele vertrauter ist – dem psychoanalytischen. Sekundärprozesse haben die reale Welt außerhalb des Unbewußten und Vorbewußten zum Gegenstand (86). Logik, Wissenschaft, gesunder Menschenverstand, gute Anpassung, Akkulturation, Verantwortung, Planen, Rationalismus sind alles Techniken von Sekundärprozessen. Primärprozesse sind zuerst bei Neurotikern und Psychotikern, dann bei Kindern entdeckt worden, und erst in jüngster Zeit auch bei Gesunden. Die Regeln, nach denen das Unbewußte arbeitet, kann man am deutlichsten in Träumen erkennen. Wünsche und Ängste sind die primären Antriebe der Freudschen Mechanismen. Der angepaßte, verantwortungsvolle, vernünftige Mensch, der mit der Welt gut auskommt, bringt dies teilweise zustande, indem er seinem Unbewußten und Vorbewußten den Rücken kehrt und sie negiert und unterdrückt.

Für mich stellte sich das klar und deutlich heraus, als ich vor Jahren die Tatsache zur Kenntnis nehmen mußte, daß sich meine selbstverwirklichenden Versuchspersonen, die wegen ihrer Reife ausgesucht worden waren, zur gleichen Zeit auch kindisch benahmen. Ich nannte das »gesundes Kindischsein«, »zweite Naivität«. Es ist von **Kris** (84) und den Ich-Psychologen auch als »Regression im Dienste des Ichs« erkannt worden, nicht nur bei gesunden Menschen feststellbar, sondern auch eine *Conditio sine qua non* der psychischen Gesundheit. Liebe kann ebenfalls als eine Regression betrachtet werden (wer nicht regredieren kann, kann nicht lieben). Und schließlich stimmen die Analytiker überein, daß Inspiration und große (primäre) Kreativität teilweise aus dem Unbewußten kommen, d.h. als gesunde Regression eine vorübergehende Abkehr von der realen Welt bedeuten.

Was ich hier beschrieben habe, kann als eine *Fusion von Ich, Es, Über-Ich und Ich-Ideal betrachtet werden, des Bewußten, Unbewußten und Vorbewußten, der Primär- und Sekundärprozesse, eine Synthese des Lustprinzips mit dem Realitätsprinzip, eine gesunde Regression ohne Angst im Dienste der größten Reife, eine echte Integration der Person auf allen Ebenen.*

6.2 Neudefinition der Selbstverwirklichung

Jeder Mensch nimmt in jeder Grenzerfahrung zeitweilig viele der Eigenschaften an, die ich bei selbstverwirklichenden Menschen vorgefunden habe. Das heißt, für die Dauer der Grenzerfahrung werden sie zu Selbstverwirklichern. Wir können das als eine vorübergehende charakterologische Änderung betrachten, und nicht nur als einen emotional-kognitiv-expressiven Zustand. Es handelt sich nicht nur um die glücklichsten und aufregendsten Momente, sondern auch um Momente der größten Reife, Individuation, Erfüllung – in einem Wort, um die gesündesten Momente.

Das ermöglicht es uns, die Selbstverwirklichung neu zu definieren, um sie von ihren statischen und typologischen Mängeln zu befreien und zu verhindern, daß sie zu einer Art von Alles-oder-Nichts-Pantheon wird, in den einige seltene Menschen im Alter von sechzig Jahren eintreten. Wir können sie als eine Episode oder als eine kurze Anstrengung definieren, in der die Kräfte eines Menschen sich in einer besonders wirkungsvollen und immens genußreichen Weise vereinen und in der er integrierter und weniger ge-

spalten ist, offener für die Erfahrung, idiosynkratischer, vollkommener expressiv oder spontan, voll funktionierend, kreativer, humorvoller, ichtranszendierender, unabhängiger von den niedrigeren Bedürfnissen usw. Er wird in diesen Episoden ganz real er selbst, verwirklicht seine Möglichkeiten vollkommener, kommt dem Kern seines Seins näher, wird menschlicher.

Solche Zustände oder Episoden können theoretisch zu jeder Zeit des Lebens jedem Menschen passieren. Was jene Individuen auszuzeichnen scheint, die ich selbstverwirklichende Menschen genannt habe, ist die Tatsache, daß bei ihnen diese Episoden viel häufiger, intensiver und perfekter vorkommen als bei durchschnittlichen Menschen. Das macht die Selbstverwirklichung eher zu einer Sache des Grades und der Häufigkeit als zu einer Alles-oder-Nichts-Affäre; deshalb ist sie auch zugänglicher für die verfügbaren Forschungsmethoden. Wir brauchen uns nicht mehr auf die Suche nach jenen seltenen Versuchspersonen beschränken, von denen man sagen kann, daß sie sich selbst die meiste Zeit verwirklichen. Theoretisch zumindest können wir also *jede* Lebensgeschichte nach Episoden der Selbstverwirklichung absuchen, besonders in den Lebensgeschichten von Künstlern, Intellektuellen und anderen besonders kreativen Menschen, von profund religiösen Menschen und von Menschen, die bedeutende Einsichten in der Psychotherapie oder in andere wichtige Erfahrungen des Wachstums erleben.

6.3 Die Frage der externen Validität

Bisher habe ich eine subjektive Erfahrung in einer experimentellen Weise beschrieben. Ihre Beziehung zur äußeren Welt ist eine ganz andere Sache. Nur weil der Wahrnehmende *glaubt*, daß er wahrer und ganzheitlicher wahrnimmt, besteht noch kein Grund anzunehmen, daß er es tatsächlich tut. Die Kriterien für die Beurteilung der Gültigkeit dieser Annahme liegen gewöhnlich in den wahrgenommenen Objekten oder Personen oder in den schöpferischen Ergebnissen. Sie stellen daher im Prinzip einfache Probleme für die Korrelationsforschung dar.

Doch in welchem Sinne kann man Kunst als Wissen betrachten? Die ästhetische Wahrnehmung hat sicherlich ihre innere Selbstbestätigung. Sie wird als wertvolle und wunderbare Erfahrung empfunden. Doch das werden auch einige Illusionen und Halluzinationen. Und außerdem kann man ästhetisch ein Gemälde erleben, das einen anderen kalt läßt. Wenn man überhaupt über das Private hinausgehen soll, bleibt das Problem der externen Kriterien der Validität, ebenso wie bei allen anderen Wahrnehmungen. Dasselbe kann man von der liebenden Wahrnehmung, von der mystischen Erfahrung, vom kreativen Augenblick und vom Aufleuchten der Einsicht sagen.

Der Liebende erkennt im Geliebten, was niemand sonst erkennen kann; wieder stellt sich keine Frage nach dem eigentlichen Wert seiner inneren Erfahrung und der vielen wohltuenden Konsequenzen für ihn, für den Geliebten und für die Welt. Wenn man als Beispiel die Mutter nehmen will, die ihr Kind liebt, wird der Fall noch klarer. Die Liebe nimmt nicht nur Möglichkeiten wahr, sondern sie verwirklicht sie auch. Fehlende Liebe erstickt sicherlich Möglichkeiten, tötet sie ab. Persönliches Wachsen fordert Mut, Selbstvertrauen, sogar Wagnis; und Nicht-Liebe von den Eltern oder vom Gefährten bringt das Gegenteil hervor, Selbstzweifel, Angst, Gefühle der Wertlosigkeit und Erwartungen von Lächerlichkeit, lauter hemmende Einflüsse auf das Wachstum und die Selbstverwirklichung.

Alle personologische und psychotherapeutische Erfahrung legt Zeugnis von der Tatsache ab, daß Liebe verwirklicht und Nicht-Liebe nutzlos macht, ob sie nun verdient ist oder nicht (17). Eine komplexe und zirkuläre Frage, wie sie **Merton** formuliert hat, ergibt sich also: »In welchem Ausmaß ist dieses Phänomen eine Prophezeiung, die sich selbst erfüllt?« Die Überzeugung eines Mannes, daß seine Frau schön ist, oder der feste

Glaube einer Frau, daß ihr Mann mutig ist, *erzeugt* bis zu einem gewissen Ausmaß Schönheit oder Mut. Es geht also nicht sosehr um die Wahrnehmung von etwas schon Existentem, sondern darum, etwas durch Glauben in die Welt zu setzen. Sollen wir dies vielleicht als ein Beispiel der Wahrnehmung eines Potentials betrachten, da *jeder* die Möglichkeit hat, schön und mutig zu sein? Wenn es sich so verhält, dann unterscheidet sich dies von der Wahrnehmung der realen Möglichkeit, daß jemand ein großer Virtuose werden kann, was *keine* universale Möglichkeit ist.

Und doch verbleiben für jene, die letztlich hoffen, alle diese Probleme in den Bereich der öffentlichen Wissenschaft einzubringen, schleichende Zweifel über alle Komplexität hinaus. Oft genug erzeugt Liebe für einen anderen Illusionen, Wahrnehmungen von Qualitäten und Möglichkeiten, die nicht vorhanden sind, die deshalb nicht wirklich wahrgenommen, sondern im Kopf des Betrachters erzeugt werden, und die daher auf einem System von Bedürfnissen, Verdrängungen, Negationen, Projektionen und Rationalisierungen beruhen. Wenn Liebe wahrnehmungsfähiger sein kann als Nicht-Liebe, so kann sie auch blind sein. Und es bleibt das nagende Forschungsproblem: Wann trifft was zu? Wie können wir jene Beispiele aussuchen, in denen die Wahrnehmung der realen Welt schärfer ist? Ich habe bereits von meinen Beobachtungen auf der personologischen Ebene berichtet, daß eine Antwort auf diese Frage in der psychologischen Gesundheit des Wahrnehmenden als Variable liegt, in der oder aus der Liebesbeziehung. Je größer die Gesundheit, um so schärfer und durchdringender ist die Wahrnehmung der Welt, wenn alles übrige gleich bleibt. Da diese Schlußfolgerung ein Ergebnis unkontrollierter Beobachtung war, kann sie nur als Hypothese aufgestellt werden, die auf eine kontrollierte Erforschung wartet.

Im allgemeinen stellen sich uns ähnliche Probleme in der Ästhetik und in intellektuellen Kreativitätsausbrüchen, auch in den Erfahrungen der Einsicht. In beiden Fällen ist die externe Validität der Erfahrung nicht vollkommen mit der phänomenologischen Selbst-Validität korreliert. Es ist möglich, daß eine bedeutende Ansicht verfehlt ist und die große Liebe verschwindet. Das Gedicht, das sich in einer Grenzerfahrung selbst schreibt, kann später als unbefriedigend verworfen werden. Die Erzeugung eines Produkts, das standhält, fühlt sich subjektiv genauso an wie die Erzeugung eines Produkts, das später der kalten, objektiven, kritischen Prüfung nicht standhält. Der gewohnheitsmäßig kreative Mensch kennt das genau und erwartet, daß die Hälfte seiner großen Augenblicke der Einsicht nichts ergeben. Alle Grenzerfahrungen werden als Seins-Erkenntnis (Being-cognition) empfunden, aber nicht alle sind es wirklich. Und doch wagen wir es nicht, die deutlichen Hinweise darauf zu vernachlässigen, daß manchmal zumindest größere Klarheit und größere Wirksamkeit des Erkennens bei gesünderen Personen und in gesünderen Momenten vorgefunden werden, d.h. daß einige Grenzerfahrungen tatsächlich S-Erkenntnisse sind. Ich habe einmal das Prinzip vorgeschlagen, daß wir – falls selbstverwirklichende Menschen die Wirklichkeit wirksamer, voller und mit weniger motivationaler Kontaminierung wahrnehmen als die anderen – sie dann vielleicht als biologische Prüfsteine verwenden könnten. Durch *ihre* größere Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit können wir vielleicht einen genaueren Bericht darüber erhalten, wie die Wirklichkeit aussieht, als durch unsere eigenen Augen, so wie Kanarienvögel in Bergwerken Gas aufspüren helfen, bevor es weniger für Gas empfindliche Geschöpfe vermögen. Und als zweite Sehne zum selben Bogen können wir uns selbst in unseren wahrnehmungsfähigsten Augenblicken, in unseren Grenzerfahrungen hernehmen, wenn wir in diesem Augenblick selbstverwirklichend sind, um uns einen Bericht über das Wesen der Wirklichkeit zu verschaffen, der wahrer ist, als wir ihn gewöhnlich zustande bringen können.

Es scheint abschließend klar zu sein, daß die Erkenntniserfahrungen, die ich beschrieben habe, nicht ein Ersatz für die routinemäßig skeptischen und vorsichtigen Verfahren der Wissenschaft sein können. So fruchtbar und durchdringend diese Erkenntnisse auch

sein mögen, und bei voller Anerkennung dessen, daß sie der beste oder einzige Weg zur Entdeckung gewisser Wahrheiten sein mögen, verbleiben dennoch die Probleme des Überprüfens, Aussuchens, Ausscheidens, Bestätigens und (schließlich) Validierens, noch nach dem Aufleuchten der Einsicht. Es scheint jedoch albern, sie in eine antagonistisch ausschließende Beziehung zu bringen. Es muß in diesem Stadium bereits klar sein, daß sie einander brauchen und ergänzen, etwa in derselben Art und Weise, wie Grenzbewohner und Siedler einander brauchen und ergänzen.

6.4 Die Nachwirkungen von Grenzerfahrungen

Ganz getrennt von der Frage der externen Validität des Erkennens in den verschiedenen Grenzerfahrungen ist die Frage der Nachwirkung dieser Erfahrungen auf den einzelnen, die in einem noch anderen Sinne die Erfahrung bestätigen können. Ich habe keine kontrollierten Forschungsergebnisse anzubieten, sondern nur die allgemeine Übereinstimmung meiner Versuchspersonen, daß es solche Wirkungen gegeben hat, ferner meine eigene Überzeugung und die vollständige Übereinstimmung aller Autoren, die über Kreativität, Liebe, Einsicht, mystische und ästhetische Erfahrungen geschrieben haben. Auf dieser Grundlage glaube ich, mit einigem Recht folgende Bestätigungen oder Vorschläge anbieten zu können, die alle überprüfbar sind.

1. Grenzerfahrungen können einige therapeutische Wirkungen im strengen Sinn der Symptombeseitigung haben. Ich kenne zumindest zwei Berichte – einen von einem Psychologen, den anderen von einem Anthropologen – über mystische oder ozeanische Erfahrungen, die so tief waren, daß sie bestimmte neurotische Symptome für immer beseitigten. Solche Bekehrungserfahrungen werden selbstverständlich häufig in der Geschichte überliefert, soweit ich jedoch informiert bin, haben sie noch nie die Aufmerksamkeit von Psychologen oder Psychiatern auf sich gelenkt.
2. Grenzerfahrungen können die Sicht, die man in bezug auf sich selbst hat, in eine gesunde Richtung ändern.
3. Sie können die Sicht anderer Menschen und die eigene Beziehung zu ihnen in verschiedener Weise ändern.
4. Sie ändern mehr oder minder dauerhaft die Sicht der Welt oder die Sicht von Aspekten oder Teilen der Welt.
5. Sie können größere Kreativität, Spontaneität, Expressivität, Idiosynkrasie auslösen.
6. Man erinnert sich an die Grenzerfahrung als an etwas sehr Wichtiges und Wünschenswertes und strebt die Wiederholung an.
7. Der Mensch ist fähiger, das Leben im allgemeinen als lebenswert zu empfinden, auch wenn es grau, alltäglich, schmerzlich oder unbefriedigend ist, da Schönheit, Erregung, Ehrlichkeit, Spiel, Güte, Wahrheit und Sinn ihre Existenz für ihn demonstriert haben. Das heißt, das Leben selbst wird bestätigt, Selbstmord und Todeswunsch müssen weniger wahrscheinlich erscheinen.

Viele andere Wirkungen könnten angeführt werden, die ad hoc und idiosynkratisch sind; sie hängen von der besonderen Person und ihren besonderen Problemen ab, die der Mensch als Resultat seiner Erfahrung als gelöst betrachtet oder in einem neuen Licht sieht.

Ich glaube, daß sich alle diese Nachwirkungen verallgemeinern lassen und daß man ein Gefühl für sie mitteilen könnte, wenn man die Grenzerfahrung mit einem Besuch in einem persönlich definierten Himmel vergliche, von dem man dann zur Erde zurückkehrt. Wünschenswerte Nachwirkungen einer solchen Erfahrung, manche universal und manche individuell, erscheinen dann als sehr wahrscheinlich.⁹

Und ich möchte auch betonen, daß solche Nachwirkungen der ästhetischen, schöpferischen, mystischen Erfahrung, der Liebes- und der Einsichtserfahrung und anderer Grenzerfahrungen vorbewußt als gegeben betrachtet und allgemein von Künstlern und Kunstern, von schöpferischen Lehrern, von religiösen und philosophischen Theoretikern, von liebenden Gatten, Müttern und Therapeuten und von vielen anderen erwartet werden. Insgesamt kann man diese guten Nachwirkungen leicht genug verstehen. Schwieriger ist die *Abwesenheit* feststellbarer Nachwirkungen bei einigen Menschen zu erklären.

7 Grenzerfahrungen als klare Identitätserfahrungen

Wenn wir nach Definitionen der Identität suchen, müssen wir uns erinnern, daß solche Definitionen und Begriffe nicht schon an irgendeinem versteckten Platz vorhanden sind und geduldig darauf warten, daß wir sie finden. Wir entdecken sie nur *teilweise*; zum Teil erschaffen wir sie auch selbst. Zum Teil ist Identität alles, was wir behaupten, daß sie ist. Vorher allerdings sollte selbstverständlich unsere Sensibilität und Bereitwilligkeit für die verschiedenen Bedeutungen kommen, die das Wort bereits hat. Sofort entdecken wir, daß verschiedene Autoren das Wort für verschiedene Ergebnisse und Verfahren benutzen. Und dann müssen wir natürlich etwas über diese Verfahren herausfinden, um zu verstehen, was der Autor meint, wenn *er* das Wort verwendet. Es bedeutet etwas Verschiedenes für verschiedene Therapeuten, Soziologen, Selbst-Psychologen, Kinderpsychologen usw., auch wenn sich bei all diesen Menschen die Bedeutungen ähneln oder überschneiden. (Vielleicht ist diese Ähnlichkeit das, was Identität gegenwärtig »bedeutet«.)

Ich kann über ein anderes Verfahren berichten, über Grenzerfahrungen, in denen »Identität« verschiedene reale, sensible und nützliche Bedeutungen hat. Doch es wird nicht der Anspruch erhoben, daß es sich um *die* wahren Bedeutungen der Identität handelt; nur daß sie hier unter einem anderen Gesichtspunkt betrachtet wird. Da ich das Gefühl habe, daß Menschen in Grenzerfahrungen ihrer Identität und ihrem wahren Selbst am nächsten kommen und höchst idiosynkratisch sind, mag es erscheinen, als sei dies eine besonders wichtige Quelle reiner und unkontaminierter Werte; d.h., die Erfindung wird auf ein Minimum reduziert, die Entdeckung wächst auf ein Maximum an.

Dem Leser wird es klar sein, daß alle vier folgenden »getrennten« Eigenschaften nicht wirklich getrennt sind, sondern aneinander in verschiedener Weise teilhaben, d.h. einander überschneiden, dasselbe verschieden aussagen, das gleiche in einem metaphorischen Sinn bedeuten usw. Den Leser, der an der Theorie der »holistischen Analyse« interessiert ist (im Gegensatz zur atomistischen, reduktiven), möchte ich auf meine Schrift MOTIVATION AND PERSONALITY hinweisen (97, Kap. 3). Ich werde in einer holistischen Weise vorgehen, nicht indem ich die Identität in getrennte Komponenten aufspalte, die einander ausschließen, sondern indem ich den Begriff in meinen Händen immer wieder wende und seine verschiedenen Facetten betrachte, so wie ein Kenner ein gutes Gemälde betrachtet, um es einmal in dieser, einmal in jener Organisation (als Ganzes) zu sehen. Jeder diskutierte »Aspekt« kann als Teilerklärung jedes anderen »Aspekts« betrachtet werden.

1. In Grenzerfahrungen fühlt sich der Mensch integrierter (geeint, ganz, aus einem Stück) als zu anderen Zeiten. Er erscheint auch (für den Beobachter) in verschiedener Weise integrierter (wie unten beschrieben), z.B. weniger gespalten oder dissoziiert, weniger gegen sich selbst kämpfend, mehr im Frieden mit sich selbst, weniger zwischen einem erlebenden Selbst und einem beobachtenden Selbst gespalten, harmonischer, leistungsfähiger organisiert, in allen Teilen gut funktionierend und im Einklang mit sich selbst, mehr synergisch, mit weniger innerer Spannung behaftet etc.¹⁰
2. Wenn er selbst reiner und einzigartiger wird, ist er auch besser imstande, mit der Welt zu verschmelzen,¹¹ mit dem, was vorher nicht er selbst war. Liebende kommen z.B. einer Einheit näher als zwei einander nicht liebende Menschen, der Ich-Du-Monismus wird möglicher, der Schöpfer wird mit seinem Werk im Schaffen mehr eins, die Mutter fühlt sich eins mit ihrem Kind, der Hörer *wird* zur Musik (oder sie wird der Hörer), ähnlich verhält es sich bei einem Gemälde oder beim

Tanz; der Astronom ist »dort draußen« mit den Sternen mehr als etwas Getrenntes, das über einen Abgrund hinweg auf etwas anderes Separates durch ein teleskopisches Schlüsselloch blickt. Das heißt, die größte Errungenschaft der Identität – Autonomie oder Selbstheit – ist in sich gleichzeitig eine Transzendenz seiner selbst, ein Hinausgehen über und jenseits der Selbstheit. Der Mensch kann dann relativ ichlos werden.¹²

3. In Grenzerfahrungen fühlt der Mensch sich gewöhnlich auf dem Gipfel seiner Kräfte, er glaubt alle seine Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Entsprechend der gelungenen Formulierung von Rogers (1945) fühlt er sich »voll funktionierend« (»fully-functioning«). Er fühlt sich intelligenter, wahrnehmungsfähiger, witziger, stärker oder anmutiger als zu anderen Zeiten. Er befindet sich in Spitzenform. Das wird nicht nur subjektiv empfunden, sondern kann auch von einem Beobachter gesehen werden. Er verschwendet keine Kräfte mehr, indem er sich selbst bekämpft und zurückhält; die Muskeln sind nicht mehr kämpfende Muskeln. In der normalen Situation wird ein Teil unserer Fähigkeiten zum Handeln verwendet und ein Teil daran verschwendet, eben diese Möglichkeiten zurückzuhalten. Jetzt gibt es keine Verschwendung mehr; die Totalität der Fähigkeiten kann zum Handeln eingesetzt werden. Man wird wie ein Fluß ohne Dämme.
4. Ein leicht differenzierter Aspekt des vollen Funktionierens ist die Mühelosigkeit und Leichtigkeit des Funktionierens, wenn man in Bestform ist. Was zu anderen Zeiten Anstrengung und Kampf erfordert, wird nun ohne irgendein Gefühl von Streben, Arbeiten oder Mühen geleistet, »kommt von selbst«. Verbunden ist damit oft das Gefühl der Anmut und das anmutige Aussehen, das mit dem glatten, mühelosen, leichten Vollfunktionieren kommt, wenn alles »rennt«, »von selbst läuft« usw. Man beobachtet dann kühle Sicherheit und Richtigkeit, als wüßte man genau, was man tut, und würde es aus ganzem Herzen, ohne Zweifel, ohne Ausflüchte, Zögern und teilweisem Zurückziehen tun. Es gibt dann keine abprallenden oder weichen Treffer, sondern nur Volltreffer. Die großen Sportler, Künstler, Schöpfer, Führer und Manager demonstrieren diese Verhaltensqualität, wenn sie am besten funktionieren.

(Das ist für das Konzept der Identität weniger deutlich relevant als das, was zuvor gesagt wurde, ich meine aber, es sollte als eine epiphänomenale Eigenschaft des »Wirklich-man-selbst-Seins« erwähnt werden, weil es extern und offenkundig genug ist, um für die Forschung zugänglich zu sein. Auch braucht man es, glaube ich, um jene Art gottähnlicher Heiterkeit [Humor, Spaß, Albernheit, Torheit, Spiel, Lachen] ganz zu verstehen, die – wie ich glaube – eine der höchsten S-Werte der Identität ist.)

5. In der Grenzerfahrung fühlt sich der Mensch mehr denn je als verantwortlicher, aktiver, schöpferischer Mittelpunkt seiner Aktivitäten und Wahrnehmungen. Er fühlt sich mehr als Initiator, mehr durch sich selbst bestimmt (nicht verursacht, vorbestimmt, hilflos, abhängig, passiv, schwach, herumkommandiert). Er fühlt sich als sein eigener Herr, voll verantwortlich, mit mehr »freiem Willen« als zu anderen Zeiten. Er ist Herr seines Schicksals.

Er sieht auch für den Beobachter so aus; er wird z.B. entscheidungsfähiger, erscheint stärker, konzentrierter; er ist fähiger, Opposition zu verachten oder zu überwinden; seiner selbst sicherer, ist er imstande, den Eindruck zu vermitteln, daß es zwecklos wäre, ihn aufhalten zu wollen. Es ist, als hätte er nun keine Zweifel mehr über seinen eigenen Wert oder über die eigene Fähigkeit, das zu tun, wozu er sich entschlossen hat. Für den Beobachter sieht er zuverlässiger, vertrauenswürdiger, verlässlicher aus. Oft ist es möglich, diesen großen Augenblick des Ver-

antwortlichwerdens in der Therapie, im Wachsen, in der Erziehung, in der Ehe usw. zu bemerken.

6. Er ist jetzt frei von Sperren, Hemmungen, Vorsicht, Furcht, Zweifeln, Kontrollen, Vorbehalten, Selbstkritik, Bremsen. Sie mögen negative Aspekte des Gefühls der Bedeutung, der Selbstakzeptierung, der Selbstliebe-Achtung sein. Das ist sowohl ein subjektives als auch ein objektives Phänomen und könnte noch weiter in beiden Richtungen beschrieben werden. Natürlich ist das einfach ein anderer »Aspekt« von bereits aufgezählten Eigenschaften und von solchen Eigenschaften, die weiter unten behandelt werden.

Wahrscheinlich sind diese Ereignisse im Prinzip überprüfbar, denn objektiv handelt es sich um Muskeln im Kampf mit Muskeln und nicht um Muskeln, die synergisch Muskeln helfen.

7. Er ist deshalb spontaner expressiver, verhält sich unschuldiger (arglos, naiv, ehrlich, aufrichtig, treuherzig, kindlich, kunstlos, schutzlos), natürlicher (einfach, entspannt, nicht schwankend, gewöhnlich, herzlich, unaffektiert, primitiv in einem besonderen Sinne, unmittelbar), unkontrollierter und frei nach außen hin entfaltet (automatisch, impulsiv, wie ein Reflex, »instinktiv«, nicht-zurückhaltend, unbefangen, gedankenlos, ahnungslos).¹³
8. Er ist deshalb in einem besonderen Sinne »kreativer« (s. Kap. 10). Sein Erkennen und Verhalten kann sich aus größerem Selbstvertrauen heraus und in Abwesenheit von Zweifeln in einer nichtinterferierenden, taoistischen Weise oder in der flexiblen Art, die von den Gestaltpsychologen beschrieben wurde, an die problematische oder unproblematische Situation in *ihren* wirklichen »Dort-draußen«-Bedingungen oder -Forderungen anpassen (und nicht unter den ichbezogenen oder selbstbefangenen Bedingungen), unter Bedingungen, die von der Per-se-Natur der Aufgabe oder der Pflicht (**Frankl**) oder des Spiels gestellt werden. Es ist daher improvisierter, extemporierter, impromptu, mehr aus dem Nichts heraus erschaffen, unerwartet, neu, frisch, nicht abgestanden, nicht scheinheilig, unangeleitet, ungewohnt. Es ist auch weniger vorbereitet, geplant, vorgezeichnet, überlegt, geprobt, vorbedacht, und zwar in dem Ausmaß, in dem diese Worte Vorher und Planung jeder Art implizieren. Es ist deshalb relativ ungesucht, ungewünscht, zwecklos, »unmotiviert« oder ungetrieben, da es gerade auftaucht, neu geschaffen wird und nicht aus der vorhergehenden Zeit kommt.
9. Alles das kann in noch einer anderen Weise formuliert werden, als der Gipfel der Einzigartigkeit, Individualität oder Idiosynkrasie. Wenn alle Menschen sich im Prinzip voneinander unterscheiden, sind sie in den Grenzerfahrungen noch *mehr* unterschieden. Wenn in vieler Hinsicht die Menschen (in ihren Rollen) wechselseitig austauschbar sind, dann fallen in den Grenzerfahrungen die Rollen weg und die Menschen werden am wenigsten austauschbar. Was immer sie im Grunde sind, was immer das Wort »einzigartiges Selbst« (»unique self«) bedeutet, sie sind es in ihren Grenzerfahrungen mehr.
10. In Grenzerfahrungen ist der einzelne am meisten jetzt und hier (133), am freiesten von der Vergangenheit und von der Zukunft in ihren verschiedenen Bedeutungen, am meisten »ganz da« in der Erfahrung. Er kann z.B. jetzt besser als sonst zuhören. Da er am wenigsten von der Gewohnheit abhängig und erwartungsvoll ist, kann er voll zuhören, ohne von belastenden Erwartungen angesteckt zu werden, die auf vergangenen Situationen aufbauen (und nicht die gleichen sein können wie die gegenwärtige), oder von Hoffnungen oder Erwartungen, die auf Zukunftsplänen beruhen (was bedeutet, daß man die Gegenwart nur als Mittel für die Zukunft nimmt, nicht als Ziel an sich). Da er auch jenseits der Begierde ist, braucht er nicht in den Begriffen von Furcht, Haß oder Verlangen rubrizieren. Er muß auch

nicht das, was hier ist, mit dem vergleichen, was nicht hier ist, um es auszuwerten (88).

11. Der Mensch wird jetzt mehr zu einer reinen Psyche und weniger zu einem Ding dieser Welt, das nach den Gesetzen der Welt lebt (s. Kap. 13). Das heißt, er wird mehr von den intrapsychischen Gesetzen determiniert als von den Gesetzen der nichtpsychischen Wirklichkeit, insofern beide verschieden sind. Das klingt wie ein Widerspruch oder ein Paradox, ist es aber nicht, und selbst wenn es das wäre, müßte er es akzeptieren, da es eine gewisse Art von Bedeutung hat. S-Erkennen des anderen ist am besten möglich, wenn es zugleich ein Sein-Lassen des Selbst *und* des Anderen gibt; sich selbst respektieren-lieben *und* den anderen respektieren-lieben bedeutet, daß man sich gegenseitig gelten läßt, unterstützt und bestärkt. Ich kann das Nicht-Selbst am besten ergreifen, indem ich es nicht ergreife, d.h. indem ich es sein lasse, wie es ist, indem ich es gehen lasse und ihm erlaube, nach den eigenen Gesetzen zu leben und nicht nach meinen, genauso wie ich am reinsten ich selbst werde, wenn ich mich selbst vom Nicht-Ich emanzipiere, wenn ich es ablehne, mich von ihm beherrschen zu lassen, nach *seinen* Regeln zu leben, und darauf bestehe, nur nach den Gesetzen und Regeln zu leben, die die meinen sind. Wenn das geschehen ist, stellt sich heraus, daß das Intrapsychische (ich) und das Extrapsychische (das andere) nicht so schrecklich verschieden und *sicher* nicht *wirklich* antagonistisch sind. Es stellt sich heraus, daß beide Arten von Gesetzen sehr interessant und erfreulich sind und sogar integriert sowie miteinander verschmolzen werden können.

Das leichteste Paradigma, das dem Leser dieses Labyrinth von Wörtern verständlich machen hilft, ist die Beziehung der S-Liebe zwischen zwei Menschen, aber es kann auch jede andere Grenzerfahrung herangezogen werden. Offensichtlich nehmen auf dieser Ebene des idealen Gesprächs (was ich den S-Bereich nenne) die Worte Freiheit, Unabhängigkeit, Begreifen, Sein-Lassen, Vertrauen, Wille, Abhängigkeit, Wirklichkeit, der andere Mensch, Getrenntheit usw. sehr komplexe und reichhaltige Bedeutungen an, die sie im D-Bereich des täglichen Lebens, im Bereich der Mängel, Bedürfnisse, Nöte, der Selbsterhaltung, Dichotomien, Polaritäten und Spaltungen nicht haben.

12. Es bestehen gewisse theoretische Vorteile darin, einmal den Aspekt des Nicht-Strebens oder Nicht-Bedürftigseins zu unterstreichen und ihn als Mittelpunkt (oder Organisationsschwerpunkt) dessen zu benutzen, was wir untersuchen. In verschiedenen oben beschriebenen Weisen und mit gewissen begrenzten Bedeutungen wird der Mensch in den Grenzerfahrungen unmotiviert (oder ungetrieben), besonders vom Standpunkt der Defizit-Bedürfnisse aus. In demselben Gesprächsbereich ergibt es einen ähnlichen Sinn, die höchste, authentische Identität als nicht strebend, nicht bedürftig, nicht verlangend zu beschreiben, d.h. als die gewöhnlichen Bedürfnisse und Triebe transzendierend. Er ist eben. Er hat Freude erreicht, und das bedeutet ein vorläufiges Ende für das *Streben* nach Freude.

Etwas Derartiges ist bereits hinsichtlich des selbstverwirklichenden Menschen beschrieben worden. Alles entsteht dann aus sich selbst, ergibt sich ohne Willensanstrengung, mühelos, ohne Absicht. Er handelt jetzt total und ohne Mangel, nicht homöostatisch oder bedürfnisreduzierend, nicht um Schmerz oder Unlust oder den Tod zu vermeiden, nicht um eines Zukunftszieles, eines anderen Zweckes als dem Selbstzweck willen. Verhalten und Erfahrung werden *per se* Selbst-Bestätigung (self-validating), Zweck-Verhalten (end-behavior) und Zweck-Erfahrung (end-experience), nicht so sehr Mittel-Verhalten (means-behavior) und Mittel-Erfahrung (means-experience).

Auf dieser Ebene habe ich den Menschen gottähnlich genannt, weil die meisten Götter angeblich keine Bedürfnisse, Entbehrungen oder Nöte gekannt, keine Mängel gelitten haben, in allen Dingen befriedigt waren. Die Eigenschaften und insbesondere die Handlungen der »höchsten«, »besten« Götter wurden aus der Nicht-Entbehrung abgeleitet. Ich habe diese Ableitungen sehr anregend gefunden, als ich versuchte, die Handlungen menschlicher Wesen zu verstehen, sobald *sie* aus dem Nicht-Entbehren handeln. Es ist z.B. für mich eine sehr erhellende Grundlage für die Theorie des gottähnlichen Humors und der gottähnlichen Unterhaltung, für die Theorie der Langeweile, der Kreativität usw. Die Tatsache, daß das menschliche Embryo ebenfalls keine Bedürfnisse hat, ist eine reiche Quelle der Verwirrung zwischen dem hohen und dem niedrigen Nirwana, wie es im Kapitel 11 behandelt wurde.

13. Ausdruck und Mitteilung in den Grenzerfahrungen neigen dazu, poetisch, mythisch und rhapsodisch zu werden, als wäre dies die natürlichste Sprache, um solche Seinszustände auszudrücken. Ich bin erst unlängst bei meinen Versuchspersonen und bei mir selbst darauf aufmerksam geworden, so daß ich nicht viel darüber sagen möchte. Kapitel 15 ist auch dafür relevant. Für die Identitätstheorie ergibt sich daraus, daß die authentischeren Menschen gerade dadurch wie Dichter, Künstler, Musiker, Propheten usw. werden.¹⁴
14. Alle Grenzerfahrungen können fruchtbar als Vollendungen der Handlung im Sinne **David M. Levy's** (90) verstanden werden, als Abschluß der Gestaltpsychologie, als Beispiel des Reichschen Typus des kompletten Orgasmus, als totale Entladung, Katharsis, Kulmination, Klimax, Vollzug, Entleerung oder Beendigung (106). Im Gegensatz dazu stehen die Ausdauer unbeendeter Probleme, die nur teilweise geleerte Brust oder Prostata-drüse, die unvollständige Stuhlentleerung, die Unfähigkeit, Kummer zu vermeiden, die teilweise Sättigung bei der Diätkur, eine Küche, die nie ganz sauber wird, der coitus reservatus, der Ärger, der nicht zum Ausdruck kommen kann, der Athlet, der nicht trainiert hat, die Unmöglichkeit, ein schief hängendes Bild gerade zu hängen, die Notwendigkeit, Dummheit, Unfähigkeit oder Ungerechtigkeit herunterzuschlucken usw. Aus diesen Beispielen sollte jeder Leser phänomenologisch verstehen, wie wichtig Vollzug ist und warum dieser Standpunkt so hilfreich ist, um das Verständnis des Nicht-Strebens, der Integration, der Entspannung und von allem vorher Behandelten zu fördern. Vollendung draußen in der Welt bedeutet eher Vollkommenheit, Gerechtigkeit, Schönheit und Zweck als Mittel usw. (106). Da die äußere und die innere Welt in einem gewissen Ausmaß isomorph und dialektisch aufeinander bezogen sind (einander »verursachen«), kommen wir zum Kern des Problems, wie der gute Mensch und die gute Welt einander formen.

Was für Konsequenzen hat das für die Identität? Wahrscheinlich ist der authentische Mensch in sich selbst vollendet oder in einem gewissen Sinne final; sicherlich erlebt er manchmal subjektive Finalität, Vollendung oder Perfektion; und er nimmt sie sicherlich in der Welt wahr. Es *kann* sich herausstellen, daß *nur* Menschen mit Grenzerfahrung (peakers) volle Identität erreichen können; daß Menschen ohne diese Erfahrung (non-peakers) immer unvollständig, unzureichend, strebend bleiben müssen; es fehlt ihnen etwas, und sie leben eher unter Mitteln als unter Zwecken; auch wenn die Korrelation sich als nicht vollständig erweist, bin ich sicher, daß sie zwischen Authentizität und Grenzerfahrung zumindest positiv ist.

Wenn wir die physischen und psychologischen Spannungen und die Dauer der Unvollständigkeit betrachten, erscheint es plausibel, daß sie nicht nur mit Gelassenheit, Friedlichkeit und psychologischem Wohlbefinden unvereinbar sind, sondern auch mit dem physischen Wohlbefinden. Möglicherweise gibt es hier einen

Fingerzeig auf die rätselhafte Entdeckung, daß viele Menschen von ihren Grenzerfahrungen berichten, als wären sie irgendwie dem (schönen) Tod verwandt, als hätte das intensivste Leben etwas Paradoxes an sich, die Sehnsucht oder die Bereitschaft, darin zu sterben. Es mag sein, daß jede perfekte Vollendung, jedes Ende metaphorisch, mythologisch oder archaisch einen Tod bedeutet, wie **Rank** impliziert (76, 121).

15. Ich bin fest davon überzeugt, daß eine bestimmte Art der Verspieltheit einer der S-Werte ist. Einige Gründe für diese Annahme habe ich bereits gestreift. Einer der wichtigsten ist die Tatsache, daß sie ziemlich oft in Berichten über die Grenzerfahrungen auftaucht (sowohl innerhalb der Person als auch in der Welt wahrgenommen) und auch vom Forscher außerhalb der berichtenden Person wahrgenommen werden kann.

Es ist sehr schwer, diese S-Verspieltheit (B-playfulness) zu beschreiben, da die englische Sprache dafür nicht ausreicht (wie sie *im allgemeinen* für die Beschreibung der »höheren« subjektiven Erfahrungen ungeeignet ist). Die S-Verspieltheit hat eine kosmische oder gottähnliche, gut gelaunte Qualität und transzendiert sicherlich Feindseligkeit jeder Art. Man könnte sie genausogut glückliche Freude oder fröhliche Überschwenglichkeit oder Entzücken nennen. Sie ist überschäumend wie Reichtum oder Überfluß (nicht D-motiviert). Sie ist existentiell in dem Sinne, daß sie eine Unterhaltung oder Freude sowohl an der Kleinheit (Schwäche) als auch an der Größe (Kraft) des menschlichen Wesens ist und die Polarität von Dominanz und Subordinanz transzendiert. Sie enthält eine gewisse Qualität des Triumphs, manchmal vielleicht auch der Erleichterung. Sie ist gleichzeitig reif und kindlich.

Sie ist schließlich utopisch, eupsychisch, transzendierend in jenem Sinne, den **Marcuse** (93) und **Brown** (19) beschrieben haben. Man könnte sie auch nietzscheanisch nennen.

Als ein Teil ihrer Definition enthält sie Leichtigkeit, Mühelosigkeit, Anmut, Glück, Befreiung von Hemmungen, Einschränkungen und Zweifel, Unterhaltung mit (nicht über) S-Erkenntnis, Transzendenz der Ich-Bezogenheit (ego-centering) und Mittel-Bezogenheit (means-centering), Transzendenz von Zeit und Raum, von Geschichte und Lokalismus.

Und schließlich ist S-Verspieltheit selbst ein integrierender Faktor, wie Schönheit, Liebe oder kreativer Intellekt. Und zwar insofern, als sie Dichotomien auflöst und eine Lösung für viele unlösbare Probleme darstellt. Sie ist eine gute Lösung für die menschliche Situation, sie lehrt uns, daß eine Möglichkeit, Probleme zu lösen, darin besteht, sich über sie zu freuen. Sie ermöglicht es uns, gleichzeitig im D-Bereich und im S-Bereich zu leben, gleichzeitig Don Quichotte und Sancho Pansa zu sein, wie es Cervantes war.

16. Während und nach den Grenzerfahrungen fühlt sich der Mensch charakteristischerweise glücklich, begnadet. Eine keineswegs ungewöhnliche Reaktion ist: »Ich verdiene das gar nicht.« Grenzerfahrungen werden nicht geplant oder absichtlich herbeigeführt; sie geschehen. Man wird »von der Freude überrascht« (91a). Die Reaktionen der Überraschung, der Verblüffung, des süßen »Schocks des Wiedererkennens« sind sehr häufig.

Eine allgemeine Folge ist das Gefühl der Dankbarkeit, bei religiösen Menschen ihrem Gott gegenüber, bei anderen gegenüber dem Schicksal, der Natur, den Menschen, der Vergangenheit, den Eltern, der Welt, allem und jedem, was geholfen hat, dieses Wunder zu ermöglichen. Das kann in Anbetung, Danksagung, Verehrung, Lobgesang, Opfer und andere Reaktionen übergehen, die sich leicht in ei-

nen religiösen Rahmen einfügen lassen. Natürlich muß jede Psychologie der Religion, entweder der übernatürlichen oder der natürlichen, diesen Geschehnissen Rechnung tragen; das gleiche gilt für jede naturalistische Theorie über den Ursprung der Religion.

Oft führt dieses Gefühl der Dankbarkeit zu einer allumfassenden Liebe für alles und jedes, zu einer Wahrnehmung der Welt als schön und gut, manchmal auch zu einem Impuls, etwas Gutes für die Welt zu tun, zu einer Bereitwilligkeit des Zurückzahlens, oft sogar zu einem Gefühl der Verpflichtung.

Schließlich ist es ziemlich wahrscheinlich, daß hier eine Verbindung zu den beschriebenen Tatsachen der Bescheidenheit und des Stolzes beim selbstverwirklichenden, authentischen Menschen besteht. Der glückliche Mensch kann kaum volle Verantwortlichkeit für sein Glück beanspruchen, genausowenig wie der ergriffene oder der dankbare Mensch. Er muß sich die Frage stellen: »Verdiene ich das?« Solche Menschen lösen die Dichotomie zwischen Stolz und Bescheidenheit auf, indem sie beide zu einer einzigen, komplexen, übergeordneten Einheit verschmelzen, d.h. indem sie (in einem gewissen Sinne) stolz und (in einem anderen Sinne) auch bescheiden sind. Stolz (mit Bescheidenheit gefärbt) ist keine Hybris oder Paranoia. Bescheidenheit (mit Stolz gefärbt) ist nicht Masochismus. Nur indem man sie dichotomisiert, werden sie pathologisch. S-Dankbarkeit (B-gratitude) befähigt uns, in einer Haut den Helden und den demütigen Diener unterzubringen.

7.1 Abschließende Bemerkung

Ich möchte ein Hauptparadox unterstreichen, das ich weiter oben (Nr. 2) behandelt habe und dem wir uns stellen müssen, auch wenn wir es nicht verstehen. Das Ziel der Identität (Selbstverwirklichung, Autonomie, Individuation, **Horney's** wahres Selbst, Authentizität usw.) scheint gleichzeitig ein Endziel in sich selbst und auch ein vorübergehendes Ziel zu sein, eine Durchgangsstation, ein Schritt auf dem Weg zur Transzendenz der Identität. Das bedeutet soviel wie die Behauptung, daß seine Funktion darin besteht, sich selbst aufzuheben. Anders ausgedrückt: Wenn unser Ziel identisch mit dem östlichen Ziel der Ich-Transzendenz und Ich-Auslöschung ist, der Preisgabe von Selbst-Befangenheit und Selbst-Beobachtung, der Verschmelzung und Identifikation mit der Welt (**Bucke**), der Homonomie (**Angyal**), dann sieht es aus, als wäre der beste Weg zu diesem Ziel für die meisten Menschen Identität, ein starkes reales Selbst, ein Weg, der leichter zu erreichen ist durch die Befriedigung der Grundbedürfnisse als durch Asketismus.

Vielleicht ist es für diese Theorie relevant, daß meine jungen Versuchspersonen über *zwei* Arten der physischen Reaktion auf Grenzerfahrungen berichtet haben. Einmal handelt es sich um Erregung und Hochspannung. (»Ich fühle mich wild, als wollte ich auf- und abspringen, als sollte ich laut schreien.«) Die andere ist Entspannung, Friedlichkeit, Ruhe, das Gefühl der Stille. Nach einer schönen Sexerfahrung, nach einer ästhetischen Erfahrung oder kreativer Wut ist z.B. *beides* möglich: entweder fortgesetzte hohe Erregung, die Unfähigkeit einzuschlafen und der fehlende Wunsch nach Schlaf, sogar Appetitverlust, Verstopfung usw., oder komplette Entspannung, Inaktivität, tiefer Schlaf usw. Was das alles bedeutet, weiß ich nicht.

8 Einige Gefahren des Seins-Erkennens

Das Ziel dieses Kapitels ist es, das weitverbreitete Mißverständnis der Selbstverwirklichung als eines statischen, unwirklichen, »perfekten« Zustands zu korrigieren, in dem alle menschlichen Probleme transzendiert werden und die Menschen in einem übermenschlichen Zustand der Heiterkeit oder Ekstase für alle Zeiten danach »glücklich weiterleben«. Wie ich vorhin gezeigt habe, verhält es sich empirisch nicht so (97).

Um diese Tatsache klarer zu machen, könnte ich Selbstverwirklichung als eine Persönlichkeitsentwicklung beschreiben, die den Menschen von den Defizit-Problemen der Jugend und von den neurotischen (oder infantilen, phantastischen, unnötigen und »unwirklichen«) Problemen des Lebens freimacht, so daß er imstande ist, den »wirklichen« Lebensproblemen gegenüberzutreten, sie zu ertragen und mit ihnen zu kämpfen (die echten und letzten menschlichen Probleme, die unvermeidlichen »existentiellen« Probleme, für die es keine perfekte Lösung gibt). Das heißt, sie ist nicht eine Abwesenheit von Problemen, sondern eine Bewegung von vorübergehenden oder unwirklichen zu wirklichen Problemen. Um zu schockieren, möchte ich sogar so weit gehen, den selbstverwirklichenden Menschen einen sich selbst akzeptierenden und einsichtsvollen Neurotiker zu nennen, denn diese Formulierung könnte so definiert werden, daß sie fast synonym mit dem Satz wird: »Die wahre menschliche Lage verstehen und akzeptieren«, d.h. mutiges Konfrontieren und Akzeptieren, sogar die »Mängel« der menschlichen Natur zu genießen, von ihnen amüsiert zu werden, anstatt sie negieren zu wollen.

Es sind diese wirklichen Probleme, mit denen sogar (oder besonders) die am höchsten gereiften Menschen konfrontiert werden, die ich in Zukunft behandeln möchte, wie wirkliche Schuld, wirkliche Trauer, wirkliche Einsamkeit, gesunder Egoismus, Mut, Verantwortlichkeit, Verantwortung für andere usw.

Selbstverständlich gibt es quantitative wie auch qualitative Besserung, die aus der höheren Persönlichkeitsentfaltung resultiert, abgesehen von der inneren Befriedigung, die sich ergibt, wenn man die Wahrheit erkennt, anstatt sich selbst zum Narren zu halten. Die meiste menschliche Schuld ist statistisch eher neurotisch als real. Von neurotischen Schuldgefühlen befreit zu sein, bedeutet absolut, weniger Schuldbewußtsein zu haben, wenn auch die Wahrscheinlichkeit echter Schuld bestehen bleibt.

Darüber hinaus haben hochentwickelte Persönlichkeiten auch mehr Grenzerfahrungen, die bei ihnen profunder zu sein scheinen (obwohl auch dies weniger auf den »obsessiven« oder apollinischen Typus der Selbstverwirklichung zutreffen mag). Wenn man also in einem volleren Maße menschlich entwickelt ist, hat man immer noch Probleme und Schmerzen (wenn auch von einer »höheren« Art), doch es bleibt richtig, daß diese Probleme und Schmerzen quantitativ geringer und die Freuden quantitativ wie qualitativ größer sind. Mit einem Wort: Ein einzelner ist besser daran, wenn er eine höhere Ebene der persönlichen Entwicklung erreicht hat.

Man hat festgestellt, daß selbstverwirklichende Menschen mehr als die durchschnittliche Bevölkerung imstande sind, eine besondere Art des Erkennens zu erreichen, die ich Seins-Erkennen genannt habe. Das ist im Kapitel 6 als das Erkennen des Wesentlichen oder des »So-Seins« oder der inneren Struktur und Dynamik beschrieben worden, der gegenwärtig vorhandenen Möglichkeiten von etwas oder von jemandem oder von allem. S-Erkennen (S = Sein) steht im Gegensatz zum D-Erkennen (D = Defizit-Bedürfnis-Motivation) oder zum human- und selbstbezogenen Erkennen (human-centered and self-centered cognition). So wie die Selbstverwirklichung nicht bedeutet, daß man frei von Problemen ist, so enthält das S-Erkennen als einer ihrer Aspekte gewisse Gefahren.

8.1 Gefahren des Seins-Erkennens

1. **Die Hauptgefahr des S-Erkennens besteht darin, daß es das Handeln unmöglich oder zumindest unentschlossen macht.** S-Erkennen ist ohne Urteil, Vergleich, Verurteilung oder Auswertung. Es ist auch ohne Entscheidung, weil Entscheidung Bereitschaft zum Handeln bedeutet, während S-Erkennen passive Kontemplation, Verständnis und Nicht-Interferieren bedeutet, d.h. »sein-lassen«. Solange man Krebs oder Bakterien betrachtet, voll Ehrfurcht, Bewunderung und passiver Rezeption, im Genuß des reichen Verstehens, so lange macht man einfach nichts. Angst, Ärger, der Wunsch, die Situation zu verbessern, zu vernichten oder zu töten, Verdammung, auf den Menschen bezogene Schlußfolgerungen (»Das ist schlecht für mich« oder »Das ist mein Feind und wird mir weh tun«) sind alle aufgehoben. Falsch oder richtig, gut oder böse, Vergangenheit und Zukunft haben alle nichts mit dem S-Erkennen zu tun und sind gleichzeitig unwirksam. Es ist ein Nicht-in-der-Welt-Sein im existentialistischen Sinne. Es ist nicht einmal menschlich, im gewöhnlichen Sinne des Wortes; es ist gottähnlich, mitleidig, erbarmungsvoll, nicht aktiv, nicht einmischend, nicht handelnd. Es hat nichts mit Freunden oder Feinden im menschlichen Sinne zu tun. Nur wenn das Erkennen sich zum D-Erkennen hin verschiebt, werden Handeln, Entscheiden, Urteilen, Strafen, Verdammen, Planen der Zukunft möglich (88).

Die Hauptgefahr besteht also darin, daß S-Erkennen im Moment unvereinbar mit dem Handeln ist.¹⁵

Doch da wir die meiste Zeit in der Welt leben, ist *Handeln notwendig* (Abwehr oder Angriff, egoistisch zentriertes Handeln im Sinne des Beobachters mehr als im Sinne des Beobachteten). Ein Tiger hat, vom Standpunkt seines eigenen »Seins« aus, das Recht zu leben (wie die Moskitos, Fliegen oder Bakterien); aber ebenso auch ein menschliches Wesen. Und *hier* liegt der unvermeidliche Konflikt. Die Forderungen der Selbstverwirklichung können die Tötung des Tigers notwendig machen, auch wenn das S-Erkennen des Tigers gegen seine Tötung ist. Das heißt, für den Begriff der Selbstverwirklichung sind ein gewisser Egoismus und Selbstschutz, eine gewisse Andeutung notwendiger Gewalt und Wildheit sogar existentiell, inhärent und notwendig. Und deshalb fordert Selbstverwirklichung nicht nur S-Erkennen, sondern auch D-Erkennen als einen notwendigen Aspekt ihrer selbst. Das bedeutet also, daß Konflikt, praktische Entschlußfähigkeit und Entscheidung notwendig im Begriff der Selbstverwirklichung enthalten sind. Kampf, Streben, Unsicherheit, Schuldgefühl, Reue müssen dementsprechend ebenfalls »notwendige« Epiphänomene der Selbstverwirklichung sein. Das bedeutet aber, daß Selbstverwirklichung sowohl Kontemplation als auch Aktion *notwendig* einbezieht.

In einer Gesellschaft besteht nun die Möglichkeit einer gewissen Arbeitsteilung. Kontemplative Menschen können vom Handeln ausgenommen werden, wenn andere das Handeln besorgen können. Wir müssen nicht unsere eigenen Beefsteaks schlachten. **Goldstein** (55, 56) hat darauf in einer sehr verallgemeinerten Form hingewiesen. So wie seine gehirngeschädigten Patienten ohne Abstraktion und ohne Katastrophenangst leben können, weil andere Menschen sie beschützen und für sie besorgen, was sie selbst nicht tun können, so wird Selbstverwirklichung im allgemeinen – zumindest soweit sie von einer spezialisierten Art ist – möglich, weil andere Menschen sie zulassen und zu ihr verhelfen. (Mein Kollege **Walter Toman** hat in Gesprächen betont, daß die abgerundete Selbstverwirklichung in einer spezialisierten Gesellschaft immer weniger möglich wird.) **Einstein**, in seinen letzten Jahren eine hochspezialisierte Person, wurde von seiner Frau, von

Princeton, von Freunden etc. möglich gemacht. Einstein konnte die Vielseitigkeit aufgeben und sich selbst verwirklichen, weil sich andere Menschen seiner annahmen. Auf einer verlassenen Insel, allein, hätte er sich in Goldsteins Sinne vielleicht selbstverwirklicht (»das Beste aus seinen Fähigkeiten machen, das die Welt zuläßt«), doch auf keinen Fall wäre es die spezialisierte Selbstverwirklichung gewesen, die es tatsächlich war. Und vielleicht wäre es ganz unmöglich gewesen, d.h. er hätte sterben oder wegen seiner demonstrierten Unfähigkeiten ängstlich und minderwertig werden oder zurück zum Leben auf der D-Bedürfnis-Ebene gehen können.

2. **Eine andere Gefahr des S-Erkennens und des kontemplativen Verstehens besteht darin, daß es uns weniger verantwortlich machen kann, besonders hinsichtlich der Hilfe für andere Menschen.** Der Extremfall ist der Säugling. »Sein-Lassen« bedeutet, ihn zu behindern oder ihn sogar zu töten. Wir haben auch Verantwortlichkeit für Nicht-Säuglinge, Erwachsene, Tiere, die Erde, die Bäume, die Blumen. Der Arzt, der sich im Wunder der Grenzerfahrung verliert, wenn er den wunderbaren Tumor betrachtet, kann seinen Patienten töten. Wenn wir die Flut bewundern, bauen wir keine Dämme. Und das stimmt nicht nur für die anderen Menschen, die durch die Folgen des Nicht-Handelns leiden, sondern auch für den Betrachter selbst, der sich mit Sicherheit schuldig fühlen wird, wenn er die bösen Folgen für andere bemerkt, die sich aus seiner Kontemplation und Untätigkeit ergeben. (Er muß sich schuldig fühlen, weil er sie in dieser oder jener Art »liebt«; er identifiziert sich liebevoll mit seinen »Brüdern«, und das bedeutet Sorge um *ihre* Selbstverwirklichung, die von ihrem Tod oder ihrem Leiden verhindert werden würde.)

Die besten Beispiele dieses Dilemmas finden sich in der Haltung des Lehrers seinen Studenten gegenüber, der elterlichen Haltung zu den Kindern, in der Haltung des Therapeuten seinen Patienten gegenüber. Hier ist es leicht, die Beziehung als eine einzigartige Beziehung zu sehen. Doch wir müssen auch die Notwendigkeiten sehen, die sich aus der Verantwortlichkeit des Lehrers (der Eltern, des Therapeuten), das Wachsen zu unterstützen, ergeben, d.h. die Probleme der Grenzsetzung, der Disziplin, der Bestrafung, des Nicht-Befriedigens, des absichtlich Frustrierens, der Fähigkeit, Feindseligkeit zu wecken und zu ertragen etc.

3. **Die Hemmung der Tätigkeit und der Verlust der Verantwortlichkeit führen zum Fatalismus, d.h.:** »Was sein wird, wird sein. Die Welt ist so, wie sie ist. Alles ist vorherbestimmt, ich kann nichts daran ändern.« Das ist ein Verlust des Voluntarismus, des freien Willens, eine schlechte Theorie des Determinismus, die dem Wachstum und der Selbstverwirklichung schadet.
4. **Untätige Kontemplation wird fast zwangsweise von anderen mißverstanden werden, die dadurch leiden.** Sie werden es für Lieblosigkeit, Unaufmerksamkeit, mangelndes Mitleid halten. Und das wird nicht nur das Wachsen hin zur Selbstverwirklichung in ihnen hemmen, sondern sie vielleicht auch in der Richtung des Wachsens zurückwerfen, da es sie »lehren« mag, daß die Welt und die Menschen schlecht sind. Als Folge wird ihre Liebe, Achtung und ihr Vertrauen in die Menschen verkümmern. Das bedeutet dann, die Welt schlechter zu machen, insbesondere für Kinder, Heranwachsende und schwache Erwachsene. Sie interpretieren das »Sein-Lassen« als Vernachlässigung, Lieblosigkeit oder sogar Verachtung.
5. **Reine Kontemplation impliziert, als Sonderfall des oben Dargestellten, nicht zu schreiben, nicht zu helfen, nicht zu lehren.** Die Buddhisten unterscheiden den Pratyekabuddha, der Erleuchtung nur für sich und unabhängig von anderen erlangt, vom Bodhisattva, der die Erleuchtung bereits erreicht hat, der aber fühlt, daß seine eigene Erlösung unvollkommen ist, solange die anderen nicht die Er-

leuchtung gewonnen haben. Wegen seiner eigenen Selbstverwirklichung, können wir sagen, muß er sich von der Seligkeit des S-Erkennens abwenden, um anderen zu helfen und sie zu lehren (25).

War Buddhas Erleuchtung ein rein persönlicher, privater Besitz? Oder gehörte sie notwendigerweise auch anderen, der Welt? Schreiben und Lehren stellen zwar oft (nicht immer) Schritte zurück von der Seligkeit oder Ekstase dar. Sie bedeuten, den Himmel aufzugeben, um anderen in den Himmel zu verhelfen. Hat der Zen-Buddhist oder der Taoist recht, der sagt: »Sobald man darüber spricht, existiert es nicht mehr und ist nicht mehr wahr.« (Da die *einzig*e Möglichkeit, es zu erfahren, eben darin besteht, es zu erfahren, und darüber hinaus Worte es ohnehin nicht beschreiben können, weil es unaussprechlich ist?)

Natürlich haben beide Seiten irgendwie recht. (Deshalb ist es ein existentielles Dilemma, ewig unlösbar.) Wenn ich eine Oase finde, die ich mit anderen Menschen teilen könnte – soll ich sie allein genießen oder ihr Leben retten, indem ich sie hinführe? Wenn ich ein Yosemite (Gegend in Amerika, A.d.Ü.) finde, das schön ist, weil es ruhig, unbewohnt und privat ist – soll ich es behalten oder es zu einem Naturschutzpark für Millionen von Menschen machen, die – weil es Millionen sind – es in seiner Schönheit herabsetzen oder sogar vernichten werden? Soll ich einen privaten Strand mit anderen teilen und ihn damit der Öffentlichkeit zugänglich machen? Wie recht hat der Inder, der das Leben respektiert, aktives Töten haßt und deshalb die Kühe fett werden läßt, während Säuglinge sterben? Welchen Grad am Genuß von Mahlzeiten kann ich mir in einem armen Land gestatten, wo verhungerte Kinder zusehen? Sollte ich selbst ebenfalls verhungern? Es gibt keine saubere, theoretische, apriorische Antwort. Gleich, wie man antwortet, es wird zumindest einige Reue geben. Selbstverwirklichung muß egoistisch und selbstlos sein. Und so muß es Entscheidung, Konflikt und die Möglichkeit der Reue geben.

Vielleicht könnte uns das Prinzip der Arbeitsteilung (zusammen mit dem Prinzip der individuellen konstitutionellen Unterschiede) zu einer besseren (wenn auch nie zu einer vollkommenen) Antwort verhelfen. So wie in verschiedenen religiösen Orden einige die Berufung zur »egoistischen Selbstverwirklichung« und andere die Berufung zur »karitativen Selbstverwirklichung« fühlen, könnte die Gesellschaft vielleicht als Gefälligkeit verlangen (und damit Schuld vermindern), daß einige »egoistische Selbstverwirklicher« reine Kontemplatoren werden. Die Gesellschaft könnte annehmen, daß es wert wäre, solche Menschen des guten Beispiels wegen für andere zu unterstützen, um der Inspiration und Demonstration der Möglichkeit willen, daß reine Kontemplation jenseits der Welt existieren kann. Wir tun das für einige unserer großen Wissenschaftler, Künstler, Schriftsteller und Philosophen. Wir befreien sie vom Unterrichten, vom Broterwerb und sozialer Verantwortlichkeit nicht nur aus »reinen« Gründen, sondern auch in der Hoffnung, daß es sich auch für uns auszahlen wird.

Dieses Dilemma kompliziert auch das Problem der »realen Schuld« (**Fromm's** »humanistische Schuld«), wie ich sie genannt habe, um sie von der neurotischen Schuld zu unterscheiden. Reale Schuld kommt davon, daß man weder sich selbst noch seinem eigenen Schicksal und seiner eigenen inneren Natur treu ist; siehe auch **Mowrer** (119) und **Lynd** (92).

Doch hier stellt sich eine weitere Frage: »Welche Art von Schuld entsteht daraus, daß man sich selbst treu ist, aber nicht den anderen?« Wie wir gesehen haben, kann Treue sich selbst gegenüber manchmal ganz real und notwendig im Konflikt mit der Treue anderen gegenüber stehen. Eine Entscheidung ist sowohl möglich als auch notwendig. Und diese Entscheidung kann selten vollkommen befriedi-

gend sein. Wenn man – wie **Goldstein** lehrt – anderen treu bleiben muß, um sich selbst treu zu sein (55) und – wie **Adler** feststellt – das soziale Interesse ein wesentlicher, bestimmender Aspekt der geistigen Gesundheit ist (8), dann muß es die Welt bedauern, wenn ein selbstverwirklichender Mensch irgendeinen Teil seiner selbst opfert, um einen anderen zu retten. Wenn man andererseits *zuerst* sich treu sein muß, dann muß die Welt die ungeschriebenen Manuskripte und die weggeworfenen Bilder bedauern, die Lektionen, die man von jenen reinen (und egoistischen) Kontemplatoren hätte lernen können, die keinen Gedanken daran verschwenden, uns zu helfen.

6. S-Erkennen kann zur unterschiedslosen Akzeptierung führen, zur Verwischung der alltäglichen Werte, zum Verlust des Geschmacks, zu einer allzu großen Toleranz. Denn jeder, der ausschließlich vom Standpunkt seines eigenen Seins gesehen wird, erscheint als vollkommen in seiner Art. Auswertung, Verurteilung, Beurteilung, Mißbilligung, Kritik, Vergleich sind alle dann unanwendbar und belanglos (88). Während bedingungslose Akzeptierung eine *Conditio sine qua non* für den Therapeuten, den Liebenden, den Lehrer, die Eltern, den Freund ist, reicht sie allein für den Richter, den Polizisten oder den Beamten natürlich nicht aus.

Wir erkennen bereits eine gewisse Unvereinbarkeit in den beiden interpersonalen Haltungen, die hier impliziert sind. Die meisten Psychotherapeuten werden es ablehnen, irgendeine disziplinäre oder strafende Funktion für die Patienten zu übernehmen. Und viele Beamte mit exekutiver und administrativer Befugnis oder Generäle werden es ablehnen, irgendeine therapeutische oder persönliche Verantwortung für die Menschen zu übernehmen, denen sie Befehle geben und die sie entlassen oder bestrafen müssen.

Das Dilemma für fast alle Menschen ergibt sich aus der Notwendigkeit, zu verschiedenen Zeiten sowohl »Therapeut« als auch »Polizist« zu sein. Und man kann erwarten, daß der mehr vollhumane Mensch (*fully-human person*), der beide Rollen ernster nimmt, wahrscheinlich von diesem Dilemma in höherem Grade beunruhigt sein wird als der Durchschnittsmensch, der oft nicht einmal weiß, daß es ein solches Dilemma überhaupt *gibt*.

Vielleicht aus diesem, vielleicht aus einem anderen Grund sind selbstverwirklichende Menschen, soweit sie bisher untersucht wurden, im allgemeinen fähig, die beiden Funktionen miteinander zu kombinieren, indem sie häufig mitleidsvoll und verständig sind, zugleich aber auch fähiger zur rechtschaffenen Entrüstung als der Durchschnittsmensch. Es sind einige Daten vorhanden, die darauf hinweisen, daß selbstverwirklichende Menschen und die gesünderen Collegestudenten ihre gerechtfertigte Entrüstung und Mißbilligung mehr aus ganzem Herzen und mit weniger Unsicherheit als durchschnittliche Menschen äußern.

Solange die Fähigkeit zum Mitleid durch Verstehen nicht von der Fähigkeit zum Ärger, zur Mißbilligung und zur Entrüstung ergänzt wird, kann das Ergebnis eine Verflachung jeder Wirkung sein, eine Milde in der Reaktion auf Menschen, eine Unfähigkeit, entrüstet zu sein, ein Verlust des Unterscheidungsvermögens und des Geschmacks für wirkliche Fähigkeit, Geschicklichkeit, Überlegenheit und Vortrefflichkeit. Das wiederum kann sich als Berufsrisiko der professionellen S-Erkennenden herausstellen, wenn man den weitverbreiteten Eindruck ungeprüft hinnimmt, daß viele Psychotherapeuten eher zu neutral und reaktionslos, zu milde, ausgeglichen und leidenschaftslos in ihren sozialen Beziehungen sind.

7. S-Erkennen eines anderen Menschen bedeutet soviel, wie ihn in einem gewissen Sinne, den er sehr leicht mißverstehen kann, als »vollkommen« zu betrachten. Bedingungslos akzeptiert, in hohem Maße geliebt, vollkommen gebilligt zu werden kann – wie wir wissen – wundervoll bestärkend und wachstumfördernd, hoch-

gradig therapeutisch und psychologisch sein. Und doch müssen wir uns jetzt klarmachen, daß diese Haltung auch als die unerträgliche Forderung mißverstanden werden kann, unwirklichen und perfektionistischen Erwartungen gerecht zu werden. Je wertloser und unvollkommener man sich fühlt und je mehr man die Ausdrücke »vollkommen« und »Akzeptierung« fehlinterpretiert, um so stärker wird man diese Haltung als eine Last empfinden.

Selbstverständlich hat das Wort »vollkommen« in Wirklichkeit zwei Bedeutungen, eine für den Bereich des Seins, eine andere für den Bereich des Defizits, des Strebens und des Werdens. Im S-Erkennen bedeutet »Vollkommenheit« die total realistische Wahrnehmung *und* Akzeptierung von allem, was man ist. Im D-Erkennen impliziert »Vollkommenheit« notwendigerweise verfehlte Wahrnehmung und Illusion. Im ersten Sinne ist jedes lebende menschliche Wesen vollkommen; im zweiten ist niemand vollkommen und kann es nie werden. Das heißt, wir können jemanden als S-vollkommen sehen, während er meint, daß wir ihn für D-vollkommen halten, und er kann sich natürlich dadurch unbehaglich, wertlos und schuldig fühlen, als hätte er uns getäuscht.

Wir können daraus vernünftig folgern, daß ein Mensch um so fähiger ist, sich darüber zu freuen und es zu akzeptieren, daß er in seinem Sein wahrgenommen wird, je mehr er zur S-Erkenntnis imstande ist. Wir können also auch erwarten, daß die Möglichkeit eines solchen Mißverständnisses sich oft dem S-Erkennenden als ein heikles Problem der Taktik darbietet, demjenigen nämlich, der einen anderen vollständig verstehen und akzeptieren kann.

8. **Möglicher Überästhetizismus ist das letzte taktische Problem des S-Erkennens, dessen Behandlung ich hier Platz einräumen kann.** Die ästhetische Reaktion auf das Leben steht oft ihrem Wesen nach mit der praktischen und mit der moralischen Reaktion auf das Leben im Konflikt (der alte Konflikt zwischen Form und Inhalt). Häßliche Dinge schön zu malen ist die eine Möglichkeit; eine andere besteht darin, das Wahre oder Gute oder sogar Schöne unangemessen, unästhetisch darzustellen. (Wir lassen die Darstellung des Wahren-Guten-Schönen in einer wahren, guten und schönen Weise beiseite, als wäre sie problemlos.) Da man in der Geschichte über dieses Dilemma viel diskutiert hat, beschränke ich mich hier nur auf den Hinweis, daß es auch das Problem der sozialen Verantwortlichkeit der Reiferen für die weniger Reifen enthält, die S-Akzeptierung mit D-Billigung verwechseln könnten. Eine bewegende und schöne Darstellung z.B. der Homosexualität, des Verbrechens oder der Unverantwortlichkeit, die aus tiefem Verständnis kommt, könnte als Aufforderung zur Nachahmung mißverstanden werden. Für den S-Erkennenden, der in einer Welt voll von verschreckten und leicht verführbaren Menschen lebt, bedeutet das eine zusätzliche Last der Verantwortung.

8.2 Empirische Befunde

Worin bestand die Beziehung zwischen S-Erkennen und D-Erkennen bei meinen selbstverwirklichenden Versuchspersonen? (97) Wie haben sie Kontemplation mit Aktion in Beziehung gebracht? Obwohl sich mir diese Fragen zu jener Zeit nicht in dieser Form gestellt haben, kann ich retrospektiv von folgenden Eindrücken berichten. Zuerst einmal waren alle in viel höherem Grade des S-Erkennens, der reinen Kontemplation und des Verstehens fähig als die durchschnittliche Bevölkerung. Das scheint eine Frage des Grades zu sein, da jeder des gelegentlichen S-Erkennens, der reinen Kontemplation, der Grenzerfahrung usw. fähig zu sein scheint. Zweitens waren sie auch durchgehend fähiger zum wirksamen Handeln und D-Erkennen. Ich muß zugeben, daß dies ein Epiphänomen der Auswahl von Versuchspersonen in den Vereinigten Staaten sein kann oder sogar ein Nebenprodukt der Tatsache, daß der Auswählende ein Amerikaner ist. Jedenfalls muß ich berichten, daß ich in meinen Untersuchungen keinem Menschen in der Art eines buddhistischen Mönchs begegnet bin. Drittens ist es mein retrospektiver Eindruck, daß die in ihrer Humanität am meisten entwickelten Menschen ein Gutteil ihrer Zeit in einer Weise leben, die wir als gewöhnliches Leben bezeichnen könnten – einkaufen, speisen, höflich sein, zum Zahnarzt gehen, an Geld denken, gründlich über die Wahl zwischen schwarzen oder braunen Schuhen nachdenken, in törichte Filme laufen und triviale Literatur lesen. Man kann von ihnen gewöhnlich erwarten, daß sie sich über Langweiler ärgern, von Missetaten schockiert sind usw., wenn auch diese Reaktion weniger intensiv oder mehr von Mitleid gefärbt sein mag. Grenzerfahrungen, S-Erkenntnisse, reine Kontemplation, gleich von welcher relativen Frequenz, scheinen im Verhältnis zur absoluten Anzahl auch für selbstverwirklichende Menschen besondere Erfahrungen darzustellen. Das kann wahr sein, obwohl es auch stimmt, daß die reiferen Menschen die ganze oder die meiste Zeit in anderer Hinsicht auf einer höheren Stufe leben; so unterscheiden sie klarer zwischen Mittel und Zweck, tief und oberflächlich; sie sind im allgemeinen scharfsichtiger, spontaner, expressiver und profunder auf diejenigen bezogen, die sie lieben usw.

Deshalb ist das hier gestellte Problem weitaus elementarer als ein unmittelbares Problem, viel theoretischer als ein praktisches Problem. Und doch sind diese Dilemmas wichtig über die theoretische Bemühung hinaus, die Möglichkeiten und Grenzen der menschlichen Natur zu definieren. Da sie auch reale Schuld und reale Konflikte hervorbringen – etwas, das man »reale existentielle Psychopathologie« nennen könnte –, müssen wir sie auch weiterhin als persönliche Probleme bekämpfen.

9 Widerstand gegen den Versuch, eingeordnet zu werden

»Widerstand« im Freudschen Begriffssystem bezieht sich auf die Aufrechterhaltung von Verdrängungen. Doch **Schachtel** (147) hat bereits gezeigt, daß Schwierigkeiten beim Bewußtwerden von Ideen andere Ursachen haben können als Verdrängung. Manche Arten der Bewußtheit, die für das Kind möglich waren, sind sozusagen im Verlauf des Aufwachsens einfach »vergessen« worden. Ich habe ebenfalls versucht, zwischen dem schwächeren Widerstand gegen unbewußte und vorbewußte Erkenntnisse des Primärprozesses und dem viel stärkeren Widerstand gegen verbotene Impulse, Triebe oder Wünsche zu unterscheiden (100). Diese und andere Entwicklungen deuten darauf hin, daß es wünschenswert wäre, den Begriff »Widerstand« um die Bedeutung »Schwierigkeiten in der Erlangung von Einsichten aus *irgendeinem* Grund« zu erweitern (ausgenommen natürlich konstitutionelle Unfähigkeit, z.B. Schwachsinn, Reduktion auf das Konkrete, geschlechtsbedingte Unterschiede und vielleicht sogar konstitutionelle Determinanten vom Sheldonschen Typus).

Hier wird die These aufgestellt, daß eine gesunde Abneigung des Patienten gegen den Versuch, eingeordnet oder beiläufig klassifiziert zu werden, d.h. seiner Individualität und Einzigartigkeit, seiner Unterschiede von allen anderen, seiner besonderen Identität beraubt zu werden, auch eine Quelle des »Widerstands« in der therapeutischen Situation sein kann.

Ich habe früher (97, Kap. 4) das Einordnen als eine billige Form des Erkennens beschrieben, die in Wirklichkeit eine Form des *Nicht*-Erkennens ist, eine rasche, mühelose Katalogisierung, deren Funktion es ist, die durch sorgfältigeres, idiographisches Wahrnehmen oder Denken geforderte Anstrengung überflüssig zu machen. Jemanden in ein System einzuordnen erfordert weniger Energie, als ihn in seiner eigenen Wesensform zu erkennen, denn in dem ersteren Fall ist alles, was wahrgenommen werden soll, eben jene eine abstrahierte Eigenschaft, die seine Zugehörigkeit zu einer Klasse anzeigt, z.B. Säuglinge, Kellner, Schweden, Schizophrene, Frauen, Generäle, Krankenschwestern usw. Was beim Einordnen betont wird, ist die Kategorie, in die der Mensch gehört, von der er ein Beispiel ist, *nicht* der Mensch als solcher – Ähnlichkeiten überwiegen Unterschiede.

In derselben Publikation wurde auf die sehr wichtige Tatsache hingewiesen, daß eingeordnet zu werden im allgemeinen beleidigend für den Eingeordneten ist, da es seine Individualität negiert oder seiner Persönlichkeit, seiner differentialen, einzigartigen Identität keine Aufmerksamkeit schenkt. **William James** arbeitete das in seiner berühmten Formulierung 1902 heraus:

Der Intellekt versucht zuerst, ein Objekt mit etwas anderem in eine Klasse einzureihen. Doch jedes Objekt, das für uns unendlich wichtig ist und unsere Zuneigung weckt, wird von uns so empfunden, als müßte es *sui generis* und einzigartig sein. Wahrscheinlich wäre eine Krabbe höchst entrüstet, wenn sie uns hören könnte, wie sie ohne Aufhebens oder Entschuldigung als Crustazee klassifiziert und damit erledigt wird. »Ich bin nicht so ein Ding«, würde sie sagen. »Ich bin *ich selbst*, *ich selbst* allein.« (70a, S. 10)

Ein illustratives Beispiel des Befremdens darüber, eingeordnet zu werden, mag aus einer laufenden Untersuchung des Autors über Vorstellungen des Maskulinen und Femininen in Mexiko und in den Vereinigten Staaten zitiert werden (105). Die meisten ame-

rikanischen Frauen finden es nach ihrer ersten Anpassung an Mexiko sehr angenehm, so hoch als Frauen geschätzt zu sein, überall einen Tumult von Pfiffen und Seufzern hervorzurufen, von Männern aller Altersstufen als schön und wertvoll bewundert zu werden. Für viele amerikanische Frauen, die so oft ambivalent hinsichtlich ihrer Weiblichkeit sind, kann dies eine sehr befriedigende und heilsame Erfahrung sein, die sie sich femininer fühlen läßt, viel bereiter, Femininität zu genießen, was sie wiederum oft viel femininer *aussehen* läßt.

Doch mit fortschreitender Zeit finden sie (manche von ihnen zumindest) das alles weniger angenehm. Sie entdecken, daß *jede* Frau für den mexikanischen Mann wertvoll ist, daß er zwischen alten und jungen, schönen und weniger schönen, intelligenten und unintelligenten Frauen kaum zu unterscheiden scheint. Außerdem finden sie, daß im Unterschied zum jungen Amerikaner (der, wie es ein Mädchen formuliert hat, »so traumatisiert ist, wenn man es ablehnt, mit ihm auszugehen, daß er seinen Psychiater aufsuchen muß«) der mexikanische Mann eine Ablehnung sehr ruhig, *zu* ruhig aufnimmt. Er scheint davon nicht berührt zu sein und wendet sich rasch einer anderen Frau zu. Doch das bedeutet dann für diese besondere Frau, daß *sie* – sie selbst als Person – für ihn nicht besonders wertvoll ist, und daß alle seine Bemühungen einer *Frau schlechthin* gegolten haben, nicht *ihr*, was wiederum impliziert, daß eine Frau so gut wie die andere und mit anderen austauschbar ist. Sie entdeckt, daß nicht *sie*, sondern die Klasse »Frau« wertvoll ist. Und schließlich fühlt sie sich eher beleidigt als geschmeichelt, denn sie möchte als Person, sie möchte *ihretwegen* geschätzt werden, nicht wegen ihres Geschlechts. Selbstverständlich dominiert die Weiblichkeit vor der Persönlichkeit, d.h. sie verlangt zuerst Befriedigung, doch die Befriedigung des Wunsches, als Frau zu gelten, stellt die Erfordernisse des Wunsches, als Persönlichkeit zu gelten, in den Vordergrund der motivationalen Ökonomie. Andauernde romantische Liebe, Monogamie und die Selbstverwirklichung von Frauen werden alle eher durch die Aufmerksamkeit für eine bestimmte Person als für die Klasse »Frau« ermöglicht.

Ein anderes, sehr häufiges Beispiel der Abneigung dagegen, eingeordnet zu werden, ist die Wut, die so häufig in Heranwachsenden geweckt wird, wenn man ihnen sagt: »Oh, das ist nur ein Stadium, durch das du hindurch mußt. Du wirst einmal aus ihm herauswachsen.« Über das, was für das Kind tragisch und real und einzigartig ist, kann man nicht lachen, auch wenn es Millionen von anderen zugestoßen ist und zustoßen wird.

Eine letzte Illustration: Ein Psychiater beendete ein sehr kurzes und eiliges erstes Gespräch mit einer künftigen Patientin, indem er sagte: »Ihre Sorgen sind nun einmal charakteristisch für Ihr Alter.« Die potentielle Patientin wurde sehr wütend und berichtete später, sie habe sich »abgetan« und beleidigt gefühlt, als wäre sie wie ein Kind behandelt worden: »Ich bin *kein* Exemplar. Ich bin *ich*, nicht jemand anderer.«

Überlegungen dieser Art können uns auch helfen, unseren Begriff des Widerstandes in der klassischen Psychoanalyse zu erweitern. Da Widerstand gewöhnlich *nur* als eine Verteidigung der Neurose behandelt wird, als ein Widerstand dagegen, gesund zu werden oder unangenehme Wahrheiten zu sehen, wird er oft als etwas Unerwünschtes behandelt, als etwas, das man überwinden und weganalysieren muß. Doch wie die oben angeführten Beispiele gezeigt haben, kann das, was als Krankheit behandelt wird, manchmal gesund oder aber keine Krankheit sein. Die Schwierigkeiten des Therapeuten mit seinen Patienten, ihre Ablehnung, eine Interpretation zu akzeptieren, ihr Ärger, ihre Auflehnung und ihre Hartnäckigkeit entstehen in *einigen* Fällen fast sicher aus der Ablehnung, eingeordnet zu werden. Solch ein Widerstand kann deshalb als Selbstbehauptung und Schutz der eigenen Einzigartigkeit, Identität oder Selbstheit gegen Angriff oder Vernachlässigung betrachtet werden. Solche Reaktionen dienen nicht nur dazu, die Würde des Individuums aufrechtzuerhalten; sie schützen es auch gegen schlechte Psychotherapie, Lehrbuch-Interpretationen, »wilde Psychoanalyse«, überintellektuelle oder verfrühte Interpretationen oder Erklärungen, bedeutungslose Abstraktionen oder Kon-

zeptualisierungen, die alle für den Patienten mangelnde Achtung implizieren; ähnlich behandelt **O'Connell** dieses Thema (129).

Therapie-Novizen in ihrem Eifer, rasch zu heilen; »Lehrbuchmenschen«, die ein Begriffssystem auswendig lernen und dann die Therapie betrachten, als bestünde sie nur aus der Verteilung von Begriffen; Theoretiker ohne klinische Erfahrung; Studenten der Psychologie, die gerade **Fenichel** auswendig gelernt haben und bereitwillig allen Kommilitonen erzählen, zu welcher Kategorie sie gehören – das sind alles Katalogisierer, gegen die sich die Patienten schützen müssen. Sie sind es, die rasch und leichtfertig, vielleicht schon bei der ersten Begegnung, solche Feststellungen von sich geben wie: »Du bist ein analer Charakter«, oder: »Du möchtest nur jeden beherrschen«, oder: »Du willst, daß ich mit dir schlafe«, oder: »Du willst ein Kind von deinem Vater bekommen« usw.¹⁶

Die legitime, als Selbstschutz verstandene Reaktion auf solches Einordnen »Widerstand« im klassischen Sinne zu nennen, ist also nur ein weiteres Beispiel des Mißbrauchs eines Begriffs.

Glücklicherweise gibt es Anzeichen für eine Reaktion auf solches Einordnen unter jenen, die für die Behandlung von Menschen zuständig sind. Man kann das in der allgemeinen Abwendung von der taxonomischen, »Kraepelinschen« oder »Klinik«-Psychiatrie bei den aufgeklärten Therapeuten beobachten. Die wichtigste Anstrengung, manchmal die *einzigste*, pflegte die Diagnose zu sein, d.h. die Einordnung eines Patienten in eine Klasse. Doch Erfahrung hat gelehrt, daß die Diagnose mehr eine juristische und administrative Notwendigkeit ist als eine therapeutische. Heute hat man, auch in den psychiatrischen Kliniken, zunehmend erkannt, daß niemand ein Textbuch-Patient ist: Diagnostische Feststellungen in den Konferenzen werden länger, reichhaltiger, komplexer, nicht mehr bloß einfache Etikettierung.

Man weiß heute, daß man sich dem Patienten als einem einzigartigen Menschen und nicht als einem Mitglied einer Klasse nähern muß – vorausgesetzt, der Hauptzweck ist die Psychotherapie. Einen Menschen zu verstehen, heißt nicht, ihn zu klassifizieren oder einzuordnen. Und ihn zu verstehen, ist die *Conditio sine qua non* der Therapie.

9.1 Zusammenfassung

Menschen haben oft eine Abneigung dagegen, eingeordnet oder klassifiziert zu werden, und sie betrachten es als eine Negierung ihrer Individualität (ihres Selbst, ihrer Identität). Man kann von ihnen erwarten, daß sie reagieren, indem sie ihre Identität in den verschiedenen ihnen zur Verfügung stehenden Weisen akzentuieren. In der Psychotherapie muß man solchen Reaktionen mit sympathischem Verständnis begegnen; sie sind eine Bestätigung der persönlichen Würde, die in *jedem* Fall in einigen Formen der Therapie schwer angegriffen wird. Entweder sollten solche Selbstschutz-Reaktionen nicht »Widerstand« genannt werden (im Sinne eines Manövers zum Schutz der Krankheit), oder der Begriff »Widerstand« muß erweitert werden und viele Arten von Schwierigkeiten in der Erlangung der Selbstbewußtheit einschließen. Es wird des weiteren darauf hingewiesen, daß solche Widerstände äußerst wertvollen Schutz gegen schlechte Psychotherapie bieten.¹⁷

Teil 4: Kreativität

10 Kreativität bei selbstverwirklichenden Menschen

Ich mußte meine Vorstellung von Kreativität zum erstenmal ändern, als ich anfang, Menschen zu untersuchen, die positiv gesund, hochentwickelt, reif und selbstverwirklichend waren. Ich mußte erst meine stereotype Meinung aufgeben, daß Gesundheit, Genie, Talent und Produktivität synonym sind. Ein beträchtlicher Teil meiner Versuchspersonen – obwohl in einem besonderen Sinne, den ich noch beschreiben will, gesund und kreativ – war *nicht* produktiv im üblichen Sinne. Sie hatten weder großes Talent oder Genie noch waren sie Dichter, Komponisten, Erfinder, Künstler oder kreative Intellektuelle. Es war auch klar, daß einige der größten Begabungen der Menschheit im psychologischen Sinne sicher nicht gesunde Menschen waren, Wagner z.B. oder van Gogh oder Byron. Einige waren es, andere wieder nicht, das stand fest. Ich kam sehr rasch und gezwungen zu der Folgerung, daß große Begabung nicht nur mehr oder minder von der Güte oder der Gesundheit des Charakters unabhängig ist, sondern daß wir darüber auch sehr wenig wissen. Es gibt z.B. einige Beweise dafür, daß großes musikalisches oder mathematisches Talent mehr erblich als erworben ist (150). Es schien also klar zu sein, daß Gesundheit und besonderes Talent getrennte Variable waren, vielleicht nur ein wenig, vielleicht überhaupt nicht korreliert. Wir können auch am Anfang zugeben, daß man in der Psychologie recht wenig über die besondere Begabung des Genies weiß. Ich werde darüber nichts mehr sagen und mich statt dessen auf die weit verbreitete Art der Kreativität beschränken, die das allgemeine Erbgut jedes Menschen ist und die mit der psychologischen Gesundheit in einem variablen Zusammenhang zu stehen scheint.

Außerdem entdeckte ich bald, daß ich wie die meisten Menschen über Kreativität in den Begriffen von Produktion dachte; zweitens hatte ich unbewußt Kreativität nur auf gewisse konventionelle Gebiete der menschlichen Unternehmungen eingeschränkt, in der unbewußten Annahme, daß *jeder* Maler, Dichter, Komponist ein kreatives Leben führe. Theoretiker, Künstler, Wissenschaftler, Erfinder, Schriftsteller waren kreativ, sonst niemand. Unbewußt hatte ich angenommen, daß Kreativität nur gewissen Berufen vorbehalten war.

Doch diese Erwartungen wurden von verschiedenen meiner Versuchspersonen widerlegt. So hatte eine Frau, ohne Schulbildung, arm, nur als Mutter und im Haushalt beschäftigt, keine dieser konventionell kreativen Tätigkeiten aufzuweisen und war dennoch eine wunderbare Köchin, Mutter, Frau, Haushälterin und Heimgestalterin. Mit wenig Geld war ihr Heim irgendwie immer schön. Sie war eine perfekte Gastgeberin. Ihre Mahlzeiten waren Bankette. Ihr Geschmack hinsichtlich Tischwäsche, Silber, Glas, Steingut und Möbeln war einwandfrei. Ich war einfach gezwungen, sie kreativ zu nennen. Ich habe von ihr und anderen gelernt, daß eine erstklassige Suppe kreativer als ein zweitklassiges Bild ist und daß im allgemeinen Kochen oder Elternschaft oder Haushalt kreativ sein konnten, während es Poesie nicht sein mußte, ja sogar un kreativ sein konnte.

Eine andere meiner Versuchspersonen widmete sich einer Aufgabe, die man am besten als Sozialdienst im weitesten Sinne umschreiben könnte; sie verband Wunden, half den Unterdrückten, nicht nur persönlich, sondern in einer Organisation, die viel mehr Menschen hilft, als sie es einzeln tun könnte.

Ein anderer war Psychiater, ein »reiner« Kliniker, der nie etwas geschrieben oder irgendwelche Theorien oder Forschungsergebnisse kreiert hatte, aber er genoß seinen täglichen Beruf, Menschen zu helfen und sich selbst zu erschaffen. Dieser Mann trat an jeden Patienten heran, als wäre dieser Patient der einzige in der Welt, ohne Jargon, Erwartungen oder Voraussetzungen, mit Unschuld und Naivität und doch mit großer Weisheit in der taoistischen Art. Jeder Patient war ein einzigartiges menschliches Wesen und deshalb ein komplett neues Problem, das jedesmal ganz neu verstanden und gelöst werden mußte. Sein großer Erfolg auch mit sehr schwierigen Fällen bestätigte seine »kreative« (im Gegensatz zur stereotypen oder orthodoxen) Art der Tätigkeit.

Von einem anderen Menschen lernte ich, daß auch die Errichtung einer kommerziellen Organisation kreative Aktivität sein konnte. Von einem Sportler lernte ich, daß ein perfekter Angriff (tackle – aus dem amerik. football, A.d.Ü.) so ästhetisch sein konnte wie ein Sonett und in demselben kreativen Geist ausgeführt werden konnte. Es dämmerte mir einmal, daß eine kompetente Cellistin, die ich reflexartig als »kreativ« betrachtet hatte (weil ich sie mit kreativer Musik? mit kreativen Komponisten? assoziierte), im Grunde das gut spielte, was jemand anderer komponiert hatte. Sie war ein Lautsprecher, so wie der durchschnittliche Schauspieler oder »Komödiant« ein Lautsprecher ist. Ein guter Tischler oder Gärtner oder Schneider *könnte* echter kreativ sein. Ich mußte ein individuelles Urteil in jedem Fall fällen, da fast jede Rolle oder jeder Beruf entweder kreativ oder unkreativ sein konnte.

Mit anderen Worten, ich lernte das Wort »kreativ« (und auch das Wort »ästhetisch«) nicht nur auf Produkte, sondern auch auf Menschen in einer charakterologischen Weise anzuwenden, ebenso auf Aktivitäten, Vorgänge und Haltungen. Und außerdem kam ich so weit, das Wort »kreativ« auf viele andere Produkte anzuwenden, nicht nur auf die allgemein und konventionell akzeptierten wie Gedichte, Theorien, Romane, Experimente, Bilder.

Die Folge davon war, daß ich notwendig zwischen »der Kreativität des besonderen Talents« und der »Kreativität der Selbstverwirklichung« (SV) unterscheiden mußte, die viel direkter aus der Persönlichkeit kam und sich viel weiter verbreitet in den gewöhnlichen Angelegenheiten des Lebens zeigte, z.B. in einer gewissen Art von Humor. Offenbar gab es eine Tendenz, *alles* kreativ zu tun: Haushalt, Unterricht usw. Oft schien auch ein wesentlicher Aspekt der SV-Kreativität eine besondere Art der Wahrnehmungsfähigkeit zu sein, für die exemplarisch das Kind in der Fabel steht, das den König ohne Kleider sah (dies widerspricht auch dem Kreativitäts-Konzept als eines Produkts). Solche Menschen können das Frische, Unbearbeitete, Konkrete, Idiographische wie auch das Spezifische, Abstrakte, Geordnete, Kategorisierte und Klassifizierte sehen. In der Folge leben sie weit mehr in der realen Welt der Natur als in der verbalisierten Welt der Begriffe, Abstraktionen, Erwartungen, Meinungen und Stereotype, welche die meisten Menschen mit der realen Welt verwechseln (97, Kap. 14). In **Rogers'** Formulierung »Offenheit für die Erfahrung« (145) wird das gut ausgedrückt.

Alle meine Versuchspersonen waren relativ spontaner und expressiver als die durchschnittlichen Menschen. Sie waren »natürlicher«, weniger kontrolliert und gehemmt in ihrem Verhalten, das leichter und freier erschien, mit weniger Hindernissen und Selbstkritik belastet. Diese Fähigkeit, Ideen und Impulse ohne Strangulation und ohne Angst vor Lächerlichkeit auszudrücken, stellte sich als wesentlicher Aspekt der SV-Kreativität heraus. **Rogers** hat die ausgezeichnete Wendung »vollfunktionierender Mensch« geprägt, um diesen Aspekt der Gesundheit zu beschreiben (145).

Eine andere Beobachtung zeigte, daß die SV-Kreativität in vieler Hinsicht der Kreativität *aller* glücklichen und sorglosen Kinder glich. Sie war spontan, mühelos, unschuldig, leicht, eine Art der Freiheit von Stereotypen und Klischees. Und wiederum schien sie weitgehend aus der »unschuldigen« Freiheit der Wahrnehmung und der unschuldigen,

ungehemmten Spontaneität und Expressivität zu bestehen. Fast jedes Kind kann frei erkennen, ohne apriorische Erwartungen darüber, was sein sollte, was es geben müßte oder was immer war. Und fast jedes Kind kann ein Lied oder ein Gedicht oder einen Tanz oder ein Gemälde oder ein Theaterstück oder ein Spiel in einem flüchtigen Augenblick komponieren, ohne Plan oder Absicht.

In diesem kindlichen Sinne waren meine Versuchspersonen kreativ. Um Mißverständnisse zu vermeiden: Da meine Versuchspersonen schließlich keine Kinder mehr waren (es handelte sich um Menschen von fünfzig oder sechzig Jahren), könnte man sagen, daß sie entweder die beiden Aspekte der Kindlichkeit bewahrt haben oder zumindest wiedergewonnen hatten. Sie waren nicht klassifizierend und »offen für die Erfahrung« und sie waren leichthin spontan und expressiv. Wenn Kinder naiv sind, dann haben meine Versuchspersonen eine »zweite Naivität« erlangt, wie es **Santayana** genannt hat. Ihre Unschuld der Wahrnehmung und Expressivität war mit raffiniertem Geist gepaart.

In jedem Fall klingt das, als würde es sich um fundamentale Eigenschaften handeln, die der menschlichen Natur innewohnen, eine Potenz, die den meisten oder allen Menschen angeboren ist, die aber sehr oft verloren, verschüttet oder gehemmt ist, wenn der Mensch akkulturiert wird.

Meine Versuchspersonen unterschieden sich von den durchschnittlichen Menschen noch in einer anderen Eigenschaft, welche die Kreativität wahrscheinlicher erscheinen läßt. SV-Menschen sind relativ frei von Angst dem Unbekannten, Mysteriösen, Rätselhaften gegenüber; sie fühlen sich davon oft positiv angezogen, d.h. sie suchen es selektiv aus, um darüber zu meditieren, zu rätseln und sich fesseln zu lassen. Ich zitiere aus meiner Beschreibung (97, S. 206):

Sie vernachlässigen das Unbekannte nicht, negieren es nicht, laufen nicht vor dem Unbekannten davon oder wollen uns glauben machen, daß es in Wirklichkeit bekannt ist, noch organisieren, dichotomisieren oder ordnen sie es voreilig ein. Sie hängen nicht am Vertrauten, auch ist ihre Suche nach Wahrheit nicht ein katastrophales Bedürfnis nach Sicherheit, Gewißheit, Endlichkeit und Ordnung, wie man es in einer übertriebenen Form bei Goldsteins Gehirngeschädigten oder beim Zwangsneurotiker erkennen kann. Sie können, wenn eine objektive Situation ganz danach verlangt, bequem unordentlich, nachlässig, anarchistisch, chaotisch, vage, zweifelnd, ungewiß, unendlich, ungenau sein (alles zu gewissen Zeiten in der Wissenschaft, Kunst oder im allgemeinen Leben ganz erwünscht). So kommt es, daß Zweifel, Zögern, Unsicherheit mit der daraus folgenden Notwendigkeit, Entscheidungen zu vermeiden, was für die meisten eine Qual darstellt, für einige eine angenehm stimulierende Herausforderung, eher ein Höhepunkt im Leben als ein Tiefpunkt sein kann.

Eine Beobachtung hat mir viele Jahre lang Rätsel aufgegeben, doch sie erhält jetzt allmählich ihren Stellenwert. Es war das, was ich als die Auflösung von Dichotomien bei selbstverwirklichenden Menschen beschrieben habe. Kurz, ich habe entdeckt, daß ich viele Gegensätze und Polaritäten anders sehen mußte, als sie von allen Psychologen betrachtet wurden, die sie als geradlinige Kontinua akzeptiert haben. Wenn ich z.B. die erste Dichotomie nehme, mit der ich Ärger hatte, so konnte ich mich nicht entscheiden, ob meine Versuchspersonen selbstlos oder egoistisch waren. (Man beobachte, wie spontan wir hier in das Entweder-Oder verfallen. Je mehr von dem einen, um so weniger von dem anderen – das ist die Implikation von der Art, wie ich die Frage stelle.) Doch ich wurde von dem schieren Druck der Tatsachen gezwungen, diese aristotelische Form der Logik aufzugeben. Meine Versuchspersonen waren in einem gewissen Sinne sehr selbstlos und in einem anderen wieder sehr egoistisch. Und die beiden verschmolzen,

nicht wie Unvereinbarkeiten, sondern eher in einer sinnvollen, dynamischen Einheit oder Synthese, sehr ähnlich dem, was **Fromm** in seiner klassischen Arbeit über gesunden Egoismus (50) beschrieben hat. Meine Versuchspersonen haben Gegensätze in einer Art und Weise zusammengesetzt, die mich zu der Erkenntnis führten, daß es charakteristisch für eine niedrigere Ebene der Persönlichkeitsentwicklung ist, Egoismus und Selbstlosigkeit als einander widersprechend und ausschließend zu betrachten. So wurden von meinen Versuchspersonen auch viele andere Dichotomien in Einheiten aufgelöst; Erkennen versus Begehren (Herz versus Kopf, Wunsch versus Tatsache) wurde zur Erkenntnis, die mit »Begehren strukturiert« war, wie auch Instinkt und Vernunft dieselben Folgerungen nahelegten. Pflicht wird zum Vergnügen, und Vergnügen fusioniert mit der Pflicht. Die Unterscheidungen zwischen Arbeit und Spiel verschwimmen. Wie könnte egoistischer Hedonismus in Gegensatz zu Altruismus geraten, wenn Altruismus egoistisch vergnüglich würde? Die reifsten aller Menschen waren auch sehr kindlich. Dieselben Menschen, die das stärkste je beschriebene Ich und die entschiedenste Individualität besaßen, waren genau diejenigen, die am leichtesten ichlos, selbsttranszendierend und problembezogen sein konnten (97, S. 232-234).

Doch das ist genau das, was der große Künstler tut. Er ist imstande, schreiende Farben, einander bekämpfende Formen und Dissonanzen aller Arten in eine *Einheit* zu bringen. Und das gleiche tut der große Theoretiker, wenn er rätselhafte und inkonsistente Tatsachen so zusammenstellt, daß wir sehen können, daß sie wirklich zueinander gehören. Und das gilt auch für den großen Staatsmann, den großen Therapeuten, den großen Philosophen, die großen Eltern, den großen Erfinder. Sie sind alle Integratoren, imstande, Getrenntes und sogar Gegensätzliches zu einer Einheit zu verschmelzen.

Wir sprechen hier von der Fähigkeit zu integrieren und von der Wechselwirkung zwischen der Integration innerhalb eines Menschen und seiner Fähigkeit, alles zu integrieren, was er tut. In demselben Maße, in dem Kreativität konstruktiv, synthetisierend, vereinheitlichend und integrierend ist, hängt sie teilweise von der inneren Integration eines Menschen ab.

Bei dem Versuch, sich vorzustellen, warum es sich so und nicht anders verhält, schien es mir, daß sich vieles auf die relative Angstfreiheit meiner Versuchspersonen zurückführen ließ. Sie waren sicher weniger akkulturiert; das heißt, sie schienen weniger Angst davor zu haben, was andere Menschen sagen, fordern oder verlachen würden. Sie hatten weniger Bedürfnis nach anderen Menschen und brauchten deshalb, da sie weniger von ihnen abhingen, sich nicht so sehr vor ihnen zu fürchten und konnten sich weniger feindselig ihnen gegenüber zu verhalten. Vielleicht noch wichtiger jedoch war ihre Furchtlosigkeit dem eigenen Inneren, den eigenen Impulsen, Emotionen und Gedanken gegenüber. Sie waren selbstakzeptierender als der Durchschnitt. Diese Billigung und Akzeptierung ihres tieferen Selbst machte es dann möglich, tapfer die wahre Natur der Welt zu sehen, und gestaltete auch ihr Verhalten spontaner (weniger kontrolliert, weniger gehemmt, weniger geplant, weniger »gewollt« und vorgezeichnet). Sie hatten weniger Angst vor ihren eigenen Gedanken, auch wenn diese »verrückt« oder dumm oder verschroben waren. Sie hatten weniger Angst davor, ausgelacht oder mißbilligt zu werden. Sie waren imstande, sich von Emotionen überfluten zu lassen. Im Gegensatz dazu errichten durchschnittliche und neurotische Menschen eine Mauer von Angst um sich und schirmen vieles ab, was in ihnen liegt. Sie kontrollieren, sie hemmen, sie verdrängen und sie unterdrücken. Sie mißbilligen ihr tieferes Selbst und erwarten das auch von anderen.

Ich behaupte damit in der Tat, daß die Kreativität meiner Versuchspersonen ein Epiphänomen ihrer größeren Ganzheit und Integration zu sein schien, eben das, was Selbstakzeptierung impliziert. Der Bürgerkrieg im Innern des Durchschnittsmenschen zwischen den Kräften der inneren Tiefen und den Kräften der Abwehr und Kontrolle schien bei meinen Versuchspersonen aufgehoben worden zu sein; sie waren weniger gespalten.

Als Folge davon steht ihnen mehr von ihnen selbst zur Verfügung, zur eigenen Freude und für kreative Zwecke. Sie verschwenden weniger von ihrer Zeit und Energie, indem sie sich selbst gegen sich selbst schützen.

Wie wir in den vorherigen Kapiteln gesehen haben, bestätigt und bereichert diese Schlußfolgerung das, was wir über Grenzerfahrungen wissen. Diese sind ebenfalls integrierte und integrierende Erlebnisse, die in einem gewissen Ausmaß isomorph mit der Integration in der wahrgenommenen Welt sind. Wir finden in diesen Erlebnissen auch größere Offenheit für die Erfahrung, größere Spontaneität und Expressivität. Da ein weiterer Aspekt dieser Integration innerhalb des Menschen die Anerkennung und größere Verfügbarkeit unseres tieferen Selbst ist, werden diese tiefen Wurzeln der Kreativität (84) zugänglicher.

10.1 Primäre, sekundäre und integrierte Kreativität

Die klassische Freudsche Theorie ist von geringem Nutzen für unsere Zwecke, und unsere Forschungsergebnisse widersprechen ihr sogar teilweise. Sie ist (oder war) im wesentlichen eine Es-Psychologie, eine Untersuchung der instinktiven Impulse und ihrer Veränderung, und die grundlegende Freudsche Dialektik wird letztlich als eine Dialektik zwischen den Impulsen und der Impulsabwehr verstanden. Doch viel entscheidender als verdrängte Impulse sind für das Verständnis der Quellen der Kreativität (wie auch des Spiels, der Liebe, des Enthusiasmus, des Humors, der Vorstellungskraft und Phantasie) die sogenannten Primärprozesse, die im wesentlichen eher kognitiv als konativ sind. Sobald wir unsere Aufmerksamkeit diesem Aspekt der menschlichen Tiefenpsychologie zuwenden, finden wir viel Übereinstimmendes zwischen der psychoanalytischen Ich-Psychologie – **Kris** (84), **Milner** (113), **Ehrenzweig** (39), der Psychologie **Jung's** (74) und der amerikanischen Psychologie des Selbst und des Wachstums (118).

Die normale Anpassung des durchschnittlichen, vernünftigen, gut angepaßten Menschen impliziert eine fortgesetzte erfolgreiche Zurückweisung vieler Tiefen der menschlichen Natur, sowohl der konativen als auch der kognitiven. Anpassung an die Welt der Wirklichkeit bedeutet Spaltung. Es bedeutet, daß man vielem in sich selbst den Rücken kehrt, weil es gefährlich ist. Doch steht jetzt fest, daß man eine ganze Menge verliert, indem man so verfährt, denn diese Tiefen sind auch die Quelle des Vergnügens, der Fähigkeit zu spielen, zu lieben, zu lachen und – was am wichtigsten ist – kreativ zu sein. Indem man sich gegen die Hölle in sich selbst schützt, schneidet man sich auch vom Himmel in sich selbst ab. Im Extremfall haben wir es mit dem Zwangsneurotiker zu tun, flach, starr, gespannt, gefroren, kontrolliert, vorsichtig, außerstande zu lachen oder zu spielen oder zu lieben, unfähig, einmal töricht, vertrauensvoll oder kindlich zu sein. Seine Vorstellungskraft, seine Intuitionen, seine Weichheit, seine Emotionalität neigen dazu, stranguliert oder verzerrt zu sein.

Die Ziele der Psychoanalyse als Therapie sind in letzter Instanz integrativ. Die therapeutische Anstrengung zielt darauf ab, die grundlegende Spaltung durch Einsicht zu heilen, so daß das Verdrängte bewußt oder vorbewußt wird. Doch auch hier können wir als Folge der Untersuchung von Tiefenquellen der Kreativität modifizieren. Unsere Beziehung zu den Primärprozessen ist nicht in jeder Hinsicht dieselbe wie unsere Beziehung zu unannehmbaren Wünschen. Der wichtigste Unterschied besteht meines Erachtens darin, daß unsere Primärprozesse nicht so gefährlich sind wie die verbotenen Impulse. In einem großen Ausmaß werden sie nicht verdrängt oder zensiert, sondern eher »vergessen«; man wendet sich von ihnen ab, sie werden unterdrückt (mehr als verdrängt), so wie man sich der harten Realität anpassen muß, die ein zweckgelenktes und pragmatisches Streben verlangt und nicht Träumen, Poesie, Spiel. Um es anders auszudrücken: In einer reichen Gesellschaft muß es viel weniger Widerstand gegen gedankliche Primärprozesse geben. Ich erwarte, daß Erziehungsprozesse, die bekanntlich wenig

zur Erleichterung der »Instinkt«-Verdrängung beitragen, viel erreichen können, um die Primärprozesse ins bewußte und vorbewußte Leben aufzunehmen und zu integrieren. Erziehung in Kunst, Poesie, Tanz kann im Prinzip viel in dieser Richtung beitragen. Und ebenso die Erziehung in dynamischer Psychologie; z.B. kann das »Klinische Interview« von **Deutsch** und **Murphy**, das eine Sprache der Primärprozesse verwendet (38), als eine Art Poesie aufgefaßt werden. **Marion Milner**'s außergewöhnliches Buch ON NOT BEING ABLE TO PAINT (DIE UNFÄHIGKEIT ZU MALEN) macht vollkommen klar, was ich meine.

Diese Art von Kreativität, die ich zu skizzieren versucht habe, wird am besten von der Improvisation exemplifiziert, etwa wie im Jazz oder in der Malerei von Kindern, besser als von Kunstwerken, die als »groß« gelten.

An erster Stelle bedarf das große Werk des großen Talents, das – wie wir gesehen haben – sich als irrelevant für unsere Betrachtung herausgestellt hat. An zweiter Stelle bedarf das große Werk nicht nur des plötzlichen Einfalls, der Inspiration, der Grenzerfahrung, sondern es erfordert auch harte Arbeit, lange Schulung, unnachgiebige Kritik, perfektionistische Kriterien. Anders formuliert, auf das Spontane folgt das Überlegte, auf die totale Akzeptierung folgt Kritik; auf die Intuition folgt strenges Denken; nach dem Wagnis kommt Vorsicht; nach der Phantasie und Imagination kommt die Wirklichkeits-erprobung. Jetzt stellen sich die Fragen: »Ist es wahr?«; »Wird es von anderen verstanden werden?«; »Ist seine Struktur gesund?«; »Besteht es die Probe der Logik?«; »Wie wird es in der Welt bestehen?«; »Kann ich es beweisen?« Jetzt kommen die Vergleiche, die Urteile, die Auswertungen, die kalten, berechnenden Gedanken am Morgen nachher, die Entscheidungen und die Ablehnungen.

Jetzt übernehmen, wenn ich das so sagen darf, die Sekundärprozesse die Aufgaben der Primärprozesse, das Apollinische tritt an die Stelle des Dionysischen, das »Maskuline« an die des »Femininen«. Die freiwillige Regression in unsere Tiefen ist jetzt beendet, die notwendige Passivität und Aufnahmebereitschaft der Inspiration oder Grenzerfahrung muß der Aktivität, Kontrolle und harten Arbeit Platz machen. Eine Grenzerfahrung *geschieht* einem Menschen, doch man *macht* das große Werk.

Streng genommen habe ich nur diese erste Phase untersucht, die leicht und mühelos als spontaner Ausdruck des integrierten Menschen oder der vorübergehenden inneren Vereinheitlichung entsteht. Sie kann nur dann entstehen, wenn die eigenen Tiefen zugänglich sind, wenn man nicht vor seinen gedanklichen Primärprozessen Angst hat.

Ich werde als »Primärkreativität« (»primary creativity«) das bezeichnen, was aus dem Primärprozeß entsteht, und ihn in viel größerem Maße als die Sekundärprozesse verwenden. Die Kreativität, die zum größten Teil auf den gedanklichen Sekundärprozessen beruht, werde ich »sekundäre Kreativität« (»secondary creativity«) nennen. Dieser Typus schließt einen großen Teil der Produktion-in-der-Welt ein, Brücken, Häuser, neue Autos, sogar viele wissenschaftliche Experimente und literarische Werke. Bei all dem handelt es sich im wesentlichen um die Konsolidierung und Entwicklung von Ideen anderer Menschen. Parallelen ergeben sich bezüglich des Unterschiedes zwischen dem Frontkommando oder dem Militärpolizisten im Hinterland, zwischen dem Pionier und dem Siedler. Jene Kreativität, die *beide* Typen von Vorgängen leicht und richtig verwendet, in guter Verschmelzung oder Abfolge, werde ich »integrierte Kreativität« (»integrated creativity«) nennen. Aus dieser Kreativität entstehen die großen Werke der Kunst, Philosophie und Wissenschaft.

10.2 Schlußfolgerung

Das Ergebnis all dieser Entwicklungen kann, glaube ich, als eine verstärkte Betonung der Rolle der Integration (Selbstkonsistenz, Einheit, Ganzheit) in der Theorie der Kreativität zusammengefaßt werden. Eine Dichotomie in eine höhere, umfassendere Einheit aufzulösen, bedeutet soviel wie die Spaltung im Menschen zu heilen und ihn einheitlicher zu machen. Da die Spaltungen, über die ich gesprochen habe, im Menschen bestehen, ergibt sich daraus eine Art von Bürgerkrieg, die Stellungnahme eines Teils des Menschen gegen den anderen Teil. Soweit es die SV-Kreativität betrifft, scheint sie in jedem Fall viel unmittelbarer aus der Verschmelzung der Primär- und Sekundärprozesse zu kommen als aus der Bewältigung der repressiven Kontrolle verbotener Impulse und Wünsche. Selbstverständlich ist es wahrscheinlich, daß die Abwehrmechanismen, die aus der Angst vor diesen verbotenen Impulsen entstehen, auch die Primärprozesse in eine Art des totalen, unterscheidungslosen, panischen Krieges mit *allen* Tiefen stoßen. Doch es scheint, daß eine solche Unterschiedslosigkeit im Prinzip nicht notwendig ist.

Zusammenfassend akzentuiert die SV-Kreativität zuerst die Persönlichkeit und dann erst ihre Leistungen, wobei diese Leistungen als Epiphänomene gelten, die von der Persönlichkeit ausgestrahlt werden und ihr gegenüber deshalb sekundär bleiben. Sie betont die charakterologischen Qualitäten wie Mut, Wagnis, Freiheit, Spontaneität, Klarsichtigkeit, Integration, Selbstakzeptierung, die alle jene Art der verallgemeinerten SV-Kreativität ermöglichen, die sich im kreativen Leben oder der kreativen Haltung oder der kreativen Person ausdrücken. Ich habe auch die expressive oder Seins-Qualität der SV-Kreativität unterstrichen, mehr als ihre problemlösende oder produktschaffende Eigenschaft. SV-Kreativität wird »ausgestrahlt« und trifft das ganze Leben, unabhängig von Problemen, so wie ein heiterer Mensch Heiterkeit »ausstrahlt«, ohne Absicht oder Plan oder Bewußtsein. SV-Kreativität wird ausgestrahlt wie der Sonnenschein; sie verbreitet sich überall. Sie läßt einige Dinge wachsen (die wachsen können) und ist an Felsen und anderen Dingen (die nicht wachsen können) verschwendet.

Schließlich weiß ich ganz genau, daß ich versucht habe, weithin akzeptierte Begriffe der Kreativität aufzubrechen, ohne imstande zu sein, im Tausch dafür einen hübschen, wohldefinierten, klargezeichneten Ersatzbegriff anzubieten. SV-Kreativität läßt sich schwer definieren, weil sie manchmal synonym mit der Gesundheit selbst zu sein scheint, wie **Moustakas** (118) angedeutet hat. Und da Selbstverwirklichung oder Gesundheit letztlich als die Realisierung der vollsten Menschlichkeit (fullest humanness) oder des »Seins« eines Menschen definiert werden muß, sieht es so aus, als wäre die SV-Kreativität fast synonym mit der essentiellen Menschlichkeit (essential humanness), ein *Conditio-sine-qua-non*-Aspekt oder eine definierende Eigenschaft.

Teil 5: Werte

11 Psychologische Ergebnisse und menschliche Werte

Humanisten haben jahrtausendlang versucht, ein naturalistisches, psychologisches Wertsystem zu konstruieren, das aus dem eigenen Wesen des Menschen abgeleitet werden könnte, ohne die Notwendigkeit des Rückgriffs auf eine Autorität außerhalb des Menschen. Viele solcher Theorien sind in der Geschichte entstanden. Sie alle haben für die praktischen Zwecke der Massen genauso versagt wie andere Theorien. Es gibt heute genauso viele Schurken und Neurotiker in der Welt wie eh und je.

Diese unzulänglichen Theorien, zumindest die meisten davon, gründeten auf psychologischen Annahmen der einen oder anderen Art. Heute kann man im Licht des jüngst erworbenen Wissens beweisen, daß praktisch alle falsch, unzulänglich, unvollständig oder in einer anderen Weise mangelhaft sind. Doch ich glaube, daß gewisse Entwicklungen in der Wissenschaft und der Kunst der Psychologie in den letzten Jahrzehnten es zum erstenmal möglich machen, darauf zu vertrauen, daß diese ewige Hoffnung erfüllt werden kann, wenn wir nur hart genug daran arbeiten. Wir wissen, wie die alten Theorien zu kritisieren sind; wir kennen, wenn auch undeutlich, die Form der künftigen Theorien; und, wichtiger noch, wir wissen, wohin wir blicken sollen und was es zu tun gilt, um die Lücken im Wissen zu füllen, das uns die uralten Fragen zu beantworten erlaubt: »Was ist das gute Leben? Was ist der gute Mensch? Wie kann man Menschen beibringen, das gute Leben zu wünschen und vorzuziehen? Wie sollten Kinder erzogen werden, damit sie gesunde Erwachsene werden?« usw. Wir meinen also, daß eine wissenschaftliche Ethik möglich sei und wir glauben zu wissen, wie man sie konstruieren könnte.

Der nachfolgende Teil wird kurz einige der vielversprechenden Forschungsrichtungen und das Beweismaterial behandeln, ferner ihre Relevanz für vergangene und künftige Werttheorien, gemeinsam mit einer Diskussion der theoretischen und faktischen Fortschritte, die wir in der nächsten Zukunft machen müssen. Es ist sicherer, sie als mehr oder minder wahrscheinlich und nicht als gewiß zu beurteilen.

11.1 Lernexperimente (free choice experiments): Homöostase

Man hat Hunderte von Experimenten durchgeführt, die eine universell angeborene Fähigkeit bei allen Tierarten demonstrieren, eine zuträgliche Ernährung auszuwählen, wenn ihnen genügend Alternativen geboten werden, aus denen sie frei auswählen können. Diese Weisheit des Körpers wird oft unter weniger üblichen Bedingungen beibehalten, z.B. können adrenaletomisierte Tiere sich am Leben erhalten, indem sie ihre selbstgewählte Nahrung beibehalten. Trächtige Tiere passen ihre Nahrung den Bedürfnissen des wachsenden Embryos gut an.

Wir wissen jetzt, daß es sich keineswegs um eine perfekte Weisheit handelt. Dieser Appetit ist z.B. weniger wirksam, wenn es darum geht, Vitaminbedürfnisse des Körpers zu reflektieren. Niedere Tiere schützen sich selbst gegen Gift wirksamer als höhere Tiere und Menschen. Vorgeformte Gewohnheiten und Vorlieben können gegenwärtig metabolische Bedürfnisse überschatten (185). Und vor allem können beim Menschen und insbesondere beim Neurotiker alle möglichen Kräfte diese Weisheit des Körpers kontaminieren, auch wenn sie niemals ganz verlorengegangen zu sein scheint.

Das allgemeine Prinzip gilt nicht nur für die Nahrungswahl, sondern auch für alle möglichen anderen Bedürfnisse, wie die berühmten Homöostase-Experimente gezeigt haben (27).

Es scheint festzustehen, daß alle Organismen mehr selbstregulativ, selbstbeherrschend und autonom sind, als wir fünfundzwanzig Jahre zuvor gedacht haben. Der Organismus verdient weitgehendes Vertrauen, und wir lernen immer mehr, dieser internen Weisheit unserer Säuglinge in bezug auf die Nahrungswahl, die Zeit der Entwöhnung, das Schlafmaß, die Zeit des Sauberkeitstrainings (toilet training), das Tätigkeitsbedürfnis und eine Menge weiterer Dinge zu vertrauen.

Doch in jüngster Zeit haben wir gelernt, insbesondere von physisch und geistig Kranken, daß es gute Wähler und schlechte Wähler gibt. Wir haben, besonders von den Psychoanalytikern, viel über die verborgenen Ursachen solchen Verhaltens gelernt, und wir haben gelernt, diese Ursachen zu respektieren.

In diesem Zusammenhang steht uns ein überraschendes Experiment (38b) zur Verfügung, das voll von Implikationen für die Werttheorie ist. Hühner, die ihre eigene Nahrung wählen können, unterscheiden sich sehr in ihrer Fähigkeit, das zu wählen, was gut für sie ist. Die guten Wähler (good choosers) werden stärker, größer, dominanter als die schlechten Wähler (poor choosers), was bedeutet, daß jene das Beste von allem bekommen. Wenn dann die Nahrung, die von den guten Wählern bevorzugt wurde, den schlechten aufgezwungen wird, zeigt sich, daß diese jetzt stärker, größer, gesünder und dominanter werden, obwohl sie nie die Ebene der guten Wähler erreichen. Das heißt, die guten Wähler können besser als die schlechten aussuchen, was für die schlechten selbst besser ist. Wenn ähnliche Resultate bei Versuchen mit Menschen erzielt werden, wie das meines Erachtens bald der Fall sein wird (bestätigende klinische Angaben sind in großen Mengen vorhanden), steht uns eine beträchtliche Rekonstruktion aller möglichen Theorien bevor. Soweit es die Werttheorie des Menschen betrifft, wird keine Theorie adäquat sein, die einfach auf der statistischen Beschreibung der Entscheidungen unselektierter menschlicher Wesen beruht. Die Entscheidungen von guten und schlechten, von gesunden und kranken Wählern gleichzusetzen ist sinnlos. Nur die Entscheidungen und der Geschmack und die Urteile gesunder Menschen werden uns etwas darüber sagen, was für die menschliche Rasse auf lange Sicht gut ist. Die Entscheidungen von Neurotikern können uns höchstens sagen, was gut zur Stabilisierung der Neurose ist, ebensowenig wie die Entscheidungen eines gehirngeschädigten Menschen für die Vorbeugung katastrophalem Zusammenbrüche nützlich sind, oder die Entscheidungen eines adrenaletomisierten Tieres das Tier selbst vor dem Tode retten, ein gesundes Tier aber töten würden.

Ich glaube, dies ist die Hauptklippe, an der die meisten hedonistischen Werttheorien und ethischen Theorien gescheitert sind. Pathologisch motivierte Lust kann nicht mit gesund motivierter Lust gleichgesetzt werden.

Außerdem muß jeder ethische Kodex die Tatsache der konstitutionellen Unterschiede nicht nur bei Hühnern und Ratten, sondern auch bei Menschen in Erwägung ziehen, wie **Sheldon** (135) und **Morris** (110) gezeigt haben. Manche Werte gelten für alle (gesunden) Menschen, aber manche andere Werte werden *nicht* der ganzen Menschheit gemeinsam sein, sondern nur einigen Typen oder einigen spezifischen Individuen. Was ich die Grundbedürfnisse genannt habe, ist wahrscheinlich der ganzen Menschheit gemeinsam und stellt deshalb gemeinsame Werte dar. Doch idiosynkratische Bedürfnisse führen zu idiosynkratischen Werten.

Konstitutionelle Unterschiede schaffen Vorlieben in der Art, sich auf das Selbst, die Kultur und die Welt zu beziehen, d.h. sie schaffen Werte. Solche Forschungen bestätigen die allgemeine Erfahrung von Klinikern mit individuellen Unterschieden und werden wiederum von ihr bestätigt. Das gilt auch für die ethnologischen Ergebnisse, die die

kulturelle Verschiedenheit sinnvoll erscheinen lassen, indem sie behaupten, daß jede Kultur zum Zwecke der Ausbeutung, Unterdrückung, Zustimmung oder Ablehnung ein kleines Segment im Bereich der konstitutionellen Möglichkeiten des Menschen selektiert. Das stimmt mit den biologischen Ergebnissen und Theorien sowie den Theorien der Selbstverwirklichung überein, die zeigen, daß ein Organsystem danach verlangt, sich selbst auszudrücken – in einem Wort, zu funktionieren. Der muskulöse Mensch wird seine Muskeln verwenden wollen, er *muß* sie in der Tat anwenden, um sich selbst zu verwirklichen und das subjektive Gefühl des harmonischen, ungehemmten, zufriedenstellenden Funktionierens zu erreichen, das ein so wichtiger Aspekt der psychologischen Gesundheit ist. Intelligente Menschen müssen ihre Intelligenz gebrauchen, Menschen mit Augen müssen ihre Augen einsetzen, Menschen mit der Fähigkeit zu lieben haben den *Impuls* und das *Bedürfnis* zu lieben, um sich gesund zu fühlen. Fähigkeiten verlangen danach, angewendet zu werden; sie schweigen nur, wenn sie tatsächlich genügend genutzt werden. Fähigkeiten sind Bedürfnisse und deshalb auch echte innere Werte. In dem Maß, in dem sich die Fähigkeiten unterscheiden, werden sich auch die Werte unterscheiden.

11.2 Grundlegende Bedürfnisse und ihre hierarchische Anordnung

Es ist nun ausreichend gezeigt worden, daß der Mensch als Teil seiner inneren Konstruktion nicht nur physiologische, sondern auch echte psychologische Bedürfnisse hat. Sie können als Defizite betrachtet werden, die von der Umgebung optimal befriedigt werden müssen, damit Krankheit und subjektives Unwohlsein vermieden werden. Man kann sie grundlegend oder biologisch nennen und sie mit dem Bedürfnis nach Salz, Kalzium oder Vitamin D vergleichen, weil

- a) der deprivierte Mensch ständig nach ihrer Befriedigung verlangt;
- b) die Deprivation den Menschen krank macht;
- c) sie zu befriedigen therapeutisch ist und die Defizit-Krankheit heilt;
- d) ständige Zufuhr die Krankheiten verhindert;
- e) gesunde (befriedigte) Menschen diese Defizite nicht zeigen.

Doch diese Bedürfnisse oder Werte sind in einer hierarchischen und entwicklungsge­mäßigen Weise aufeinander bezogen, in einer Reihenfolge der Stärke und Priorität. Sicherheit ist ein mehr vorherrschendes oder stärkeres, dringlicheres, vitaleres Bedürfnis als z.B. Liebe, und das Bedürfnis nach Nahrung ist gewöhnlich stärker als beide. Außerdem kann man *alle* diese Grundbedürfnisse einfach als Schritte auf dem Weg zur allgemeinen Selbstverwirklichung betrachten, unter die sich alle Grundbedürfnisse subsumieren lassen.

Wenn man diese Werte einkalkuliert, kann man viele Wertprobleme lösen, mit denen Philosophen jahrhundertlang vergeblich gekämpft haben. Einmal sieht es aus, als *gäbe* es einen einzigen elementaren Wert für die Menschheit, ein Fernziel, nach dem alle Menschen streben. Man nennt es verschiedentlich (je nach dem Autor) Selbstverwirklichung, Selbstrealisierung, Integration, psychologische Gesundheit, Individuation, Autonomie, Kreativität, Produktivität, doch alle stimmen überein, daß dies darauf hinausläuft, die Möglichkeiten des Menschen zu realisieren, was bedeutet, voll menschlich zu werden, alles, was der Mensch werden *kann*.

Aber es stimmt auch, daß der Mensch es selbst nicht weiß. Wir, die beobachtenden und untersuchenden Personen, haben diesen Begriff aufgestellt, um eine Menge verschiedener Angaben zu integrieren und zu erklären; soweit der Mensch selbst betroffen ist, weiß *er* nicht mehr, als daß er verzweifelt nach Liebe sucht, und er glaubt, daß er immer glücklich und zufrieden sein wird, wenn er sie bekommt. Er weiß nicht im vorherein,

daß er auch dann noch, wenn sich diese Befriedigung eingestellt hat, weiterstreben wird, und daß die Befriedigung eines Grundbedürfnisses das Bewußtsein für die Beherrschung durch ein anderes, »höheres« öffnet. Soweit er selbst betroffen ist, ist der absolute, elementare Wert – synonym mit dem Leben selbst – dasjenige Bedürfnis in der Hierarchie, von dem er während einer bestimmten Periode beherrscht wird. Diese Grundbedürfnisse oder Werte können deshalb *ebenso* als Endzweck (end-goal) behandelt werden. Zwar gibt es einen einzigen, elementaren Wert oder ein Ziel des Lebens, aber genauso stimmt es, daß wir ein hierarchisches und entwicklungsorientiertes System von Werten haben, die in komplexer Weise untereinander zusammenhängen.

Das hilft uns auch, das offensichtliche Paradox des Gegensatzes von Sein und Werden aufzulösen. Es stimmt, daß die Menschen ewig die ganze Menschlichkeit anstreben, die ihrerseits eine verschiedene Art des Werdens und Wachsens sein kann. Es ist, als wären wir auf ewig verdammt, einen Zustand erreichen zu wollen, den wir niemals erreichen können. Zum Glück wissen wir jetzt, daß das nicht stimmt oder zumindest, nicht die ganze Wahrheit ist. Es gibt eine andere Wahrheit, die damit in Zusammenhang steht. Wir werden immer wieder für gutes Werden durch vorübergehende Zustände des absoluten Seins, durch Grenzerfahrungen belohnt. Die Befriedigung von Grundbedürfnissen zu erreichen, schenkt uns viele Grenzerfahrungen, von denen jede ein absoluter Genuß ist, vollkommen in sich selbst und ohne mehr zu bedürfen als nur sich selbst, um das Leben zu bestätigen. Es ist wie die Ablehnung der Meinung, daß irgendwo jenseits des Lebens ein Himmel liegt. Der Himmel erwartet uns das ganze Leben hindurch, jederzeit bereit, betreten und genossen zu werden, bevor wir wieder in unser gewöhnliches Leben des Strebens zurückkehren müssen. Und wenn wir ihn einmal betreten haben, können wir uns an ihn für immer erinnern, uns von dieser Erinnerung nähren und von ihr in Zeiten der Beanspruchung gestützt werden.

Darüber hinaus ist auch der Vorgang des Wachsens von Augenblick zu Augenblick in sich selbst lohnend und lustvoll in einem absoluten Sinne. Wenn es sich schon nicht um allerhöchste Grenzerfahrungen handelt, so sind es zumindest leidlich hohe Erfahrungen, kleine Eindrücke der absoluten, sich selbst bestätigenden Lust, kleine Momente des Seins. Sein und Werden widersprechen einander nicht, schließen einander nicht aus. Unterwegs zu sein und anzukommen ist beides an sich lohnend.

Ich sollte hier klarstellen, daß ich zwischen dem Himmel vor uns (des Wachsens und der Transzendenz) und dem Himmel hinter uns (der Regression) unterscheiden möchte. Das »hohe Nirwana« ist ganz verschieden vom »niedrigen Nirwana«, obwohl viele Kliniker beide verwechseln (s. auch 170).

11.3 Selbstverwirklichung: Wachstum

Ich habe an anderer Stelle eine Übersicht über das ganze Beweismaterial publiziert, das uns in Richtung auf einen Begriff des gesunden Wachsens oder der selbstverwirklichenden Tendenzen zwingt (97). Es handelt sich teilweise um eine deduktive Evidenz, die zeigt, daß vieles am menschlichen Verhalten keinen Sinn ergibt, wenn wir nicht einen solchen Begriff aufstellen. Das bewegt sich auf derselben wissenschaftlichen Ebene, die zur Entdeckung eines bisher unbekanntem Planeten führte, den es geben *mußte*, damit viele andere Beobachtungsergebnisse sinnvoll werden.

Es gibt direkte klinische und personologische Evidenz, wie auch eine wachsende Anzahl von Versuchsergebnissen, die diese Annahme stützen. (Siehe die Bibliographie am Ende des Buches.) Wir können nunmehr mit Sicherheit behaupten, daß es zumindest vernünftige theoretische und empirische Gründe für das Vorhandensein einer Vorwärtstendenz im menschlichen Wesen gibt, eines Bedürfnisses nach Wachstum in einer Richtung, die im allgemeinen als Selbstverwirklichung, als psychologische Gesundheit

und spezifisch als ein Wachsen vorwärts zu jedem und zu allen der Subaspekte der Selbstverwirklichung zusammengefaßt werden kann, d.h., man spürt in sich selbst einen Drang in Richtung auf die Einheit der Persönlichkeit zu, der spontanen Expressivität, der vollen Individualität und Identität, ein Drang in Richtung auf das Verlangen, die Wahrheit zu sehen, anstatt blind, kreativ, gut und vieles andere zu sein. Das heißt, der Mensch ist so geschaffen, daß er nach immer vollerm Sein drängt, und das bedeutet, er drängt auf das, was die meisten Menschen gute Werte nennen würden, Heiterkeit, Freundlichkeit, Mut, Ehrlichkeit, Liebe, Selbstlosigkeit und Güte.

Es ist eine delikate Angelegenheit, Grenzen dafür zu setzen, was man hier behaupten sollte und was nicht. Meine eigenen Untersuchungen beruhen weitgehend auf Erwachsenen, die sozusagen »Erfolg« gehabt haben. Ich habe wenig Informationen über jene, die nicht erfolgreich waren, die unterwegs abgesprungen sind. Es ist vollkommen akzeptabel, aus der Untersuchung eines olympischen Goldmedaillengewinners zu schließen, daß es im Prinzip für einen Menschen möglich ist, genauso schnell zu laufen oder genauso hoch zu springen oder dieses und jenes Gewicht zu heben, daraus zu schließen, daß jedes Neugeborene das auch zu tun vermag. Doch diese reale Möglichkeit besagt nichts über Statistik und Wahrscheinlichkeit. Die Situation ist für selbstverwirklichende Menschen ungefähr dieselbe, wie **Bühler** zu Recht betont hat.

Außerdem sollten wir zur Kenntnis nehmen, daß die Tendenz, in Richtung auf die volle Menschlichkeit und Gesundheit hin zu wachsen, nicht die *einzig*e Tendenz ist, die man im Menschen finden kann. Wie wir im Kapitel 4 gesehen haben, können wir bei demselben Menschen auch Todeswünsche, Tendenzen zur Angst, Abwehr, Regression usw. vorfinden.

Und doch können wir, so wenige es auch sein mögen, eine ganze Menge über Werte aus der direkten Untersuchung dieser hochentwickelten, reifsten, psychologisch gesündesten Individuen lernen, auch aus der Untersuchung von Grenzaugenblicken durchschnittlicher Individuen, Augenblicken, in denen sie vorübergehend selbstverwirklicht sind. Das ist so, weil sie in einer sehr realen empirischen und theoretischen Art voll menschlich sind. Es sind z.B. Menschen, die ihre menschlichen Fähigkeiten behalten und entwickelt haben, besonders jene Fähigkeiten, die das menschliche Wesen definieren und es sozusagen vom Affen unterscheiden. Das stimmt mit **Hartman's** (59) axiologischer Annäherung an dasselbe Problem überein, das gute menschliche Wesen als ein Wesen zu definieren, das mehr von den Eigenschaften besitzt, die den Begriff »menschliches Wesen« umschreiben. Vom Standpunkt der Entwicklung aus sind sie voller entwickelt, weil sie nicht auf unreife oder unvollständige Ebenen des Wachstums fixiert sind. Dies ist keineswegs mysteriöser, fragwürdiger oder mehr apriorisch als die Auswahl eines typischen Schmetterlingsexemplars durch den Taxonomen oder eines physisch höchst gesunden jungen Mannes durch den Arzt. Sie suchen beide nach dem »vollkommenen oder reifen oder prächtigen Exemplar« für die Gattung, und das mache auch ich. Ein Verfahren ist im Prinzip so wiederholbar wie das andere.

Volle Menschlichkeit kann nicht nur in den Begriffen des Grades definiert werden, in dem die Definition des Begriffs »menschlich« erfüllt ist, d.h. die Gattungsnorm. Es gibt dafür auch eine deskriptive, katalogisierende, meßbare, psychologische Definition. Wir besitzen jetzt aus einigen beginnenden Forschungen und aus unzähligen klinischen Erfahrungen einen Begriff von den Eigenschaften sowohl des voll entwickelten Menschen als auch des gut wachsenden Menschen. Diese Eigenschaften sind nicht nur neutral beschreibbar; sie sind auch subjektiv ergiebig, angenehm und verstärkend. Unter den objektiv beschreibbaren und meßbaren Eigenschaften des gesunden Menschenexemplars befinden sich:

1. Deutlichere, wirksamere Wahrnehmung der Wirklichkeit.
2. Größere Offenheit für Erfahrungen.
3. Stärkere Integration, Ganzheit und Einheit der Person.
4. Stärkere Spontaneität und Expressivität; volles Funktionieren; Lebendigkeit.
5. Ein reales Selbst; eine feste Identität; Autonomie, Einzigartigkeit.
6. Größere Objektivität, Distanz, Transzendenz des Selbst.
7. Wiedererlangung der Kreativität.
8. Fähigkeit, Konkretes und Abstraktes zu vereinen.
9. Demokratische Charakterstruktur.
10. Liebesfähigkeit etc.

Alle bedürfen sie der Bestätigung und Erforschung, doch ist es klar, daß solche Untersuchungen möglich sind.

Zusätzlich gibt es noch subjektive Bestätigungen oder Bekräftigungen der Selbstverwirklichung oder des guten Wachsens in dieser Richtung. Es handelt sich um Gefühle der Lebensfreude, der Glückseligkeit oder Euphorie, der Gelassenheit, Freude, Ruhe, Verantwortlichkeit, des Vertrauens in die eigene Fähigkeit, Streß, Angst und Probleme zu bewältigen. Die subjektiven Anzeichen des Selbstverrats, der Fixierung, der Regression und eines Lebens, das mehr durch Furcht als durch Wachsen gekennzeichnet ist, sind Empfindungen wie Angst, Verzweiflung, Langeweile, Genußunfähigkeit, latente Schuldgefühle, Schande, Ziellosigkeit, Gefühle der Leere, des Mangels an Identität usw. Auch diese subjektiven Reaktionen können wissenschaftlich erforscht werden. Klinische Techniken zu ihrer Untersuchung stehen uns zur Verfügung.

Es ist die freie Wahl bei solchen selbstverwirklichenden Menschen (in jenen Situationen, wo echte freie Wahl aus einer Anzahl verschiedener Möglichkeiten überhaupt möglich ist), die – wie ich behaupte – beschreibend als ein naturalistisches Wertsystem untersucht werden kann, mit dem die Hoffnungen des Beobachters absolut nichts zu tun haben, d.h. es ist »wissenschaftlich«. Ich sage nicht, »er *sollte* dies oder jenes wählen«, sondern nur »gesunde Menschen, denen man die freie Wahl ermöglicht, entscheiden sich *erfahrungsgemäß* für dies oder jenes«. Das ist so, als wollte man fragen: »Was *sind* die Werte der besten Menschen?« – statt zu fragen: »Was *sollten* ihre Werte sein?« oder: »Wie *müßten* sie sein?« (Vergleiche dies mit der aristotelischen Annahme, daß es jene Dinge sind, die für einen guten Menschen wertvoll und erfreulich sind, die wirklich wertvoll und erfreulich sind.)

Außerdem glaube ich, daß diese Ergebnisse generell auf die meisten Menschen angewandt werden können, weil es mir (und anderen) so vorkommt, als würden die meisten Menschen (vielleicht alle) zur Selbstverwirklichung tendieren (das sieht man am deutlichsten in den Erfahrungen der Psychotherapie, insbesondere der aufdeckenden Art) und als wären die meisten Menschen, im Prinzip zumindest, der Selbstverwirklichung *fähig*.

Wenn die verschiedenen existierenden Religionen als Ausdruck menschlichen Strebens betrachtet werden können, d.h. als Ausdruck dessen, was die Menschen werden *möchten*, wenn sie nur könnten, dann finden wir hier ebenfalls bestätigt, daß alle Menschen sich nach Selbstverwirklichung sehnen oder zu ihr hin tendieren. Dies verhält sich so, weil unsere Beschreibung der tatsächlichen Eigenschaften selbstverwirklichender Menschen in vielen Punkten parallel mit den Idealen verläuft, die die Religionen in den Vordergrund stellen, z.B. die Transzendenz des Selbst, die Verschmelzung des Wahren, Guten und Schönen, der Beitrag für andere, Weisheit, Ehrlichkeit und Natürlichkeit, Transzendenz der egoistischen und persönlichen Motivationen, die Aufgabe der »niederen« Begierden zugunsten der »höheren«, stärkere Freundlichkeit und Wohlwollen, mühelose Unterscheidung zwischen Endzwecken (Ruhe, Gelassenheit, Friedlichkeit) und Mitteln (Geld, Macht, Status), abnehmende Feindseligkeit, Grausamkeit und Destrukti-

vität (obwohl Entschiedenheit, gerechtfertigter Ärger und Entrüstung, Selbstbehauptung usw. sehr wohl *stärker* werden können).

1. Die Schlußfolgerung aus allen diesen Experimenten mit der freien Wahl, aus den Entwicklungen der dynamischen Motivationstheorie und der Befragung der Psychotherapie ist sehr revolutionär und besagt, daß unsere tiefsten Bedürfnisse *nicht* in sich selbst gefährlich, böse oder schlecht sind. Dies eröffnet die Aussicht, daß die Spaltung innerhalb des Menschen in Apollinisches und Dionysisches, Klassisches und Romantisches, Wissenschaftliches und Poetisches, zwischen Vernunft und Impuls, Arbeit und Spiel, verbal und präverbal, Reife und Kindlichkeit, Maskulinem und Femininem, Wachsen und Regression aufgelöst werden kann.
2. Die wesentliche soziale Parallele zu dieser Änderung in unserer Philosophie der menschlichen Natur ist die rasch wachsende Tendenz, Kultur als ein Instrument der Bedürfnisbefriedigung wie auch der Frustration und Kontrolle zu verstehen. Wir können nun den fast universalen Fehler verwerfen, daß die Interessen des einzelnen und der Gesellschaft *notwendigerweise* einander ausschließen und sich antagonistisch zueinander verhalten oder daß Zivilisation primär ein Mechanismus ist, um die instinktoiden Impulse des Menschen zu kontrollieren und zu beaufsichtigen (93). Alle diese uralten Axiome werden von der neuen Möglichkeit hinweggefegt, die Hauptfunktion einer gesunden Kultur als Förderung der universalen Selbstverwirklichung zu definieren.
3. Bei gesunden Menschen gibt es eine gute Korrelation zwischen subjektiver Freude an der Erfahrung, Impuls zur Erfahrung oder dem Wunsch danach und dem »Grundbedürfnis« nach Erfahrung. (Es ist auf lange Sicht gut für ihn.) Nur solche Menschen sehnen sich uniform danach, was für sie und andere gut ist, und sind dann imstande, es aus ganzem Herzen zu genießen und zu billigen. Für solche Menschen ist Tugend ihre eigene Belohnung in dem Sinne, daß sie an sich und für sich selbst genossen wird. Sie neigen dazu, spontan das Richtige zu tun, weil es das ist, was sie *tun* wollen, was sie zu tun ein *Bedürfnis* haben, was sie genießen und billigen und was sie weiterhin genießen werden.

Es ist diese Einheit, dieses Netz positiver Interkorrelation, das in Getrenntheit und Konflikt auseinanderfällt, wenn der Mensch psychologisch krank wird. Was er dann tun will, mag schlecht für ihn sein; selbst wenn er es tut, kann er es nicht genießen; auch wenn er es genießt, kann er es gleichzeitig mißbilligen, so daß die Freude selbst vergiftet ist oder rasch verschwindet. Was er zuerst genießt, kann er später nicht mehr genießen. Die Impulse, Sehnsüchte und Freuden werden dann ein schlechter Leitfaden im Leben. Er muß dementsprechend jenen Impulsen und Freuden mißtrauen, die auf Abwege führen, und so ist er in Konflikten, in Dissoziationen und Unschlüssigkeiten gefangen, in einem Wort: im Bürgerkrieg.

Was die philosophische Theorie anbelangt, so werden viele historische Dilemmas und Widersprüche durch diese Entdeckung gelöst. Die hedonistische Theorie funktioniert tatsächlich für gesunde Menschen; sie funktioniert *nicht* für Kranke. Das Wahre, das Gute und das Schöne korrelieren zwar ein wenig, aber nur bei gesunden Menschen stark.

4. Selbstverwirklichung ist ein relativ erreichter »Zustand« bei einigen wenigen. Bei den meisten jedoch ist sie eher eine Hoffnung, eine Sehnsucht, ein Antrieb, »etwas«, das man sich gewünscht, aber nicht erreicht hat, und was sich klinisch als Antrieb zur Gesundheit, Integration, zum Wachstum usw. zeigt. Die projektiven Tests sind ebenfalls imstande, diese Trends eher als Möglichkeiten denn als offenkundiges Verhalten aufzuspüren, ebenso wie ein Röntgenbild beginnende Pathologie entdecken kann, bevor sie an der Oberfläche erscheint.

Das bedeutet für uns, daß alles, was der Mensch *ist* und was er sein *könnte*, für den Psychologen gleichzeitig existiert und deshalb die Dichotomie zwischen Sein und Werden auflöst. Möglichkeiten *werden* nicht nur sein oder sein können; sie *sind* auch. Werte der Selbstverwirklichung als Ziele existieren und sind real, auch wenn sie noch nicht verwirklicht sind. Das menschliche Wesen ist gleichzeitig das, was es ist, und das, was es gern sein möchte.

11.4 Wachstum und Umgebung

Der Mensch zeigt in *seinem eigenen Wesen* einen Drang in Richtung auf das immer vollere Sein, auf die immer perfektere Verwirklichung seiner Menschlichkeit in genau demselben naturalistischen, wissenschaftlichen Sinne, in dem man von einer Eichel sagen kann, sie dränge darauf, eine Eiche zu werden; genauso kann man bei einem Tiger beobachten, daß es ihn drängt, tigerhaft zu sein, bei einem Pferd, pferdeartig zu sein. Der Mensch wird letztlich nicht zur Menschlichkeit geformt oder gestanzt; man lehrt ihn nicht, menschlich zu sein. Die Rolle der Umwelt ist es letztlich, ihm zu erlauben oder zu helfen, *seine eigenen*, nicht ihre Möglichkeiten zu verwirklichen. Die Umwelt räumt ihm keine Möglichkeiten oder Fähigkeiten ein; er besitzt sie in unvollkommener oder embryonaler Form, genauso wie er embryonale Arme und Füße hat. Und ebenso sind Kreativität, Spontaneität, Selbstheit, Authentizität, Hilfsbereitschaft, Liebesfähigkeit und Wahrheitsdrang embryonale Möglichkeiten, die zu ihm als dem Mitglied einer Spezies ebenso gehören wie seine Hände und Füße, wie sein Gehirn und seine Augen.

Das steht nicht im Widerspruch zu den bereits angehäuften Ergebnissen, die deutlich zeigen, daß es absolut notwendig ist, in einer Familie und einer Kultur zu leben, um jene psychologischen Möglichkeiten zu realisieren, die die Menschlichkeit definieren. Vermeiden wir diese Verwechslung. Ein Lehrer oder eine Kultur erschaffen keinen Menschen. Sie pflanzen ihm nicht die Fähigkeit ein, zu lieben, neugierig zu sein, zu philosophieren, sich symbolisch auszudrücken oder kreativ zu sein. Eher erlauben, fördern, ermuntern oder helfen sie ihm, das embryonal Existierende wirklich und tatsächlich werden zu lassen. Dieselbe Mutter oder dieselbe Kultur, die ein Kätzchen oder einen jungen Hund in genau derselben Weise behandelt, können es (oder ihn) nicht zu einem menschlichen Wesen machen. Die Kultur ist die Sonne und die Nahrung und das Wasser: sie ist nicht der Same.

11.5 »Instinkt«-Theorie

Jene Gruppe von Denkern, die mit der Selbstverwirklichung, mit dem Selbst, mit der authentischen Menschlichkeit usw. gearbeitet hat, steht ziemlich fest auf dem Standpunkt, daß der Mensch eine Tendenz zur Selbstverwirklichung hat. Das schließt ein, daß er ermuntert wird, seiner eigenen Natur treu zu sein, sich selbst zu vertrauen, authentisch, spontan, ehrlich, expressiv zu sein, die Quellen für sein Handeln in seiner eigenen tiefen inneren Natur zu suchen.

Diese Implikation ist natürlich ein idealistischer Berater. Sie warnt nicht genug davor, daß die meisten Erwachsenen nicht wissen, *wie* man authentisch wird, und daß sie, wenn sie sich selbst »ausdrücken«, nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf andere eine Katastrophe heraufbeschwören können. Welche Antwort muß man dem Schänder oder dem Sadisten geben, der fragt: »Warum sollte nicht auch ich darauf vertrauen, mich auszudrücken?«

Diese Denker als Gruppe waren in verschiedener Hinsicht nachlässig. Sie haben *impliziert*, ohne es auszuführen, daß man sich, wenn man sich authentisch verhalten kann, auch gut verhalten *wird*, daß, wenn man von innen heraus handelt, das Verhalten gut und richtig sein wird. Eine sehr klare Implikation besteht darin, daß dieser innere Kern

und dieses reale Selbst gut, vertrauenswert und ethisch sind. Das ist eine Behauptung, die deutlich von derjenigen zu trennen ist, daß der Mensch sich selbst verwirklicht, und die getrennt bestätigt werden muß (wie es meines Erachtens geschehen wird). Weiterhin haben diese Autoren als Gruppe sehr definitiv die zentrale Feststellung hinsichtlich dieses inneren Kerns umgangen, d.h. daß er in einem bestimmten Grad vererbt sein *muß*. Oder alles, was sie sonst behaupten, ist einfach ein Mischmasch.

Anders ausgedrückt, wir müssen uns mit der »Instinkt«-Theorie auseinandersetzen, oder – wie ich sie lieber nennen würde – mit der Theorie der Grundbedürfnisse, also mit der Untersuchung der ursprünglichen, inneren, teilweise erblich bedingten Bedürfnisse, Triebe, Wünsche und – wenn ich das sagen darf – Werte der Menschheit. Wir können nicht gleichzeitig das Biologie-Spiel und das Soziologie-Spiel spielen. Wir können nicht bestätigen, daß die Kultur alles und jedes besorgt, und daß gleichzeitig der Mensch eine inhärente Natur hat. Das eine ist unvereinbar mit dem anderen.

Und von allen Problemen in diesem Bereich der Instinkte ist dasjenige, das wir am wenigsten kennen und am meisten kennen sollten, das Problem der Aggressivität, der Feindseligkeit, des Hasses und der Destruktivität. Die Freudianer behaupten, dies sei instinktiv; die meisten anderen dynamischen Psychologen betrachten es als nicht direkt instinktiv, sondern eher als eine immer gegenwärtige Reaktion auf die Frustrierung instinktoider oder Grundbedürfnisse. Eine andere mögliche Interpretation des Forschungsmaterials – und eine bessere, wie ich glaube – betont eher die Änderung in der *Qualität* der Wut, wenn die psychologische Gesundheit größer oder schlechter wird (103). In gesünderen Menschen ist Wut eher reaktiv (auf eine gegenwärtige Situation bezogen) als ein charakterologisches Reservoir aus der Vergangenheit. Das heißt, sie ist eine realistisch effektive Antwort auf etwas Reales und Präsenzes, z.B. auf Ungerechtigkeit oder Ausbeutung oder Angriff, mehr als ein kathartisches Überfließen fehlgerichteter und unwirksamer Rache auf unschuldige Zuschauer für Sünden, die jemand anderer lange Zeit vorher begangen hat. Wut verschwindet nicht mit psychologischer Gesundheit; eher nimmt sie die Form der Entschlossenheit, Selbstbestätigung, des Selbstschutzes, der gerechtfertigten Empörung, des Kampfes gegen das Böse und ähnliches an. Und solch ein Mensch ist dann eher imstande, ein wirksamerer Kämpfer (z.B. für Gerechtigkeit) zu sein als der durchschnittliche Mensch.

Mit einem Wort, gesunde Aggression nimmt die Form persönlicher Stärke und Selbstbestätigung an. Die Aggression des Ungesunden, Ausgebeuteten oder Unglücklichen wird eher die Färbung der Bösartigkeit, des Sadismus, der blinden Destruktivität, der Beherrschung und Grausamkeit annehmen.

So umschrieben kann man das Problem als leicht erforschbar betrachten, wie man es aus der Arbeit ersehen kann, die sich auf das oben Ausgeführte bezieht (103).

11.6 Die Probleme der Kontrolle und der Grenzen

Ein anderes Problem, mit dem die Theoretiker der Moral von innen konfrontiert werden, besteht darin, die mühelose Selbstdisziplin zu berücksichtigen, die man gewöhnlich bei selbstverwirklichenden, authentischen, echten Menschen findet, die aber bei durchschnittlichen Menschen fehlt.

Bei diesen Menschen sind, wie man beobachten kann, Pflicht und Vergnügen dasselbe, ebenso Arbeit und Spiel, Eigeninteresse und Altruismus, Individualismus und Selbstlosigkeit. Wir wissen, daß sie so sind, doch wir wissen nicht, warum sie so *werden*. Ich fühle intuitiv, daß solche authentischen, voll menschlichen Individuen die Verwirklichung dessen sind, was viele Menschen sein könnten. Und doch werden wir mit der traurigen Tatsache konfrontiert, daß so wenige Menschen das Ziel erreichen, vielleicht einer von hundert oder zweihundert. Wir können für die Menschheit hoffen, weil im

Prinzip jedermann ein guter und gesunder Mensch werden könnte. Doch wir müssen auch Trauer empfinden, weil so wenige wirklich gute Menschen *werden*. Wenn wir herausfinden wollen, warum es manche werden und andere nicht, dann besteht das Forschungsproblem darin, die Lebensgeschichte selbstverwirklichender Menschen zu studieren, um herauszufinden, warum sie so und nicht anders geworden sind.

Wir wissen bereits, daß die Hauptvoraussetzung gesunden Wachstums die Befriedigung der Grundbedürfnisse ist. (Neurose ist oft eine Defizit-Krankheit wie Avitaminose.) Wir haben jedoch auch erfahren, daß ungezügelter Genuß und Befriedigung ihre eigenen gefährlichen Folgen haben, z.B. psychopathische Persönlichkeit, »Oralität«, Unverantwortlichkeit, Unfähigkeit, Streß zu ertragen, Unreife und gewisse Charakterstörungen. Es gibt nur wenige Forschungsergebnisse darüber, doch ist jetzt ein großer Vorrat an klinischer und erzieherischer Erfahrung vorhanden, der uns die berechnete Annahme gestattet, daß das Kind nicht nur Befriedigung braucht; es muß auch die Grenzen kennenlernen, die seiner Befriedigung von der physischen Welt gesetzt werden, es muß lernen, daß auch andere Menschen Befriedigung suchen, sogar Mutter und Vater, d.h. sie sind nicht nur Mittel für seine Zwecke. Das bedeutet Kontrolle, Aufschub, Grenzen, Versagung, Frustrations-Toleranz und Disziplin. Nur zum selbstdisziplinierten und verantwortlichen Menschen können wir sagen: »Mach, was du willst, es wird schon richtig sein.«

11.7 Regressive Kräfte: Psychopathologie

Wir müssen uns auch direkt mit dem Problem befassen, das dem Wachstum im Wege steht; das heißt, mit den Problemen des Stillstands, des Ausweichens hinsichtlich des Wachstums, der Fixierung, Regression und der Verteidigungshaltung, mit einem Wort der Attraktivität der Psychopathologie, oder – wie andere es auszudrücken vorziehen – mit dem Problem des Bösen.

Warum haben so viele Menschen keine wirkliche Identität, so wenig Macht über ihre eigenen Entscheidungen und Verfügungen?

1. Diese Impulse und richtungsweisenden Tendenzen zur Selbsterfüllung sind, obwohl instinktiv, sehr schwach ausgeprägt, so daß sie – im Gegensatz zu allen anderen Geschöpfen, die starke Instinkte haben – sehr leicht von der Gewohnheit, von falschen kulturellen Haltungen, von traumatischen Episoden, von verfehlter Erziehung ausgelöscht werden. Deshalb ist das Problem der Wahl und der Verantwortung viel akuter bei Menschen als bei anderen Gattungen.
2. Es bestand in der westlichen Kultur eine besondere, historisch determinierte Tendenz, anzunehmen, daß die instinktoiden Bedürfnisse des Menschen, seine sogenannte animalische Natur, böse oder schlecht sind. In der Folge wurden viele kulturelle Institutionen errichtet, nur um diese ursprüngliche Natur des Menschen zu kontrollieren, zu hemmen, zu unterdrücken und zu verdrängen.
3. Es gibt zwei Arten von Kräften, die am Individuum zerren, nicht nur eine. Zusätzlich zum Drang in Richtung auf die Gesundheit gibt es auch den ängstlich-regressiven Drang zurück zur Krankheit und Schwäche. Wir können uns entweder vorwärts zum »hohen Nirwana« oder zurück zu einem »niedrigen Nirwana« bewegen.

Ich glaube, daß der tatsächliche Hauptfehler in den Werttheorien und ethischen Theorien der Vergangenheit und Gegenwart die unzureichende Kenntnis der Psychopathologie und Psychotherapie gewesen ist. Durch die ganze Geschichte hindurch haben Gelehrte der Menschheit die Belohnungen der Tugend, die Schönheiten des Guten, die echte Erwünschtheit psychologischer Gesundheit und Selbsterfüllung vor Augen gehalten, und doch lehnen es die meisten perverserweise ab, in das ihnen angebotene Reich des

Glücks und der Selbstachtung einzutreten. Den Lehrern bleibt nur Gereiztheit, Ungeduld, Desillusionierung, alternativ Beschimpfung, Ermunterung und Hoffnungslosigkeit. Und viele haben ganz aufgegeben und angefangen, über die Erbsünde oder das eigentlich Böse zu sprechen; sie haben die Schlußfolgerung gezogen, daß der Mensch nur durch außermenschliche Kräfte gerettet werden kann.

Inzwischen ist die umfangreiche, reichhaltige und aufklärende Literatur der dynamischen Psychologie und Psychopathologie greifbar, ein großes Vorratslager an Information über menschliche Schwächen und Ängste. Wir wissen viel darüber, *warum* Menschen das Falsche tun, *warum* sie ihr eigenes Unglück und ihre Selbstvernichtung herbeiführen, *warum* sie pervertiert und krank sind. Und daraus ist die Einsicht entstanden, daß das Böse im Menschen weitgehend (wenn auch nicht ganz) Schwäche oder Unwissenheit ist, verzeihlich, verständlich und auch heilbar.

Ich finde es manchmal unterhaltend, manchmal traurig, daß so viele Gelehrte und Wissenschaftler, so viele Philosophen und Theologen, die über menschliche Schwächen, über Gut und Böse sprechen, vollkommen die einfache Tatsache mißachten, daß professionelle Psychotherapeuten jeden Tag ganz selbstverständlich die menschliche Natur ändern und verbessern, den Menschen helfen, um sie stärker, tugendhafter, kreativer, freundlicher, liebender, altruistischer, gelassener zu machen. Das sind nur einige der Konsequenzen, die sich aus einer besseren Selbsterkenntnis und Selbstakzeptierung ergeben. Es gibt auch viele andere, die sich mehr oder minder gut einstellen können (97, 144).

Der Gegenstand ist viel zu komplex, um ihn hier auch nur zu berühren; alles, was ich tun kann, ist der Versuch, einige Schlußfolgerungen für die Werttheorie zu ziehen.

1. Selbsterkenntnis scheint der wichtigste Weg zur Selbstverbesserung zu sein, wenn auch nicht der einzige.
2. Selbsterkenntnis und Selbstverbesserung sind für die meisten Menschen sehr schwierig. Man braucht dazu gewöhnlich großen Mut, und der Kampf ist lang.
3. Mit der Hilfe eines geschickten professionellen Therapeuten kann der Prozeß viel leichter gestaltet werden, aber es ist bei weitem nicht der einzige Weg. Vieles von dem, was die Therapie gelehrt hat, kann auf die Erziehung, das Familienleben und die eigene Lebensgestaltung angewendet werden.
4. Nur durch das Studium der Psychopathologie und Therapie kann man die angemessene Achtung und Wertschätzung für die Kräfte der Angst, Regression, Abwehr und Sicherheit erlernen. Diese Kräfte zu respektieren und zu verstehen, macht es in viel höherem Maße möglich, sich selbst und anderen dabei zu helfen, in Richtung auf die Gesundheit hin zu wachsen. Falscher Optimismus bedeutet früher oder später Desillusionierung, Ärger und Hoffnungslosigkeit.
5. Zusammenfassend sei gesagt, daß wir niemals die menschliche Schwäche wirklich verstehen können, ohne auch ihre gesunden Tendenzen zu verstehen. Sonst werden wir den Fehler begehen, alles zu pathologisieren. Doch wir können auch nie die menschliche Stärke ganz verstehen oder ihr helfen, ohne ihre Schwächen zu verstehen. Andererseits verfallen wir in die Irrtümer überoptimistischen Vertrauens auf die Rationalität allein.

Wenn wir den Menschen dazu verhelfen wollen, in vollere Umfang menschlich zu werden, müssen wir erkennen, daß sie nicht nur sich selbst verwirklichen wollen, sondern daß sie auch zögern, Angst haben oder unfähig sind, es zu tun. Nur wenn man diese Dialektik zwischen Krankheit und Gesundheit voll versteht, kann man die Balance zugunsten der Gesundheit verändern.

12 Werte, Wachstum und Gesundheit

Meine These ist also die folgende: Wir können im Prinzip eine deskriptive, naturalistische Wissenschaft der menschlichen Werte haben; der uralte Widerspruch zwischen »was ist« und »was sein sollte« ist teilweise falsch; wir können die höchsten Werte oder Ziele der Menschen so untersuchen, wie wir die Werte von Ameisen oder Pferden oder Eichen oder auch von Marsbewohnern untersuchen können. Wir können entdecken (eher als erschaffen oder erfinden), welche Werte die Menschen anstreben, ersehnen, erkämpfen, wenn sie sich vervollkommen, und welche Werte sie verlieren, wenn sie erkranken.

Doch wir haben gesehen, daß dies nur dann fruchtbar ist (zumindest zu diesem Zeitpunkt und mit den beschränkten Verfahren, die uns zur Verfügung stehen), wenn wir die gesunden Exemplare vom Rest der Bevölkerung unterscheiden können. Wir können nicht neurotische Süchte mit gesunden Wünschen gleichsetzen und ein brauchbares Ergebnis erzielen. (Ein Biologe verkündete neuerdings: »Ich habe das fehlende Glied zwischen den anthropoiden Affen und den zivilisierten Menschen entdeckt. *Wir sind es!*«)

Es kommt mir vor, als seien diese Werte weder aufgedeckt noch geschaffen oder konstruiert, als seien sie der Struktur der menschlichen Natur innewohnend, biologisch und genetisch begründet und auch kulturell entwickelt. Mir scheint, daß ich sie eher beschreibe als erfinde, projiziere oder herbeiwünsche. (»Die Leitung übernimmt keine Verantwortung dafür, was gefunden wird.«) Das steht z.B. in direktem Widerspruch zu **Sartre**. Ich kann das unschuldiger formulieren, wenn ich für den Augenblick vorschlage, daß ich die freie Wahl oder die Präferenzen verschiedener menschlicher Wesen untersuche, kranker oder gesunder, alter oder junger, jeweils unter verschiedenen Umständen. Das zu tun haben wir selbstverständlich das volle Recht, so wie wir das Recht des Forschers haben, die freie Wahl der weißen Ratten oder der Affen oder der Neurotiker zu untersuchen. Der ganze irrelevante und ablenkende Streit über Werte kann durch solch eine Formulierung vermieden werden, und sie hat obendrein den Vorzug, die wissenschaftliche Natur des Unternehmens zu betonen und sie ganz aus dem Bereich des Apriorischen zu entfernen. (Ich glaube ohnehin, daß der Begriff »Wert« bald veraltet sein wird. Er schließt zuviel ein, bedeutet zuviel Verschiedenes und hat eine allzu lange Geschichte. Außerdem sind die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten gewöhnlich nicht bewußt. Deshalb erzeugen sie Verwirrung, und ich gerate oft in Versuchung, das Wort überhaupt aufzugeben. Es ist meistens möglich, ein spezifischeres und deshalb weniger verwirrendes Synonym zu verwenden.)

Das mehr naturalistische und deskriptive Verfahren (das »wissenschaftlichere«) hat auch den Vorteil, die suggestive Form der Fragen mit »müßte« und »sollte« – Fragen, die mit impliziten, ungeprüften Werten befrachtet sind – durch die empirischere Form der Fragen nach dem Wann? Wo? Wem? Wieviel? Unter welchen Bedingungen? zu ersetzen, d.h. durch empirisch überprüfbare Fragen.¹⁸

Meine nächste große Hypothese beinhaltet, daß die sogenannten höheren Werte, die ewigen Tugenden usw. ungefähr das sind, was wir als freie Entscheidungen in der guten Situation derjenigen Menschen finden, die wir als relativ gesund (reif, entwickelt, selbstverwirklicht, individuiert usw.) bezeichnen, wenn sie sich am besten und stärksten fühlen.

Um es in einer deskriptiveren Form zu sagen: Solche Menschen neigen dazu, wenn sie sich stark fühlen und *wirklich* eine freie Wahl möglich ist, spontan eher das Wahre als das Falsche, eher das Gute als das Böse, eher das Schöne als das Häßliche, eher Inte-

gration als Dissoziation, eher Freude als Kummer, eher Lebendigkeit als Stumpfheit, eher Einzigartigkeit als Stereotypes usw. zu wählen, also das, was ich bereits als S-Werte beschrieben habe.

Eine Hilfhypothese lautet, daß Tendenzen, diese gleichen S-Werte zu wählen, schwach und matt auch bei allen oder den meisten Menschen beobachtet werden können. Das bedeutet, daß es sich um speziesweite Werte handelt, die man am klarsten, unmißverständlichsten und stärksten bei gesunden Menschen antrifft, und daß bei diesen gesunden Menschen die höheren Werte am wenigsten mit defensiven (angst-instigierten) Werten oder damit, was ich weiter unten als gesund-regressive oder »Coasting«-Werte¹⁹ bezeichnen werde, vermischt sind.

Eine andere sehr wahrscheinliche Hypothese ist die folgende: Was gesunde Menschen wählen, ist meist das, was für sie »gut« in den Begriffen der Biologie ist, aber vielleicht auch in einem anderen Sinne (»gut für sie« bedeutet hier »zu ihrer Selbstverwirklichung und der von anderen führend«). Außerdem habe ich den Verdacht, daß das, was für die Gesunden gut ist (von ihnen gewählt wird), sehr wahrscheinlich auch gut für die weniger Gesunden ist, auf lange Sicht gesehen, und eben das ist, was auch die Kranken wählen würden, wenn sie bessere Wähler wären. Man kann es auch anders ausdrücken: Gesunde Menschen sind bessere Wähler als ungesunde. Oder um diese Behauptung umzudrehen, damit sie andere Implikationen ergibt, schlage ich vor, daß wir die Folgen untersuchen, während wir beobachten, was unsere besten Exemplare wählen, und dann annehmen, daß dies die höchsten Werte für die ganze Menschheit sind. Wir wollen sehen, was geschieht, wenn wir sie verspielt als biologische Proben behandeln, als sensitivere Versionen unserer selbst, die sich viel rascher dessen bewußt werden, was für uns gut ist, als wir selbst. Es ist eine Annahme, daß wir bei ausreichender Zeit schließlich dasselbe wählen würden, was sie schnell wählen, und früher oder später die Weisheit ihrer Wahl einsehen und dann dieselbe Wahl treffen würden. Oder daß sie klar und deutlich sehen, wo wir nur verschwommen wahrnehmen können.

Ich nehme auch an, daß die in den Grenzerfahrungen *wahrgenommenen* Werte ungefähr dieselben sind wie die Wahlwerte, von denen weiter oben die Rede war. Ich tue das, um zu zeigen, daß die Wahlwerte nur eine Art von Werten sind. Ich nehme schließlich auch an, daß dieselben S-Werte, die als Präferenzen oder Motivationen in unseren besten Exemplaren existieren, bis zu einem bestimmten Grade dieselben sind wie die Werte, mit denen das »gute« Kunstwerk, die Natur im allgemeinen oder die gute Außenwelt beschrieben werden. Das heißt, ich glaube, daß die S-Werte im Menschen bis zu einem bestimmten Ausmaß isomorph mit denselben Werten sind, wie sie in der Welt wahrgenommen werden, und daß es eine gegenseitig verstärkende und fördernde dynamische Wechselwirkung zwischen diesen inneren und äußeren Werten gibt (108, 114).

Um hier nur eine Implikation anzusprechen: Diese Behauptungen bestärken die Existenz der höchsten Werte innerhalb der menschlichen Natur selbst, wo sie noch ihrer Entdeckung harren. Das steht in scharfem Gegensatz zu dem älteren und üblicheren Glauben, daß die höchsten Werte nur von einem übernatürlichen Gott oder aus einer anderen Quelle außerhalb der menschlichen Natur kommen können.

12.1 Definition der Menschlichkeit (human-ness)

Wir müssen die realen theoretischen und logischen Schwierigkeiten akzeptieren und bewältigen, die in solchen Thesen liegen. Jedes Element in dieser Definition bedarf selbst der Definition, und wenn wir mit ihnen arbeiten, finden wir uns am Rande des Kreises. Einige Argumentationen müssen wir im Augenblick akzeptieren.

Das »gute menschliche Wesen« kann nur mit irgendeinem Kriterium der Menschlichkeit definiert werden. Auch wird dieses Kriterium fast sicher eine Angelegenheit des Grades sein, d.h. manche Menschen sind menschlicher als andere, und »gute Menschen«, die »guten Exemplare«, sind *sehr* menschlich. Das muß so sein, weil es so viele definierende Eigenschaften der Menschlichkeit gibt, jede davon eine *Conditio sine qua non*, und doch nicht selbst zureichend, um Menschlichkeit zu bestimmen. Außerdem sind viele dieser definierenden Merkmale selbst Angelegenheiten des Grades und unterscheiden weder ganz noch scharf die Tiere von den Menschen.

Wir finden auch hier die Formulierungen **Robert Hartman's** (59) sehr nützlich. Ein guter Mensch (oder ein Tiger oder ein Apfelbaum) ist gut in dem Ausmaß, in dem er den Begriff »menschliches Wesen« (oder Tiger oder Apfelbaum) erfüllt.

Von einem bestimmten Standpunkt aus ist das eine sehr einfache Lösung, eine Lösung, die wir unbewußt die ganze Zeit anwenden. Eine Frau, die soeben Mutter geworden ist, fragt den Arzt: »Ist mein Kind normal?« – und er weiß, was sie damit meint, ohne Spitzfindigkeit. Der Zoowärter, der Tiger einkauft, sucht »gute Exemplare«, wirklich tigerhafte Tiger, mit all den gut definierten und vollentwickelten Zügen eines Tigers. Wenn ich Cebus-Affen für mein Laboratorium einkaufe, werde ich ebenfalls gute Exemplare haben wollen, gute affenartige Affen, nicht besondere oder ungewöhnliche, sondern gute Cebus-Affen. Wenn ich einen sehe, der keinen Greifschwanz hat, ist es kein guter Cebus-Affe, auch wenn dieser Mangel bei einem Tiger in Ordnung ginge. Und das gilt auch für den guten Apfelbaum, den guten Schmetterling. Der Taxonome sucht für sein »typisches Exemplar«, das im Museum als Beispiel für die ganze Gattung ausgestellt werden soll, das beste Exemplar, das er bekommen kann, das reifste, das am wenigsten verstümmelte, das typischste in allen Eigenschaften, welche die Gattung definieren. Dasselbe Prinzip gilt für die Wahl eines »guten Renoir« oder des »besten Rubens« usw. In genau demselben Sinne können wir die besten Exemplare der menschlichen Spezies herausuchen, Menschen mit allen Anlagen, die der Spezies eigen sind, mit allen menschlichen Fähigkeiten, gut entwickelt und voll funktionierend, ohne ersichtliche Krankheiten irgendeiner Art, besonders solchen, die die zentralen, definierenden *Conditio-sine-qua-non*-Merkmale beschädigen könnten. Diese kann man dann als »voll menschlich« bezeichnen.

Soweit stellen sich keine zu schwierigen Probleme. Doch man betrachte die zusätzlichen Schwierigkeiten, die entstehen, wenn man ein Richter in einem Schönheitswettbewerb ist oder wenn man eine Schafherde oder einen Hund als Haustier kauft. Hier werden wir zunächst mit den Fragen willkürlicher kultureller Standards konfrontiert, die die biopsychologischen Determinanten überstimmen und ausradieren können. Zweitens werden wir mit dem Problem der Domestizierung konfrontiert, eines künstlichen und behüteten Lebens. Dann müssen wir uns auch in Erinnerung rufen, daß man auch Menschen in gewisser Weise für domestiziert halten kann, insbesondere die bschützten, z.B. Gehirngeschädigte, Kinder etc. Drittens werden wir mit der Notwendigkeit konfrontiert, die Werte des Milchbauern von den Werten der Kühe zu unterscheiden.

Da die instinktoiden Tendenzen des Menschen, so wie sie sind, viel schwächer ausgeprägt sind als die kulturellen Kräfte, wird es immer eine schwierige Aufgabe sein, die psychobiologischen Werte des Menschen herauszubekommen. Schwierig oder nicht, im

Prinzip ist es möglich. Und außerdem ist es ziemlich notwendig, sogar lebensnotwendig (97, Kap. 7).

Unser großes Forschungsproblem ist es dann, »den gesunden Wähler zu wählen«. Für *praktische* Zwecke kann man das schon jetzt ganz gut tun, so wie Ärzte jetzt physisch gesunde Organismen aussuchen können. Die großen Schwierigkeiten sind *theoretischer* Natur, Probleme der Definition und Konzeptualisierung der Gesundheit.

12.2 Wachstums-Werte, Abwehr-Werte (unhealthy regression) und Werte der gesunden Regression (»coasting« values)

In wirklich freier Wahl finden wir, daß reife oder gesündere Menschen nicht nur Wahrheit, Güte und Schönheit schätzen, sondern auch die regressiven, überlebensbezogenen und/oder homöostatischen Werte des Friedens und der Ruhe, des Schlafes und des Rastens, des Aufgebens, der Abhängigkeit und Sicherheit oder des Schutzes vor der Realität und der Entlastung von ihr, des Zurückfallens von Shakespeare auf Krimis, des Rückzugs in die Phantasie, sogar des Wunsches nach dem Tod (Frieden) usw. Wir können sie alle grob die Werte des Wachstums und die gesund-regressiven oder »Coasting«-Werte nennen und außerdem darauf hinweisen, daß ein Mensch, je reifer, stärker und gesünder er ist, um so mehr die Werte des Wachstums anstrebt und um so weniger die »Coasting«-Werte sucht und braucht; doch er braucht noch immer beide. Diese beiden Wertpaare stehen immer in dialektischer Beziehung zueinander und ergeben das dynamische Gleichgewicht, das unser sichtbares Verhalten darstellt.

Man muß daran erinnert werden, daß die Grundmotivationen eine fertige Hierarchie von Werten liefern, die sich zueinander wie höhere und niedrigere Bedürfnisse verhalten, stärkere und schwächere, lebenswichtigere und entbehrlichere.

Diese Bedürfnisse sind eher hierarchisch als dichotom angeordnet, das heißt, sie beruhen aufeinander. Das höhere Bedürfnis nach der Verwirklichung besonderer Talente beruht beispielsweise auf der kontinuierlichen Befriedigung der Sicherheits-Bedürfnisse, die nicht verschwinden, auch wenn sie sich in einem inaktiven Zustand befinden. (Mit inaktiv meine ich den Zustand des Hungers nach einer guten Mahlzeit.)

Das bedeutet, daß der Prozeß der Regression auf niedrigere Bedürfnisse immer eine Möglichkeit bleibt und in diesem Zusammenhang *nicht* nur als pathologisch oder krank, sondern auch als absolut notwendig für die Integrität des ganzen Organismus und als Voraussetzung der Existenz und des Funktionierens der »höheren Bedürfnisse« betrachtet werden muß. Sicherheit ist die unerläßliche Voraussetzung für die Liebe, die eine Voraussetzung für die Selbstverwirklichung ist.

Deshalb müssen diese gesund-regressiven Wahlwerte als »normal«, natürlich, gesund, instinktoide usw. betrachtet werden, ebenso wie die sogenannten »höheren Werte«. Es ist auch klar, daß sie in einer dialektischen oder dynamischen Relation zueinander stehen (oder – wie ich es lieber ausdrücke – sie sind eher hierarchisch integriert als dichotom). Und schließlich müssen wir auch die klare, deskriptive Tatsache behandeln, daß niedrigere Bedürfnisse und Werte stärker sind als höhere, jedenfalls die meiste Zeit und beim größten Teil der Bevölkerung, d.h. sie üben einen starken regressiven Druck aus. Nur bei den gesündesten, reifsten, am meisten entwickelten Individuen werden die höheren Werte öfter und konsistent gewählt und bevorzugt (und das nur unter guten oder ziemlich guten Lebensbedingungen). Und das stimmt wahrscheinlich weitgehend wegen der soliden Basis der befriedigten niedrigeren Bedürfnisse, die wegen ihrer Latenz und Inaktivität durch Befriedigung keinen regressiven Druck ausüben. (Und es stimmt ebenso

offensichtlich, daß diese Annahme der Bedürfnisbefriedigung eine ziemlich heile Welt voraussetzt).

Eine altmodische Art und Weise, dies zusammenzufassen, ist die Feststellung, daß die höhere Natur des Menschen auf seiner niederen beruht, sie als Fundament braucht und ohne sie zusammenbrechen würde. Das heißt für die Masse der Menschheit, daß die höhere Natur des Menschen unvorstellbar ist ohne eine befriedigte niedrigere Natur als Basis. Der beste Weg, diese höhere Natur zu entwickeln, besteht darin, die niedrigere Natur zuerst zu erfüllen und zu befriedigen. Außerdem beruht die höhere Natur auch auf der Existenz einer guten oder ziemlich guten Umgebung, in der Gegenwart und in der Vergangenheit.

Hier wird impliziert, daß die höhere Natur des Menschen, seine Ideale, Ambitionen und Fähigkeiten nicht auf der Ablehnung der Instinkte beruhen, sondern eher auf deren Befriedigung. (Selbstverständlich sind die »Grund«-Bedürfnisse, über die ich gesprochen habe, nicht dasselbe wie die »Instinkte« der klassischen Freudianer.) Auch so weist die Art meiner Formulierung auf die Notwendigkeit einer Überprüfung der Freudschen Triebtheorie hin. Sie ist schon lange überfällig. Auf der anderen Seite ist diese Formulierung einigermaßen isomorph mit Freuds metaphorischer Dichotomie der Lebens- und Todestribe. Vielleicht können wir seine grundlegende Metapher verwenden und zugleich die konkrete Formulierung modifizieren. Die Dialektik zwischen Progression und Regression, zwischen Höher und Niedriger, wird jetzt von den Existentialisten anders formuliert. Ich sehe keinen großen Unterschied in den Formulierungen, außer daß ich versuche, meine eigenen enger an die empirischen und klinischen Materialien anzulehnen, sie diskutierbarer zu machen.

12.3 Das existentielle Dilemma des Menschen

Auch unsere am vollsten entwickelten Menschen sind nicht von dem grundlegenden menschlichen Los ausgenommen, nämlich gleichzeitig kreatürlich und gottähnlich zu sein, stark und schwach, begrenzt und unbegrenzt, nur animalisch und tiertranszendierend, erwachsen und kindlich, furchtsam und mutig, progredierend und regredierend, sich nach Vollkommenheit sehndend und doch sich vor ihr fürchtend, zugleich ein Wurm und auch ein Held zu sein. Dies ist es, was die Existentialisten uns andauernd erzählen. Ich glaube, wir müssen ihnen auf der Grundlage der Beweise, die uns zur Verfügung stehen, darin recht geben, daß dieses Dilemma und seine Dialektik wesentlich für jedes abschließende System der Psychodynamik und Psychotherapie sind. Außerdem scheint es mir grundlegend für jede naturalistische Werttheorie zu sein.

Es ist äußerst wichtig, sogar lebenswichtig, unsere dreitausend Jahre alte Gewohnheit des Dichotomisierens, Aufspaltens und Trennens in der Art der aristotelischen Logik aufzugeben. (»A und Nicht-A sind vollkommen verschieden voneinander und schließen einander aus. Triff deine Wahl – das eine *oder* das andere. Man kann aber nicht beides haben.«) So schwierig es auch sein mag, wir müssen mehr holistisch als atomistisch denken lernen. Alle diese »Gegensätze« sind tatsächlich hierarchisch integriert, besonders bei gesünderen Menschen, und eines der wahren Ziele der Therapie ist es, vom Dichotomisieren und Aufspalten zur Integration anscheinend unversöhnlicher Gegensätze zu gelangen. Unsere gottähnlichen Qualitäten beruhen auf unseren animalischen Eigenschaften und brauchen sie. Unser Erwachsensein sollte nicht nur eine Absage an die Kindheit sein, sondern auch ihre guten Werte einschließen und auf ihnen aufbauen. Höhere Werte sind hierarchisch mit niedrigeren Werten integriert. Letztlich pathologisiert das Dichotomisieren und umgekehrt. (Vergleiche damit **Goldstein's** [55] kraftvolles Konzept der Isolierung.)

12.4 Innere Werte als Möglichkeiten

Wir entdecken Werte bisweilen in uns selbst, wie ich bereits gesagt habe. Doch sie werden manchmal auch von einem Menschen geschaffen oder gewählt. Entdeckung ist nicht der einzige Weg, jene Werte abzuleiten, nach denen wir leben sollen. Es geschieht selten, daß die Selbsterforschung etwas strikt Eindeutiges entdeckt, einen Finger, der nur in eine Richtung zeigt, ein Bedürfnis, das nur in einer einzigen Art und Weise zu befriedigen ist. Fast alle Bedürfnisse, Fähigkeiten und Begabungen können mit einer Anzahl von Möglichkeiten befriedigt werden. Obwohl diese Anzahl beschränkt ist, stellt sie noch immer eine Vielfalt dar. Der geborene Athlet kennt viele Sportarten, die er wählen kann. Das Liebesbedürfnis kann von jedem Menschen und vielfältig befriedigt werden. Der talentierte Musiker kann fast so glücklich mit einer Flöte wie mit einer Klarinette sein. Ein großer Intellektueller könnte ebenso als Biologe glücklich werden wie als Chemiker oder Psychologe. Für jeden Menschen guten Willens gibt es eine große Vielfalt von Sachen oder Pflichten, denen er sich mit gleicher Befriedigung widmen kann. Man könnte sagen, daß die innere Struktur der menschlichen Natur knorpelig ist und nicht knochig; daß sie wie eine Hecke getrimmt und gezogen werden kann, oder sogar gepfropft wie ein Fruchtbaum.

Die Probleme der Wahl und des Verzichts bleiben jedoch weiter bestehen, wenn ein guter Prüfer oder Therapeut bald imstande sein sollte, allgemein zu erkennen, was die Talente, Fähigkeiten und Bedürfnisse eines Menschen sind, und er sollte imstande sein, ihm z.B. eine angemessene Berufsberatung zu bieten.

Wenn der wachsende Mensch undeutlich den Bereich der Geschicke wahrnimmt, aus denen er auswählen kann, in Einklang mit seinen Möglichkeiten, mit kulturellem Lob oder Tadel usw., und wenn er sich allmählich selbst verpflichtet (auswählt, gewählt wird?), Arzt zu werden, dann tauchen alsbald die Probleme des Selbst-Machens und Selbst-Erschaffens auf. Disziplin, harte Arbeit, Unterdrückung von Lust, sich selbst zwingen, formen und trainieren – das alles wird sogar für den »geborenen Arzt« notwendig. Es spielt keine Rolle, wie sehr er seine Arbeit liebt, denn es gibt noch immer Lasten, die um des Ganzen willen getragen werden müssen.

Anders ausgedrückt: Selbstverwirklichung via Arztsein bedeutet, ein *guter* Arzt zu sein, nicht ein schlechter. Das Ideal wird sicher teilweise von ihm selbst geschaffen, teilweise wird es ihm von der Kultur geliefert und teilweise entdeckt er es in sich selbst. Seine eigene Vorstellung, was ein guter Arzt sein sollte, ist ebenso determinierend wie seine eigenen Talente, Fähigkeiten und Bedürfnisse.

12.5 Können aufdeckende Therapien bei der Suche nach Werten helfen?

Hartmann (61, S. 51, 60, 85) bestreitet, daß sich moralische Imperative legitim aus psychoanalytischen Befunden ableiten lassen (aber s. auch S. 92).²⁰

Was bedeutet »abgeleitet« hier? Ich behaupte, daß die Psychoanalyse und andere aufdeckende Therapien einfach einen inneren, mehr biologischen, instinktoiden Kern der menschlichen Natur *enthüllen* oder bloßlegen. Ein Teil dieses Kerns sind gewisse Präferenzen und Sehnsüchte, die man als innere, biologisch fundierte Werte betrachten kann, wenn auch als schwache. Alle Grundbedürfnisse gehören in diese Kategorie, ferner alle angeborenen Fähigkeiten und Talente des einzelnen. Ich sage nicht, daß es sich um ein »Müssen« oder um »moralische Imperative« handelt, zumindest nicht im alten, äußerlichen Sinne. Ich behaupte nur, daß sie der menschlichen Natur inhärent sind und daß außerdem ihre Negation und Frustration Psychopathologie und deshalb das Böse herbei-

führen, denn obwohl sie nicht synonym sind, überschneiden sich die Pathologie und das Böse sicherlich.

Ähnliches sagt **Redlich** (109, S. 88): »Wenn die Suche nach Therapie zur Suche nach Ideologie wird, muß sie enttäuscht werden, wie Wheelis klar festgestellt hat, weil Psychoanalyse nicht eine Ideologie liefern kann.« Selbstverständlich trifft das zu, wenn wir das Wort »Ideologie« buchstäblich nehmen.

Und doch wird hier etwas sehr Wichtiges übersehen. Obwohl die aufdeckenden Therapien keine Ideologie *liefern*, helfen sie sicher, die *Anlagen* oder Rudimente der inneren Werte letztlich *aufzudecken* und bloßzulegen.

Das heißt, der aufdeckende Tiefentherapeut kann einem Patienten helfen zu entdecken, welche tiefsten inneren Werte der Patient insgeheim sucht, welche er herbeisehnt oder braucht. Deshalb behaupte ich, daß die richtige Therapie relevant für die Suche nach Werten *ist*, keineswegs aber irrelevant, wie **Wheelis** behauptet (174). In der Tat halte ich es für möglich, daß wir bald Therapie als Suche nach Werten *definieren* können, weil letztlich die Suche nach der Identität im Wesen die Suche nach den eigenen inneren, authentischen Werten ist. Besonders wird das klar, wenn wir uns erinnern, daß bessere Selbsterkenntnis (und Klarheit der eigenen Werte) mit der besseren Kenntnis anderer Menschen und der Realität im allgemeinen (und der Klarheit *ihrer* Werte) zusammentrifft.

Schließlich halte ich es für möglich, daß die gegenwärtige Überbetonung der (vorausgesetzten) großen Kluft zwischen der Selbsterkenntnis und der ethischen Handlung (und dem Wertbekenntnis) in sich selbst ein Symptom des spezifischen *zwanghaften* Bruchs zwischen Denken und Handeln ist, der für andere Charaktertypen nicht so allgemein gilt (aber s. 32). Das kann wahrscheinlich auch auf die uralte Dichotomie unter den Philosophen zwischen »Sein« und »Sollen«, zwischen Tatsache und Norm zurückgeführt werden. Meine Beobachtungen gesünderer Leute, der Menschen in Grenzerfahrungen und der Menschen, denen es gelingt, ihre guten zwanghaften Eigenschaften mit guten hysterischen Eigenschaften zu integrieren, haben gezeigt, daß es im allgemeinen nicht einen *unüberbrückbaren* Abgrund oder Bruch gibt; daß bei ihnen klares Wissen im allgemeinen direkt in spontane Aktion oder ethisches Engagement übergeht.

Das heißt, wenn sie *wissen*, was das Richtige ist, *tun* sie es auch. Was bleibt bei gesünderen Menschen von dieser Kluft zwischen Wissen und Handeln? Nur was der Realität und der Existenz inhärent ist, nur reale Probleme, aber keine Pseudoprobleme.

In dem Maße, in dem dieser Verdacht richtig ist, werden die aufdeckenden Tiefentherapien nicht nur als Krankheitsentferner, sondern auch als legitime wertaufdeckende Verfahren bestätigt.

13 Gesundheit als Transzendenz der Umgebung

Meine Absicht ist es, ein Argument zu retten, das meiner Meinung nach vielleicht in der gegenwärtigen Diskussionswelle über geistige Gesundheit verlorenzugehen droht. Die Gefahr, so scheint mir, ist das Wiedererstehen der alten Identifikation der psychologischen Gesundheit mit der Anpassung in einer neuen und raffinierten Form der Anpassung an die Realität, der Anpassung an die Gesellschaft sowie der Anpassung an andere Menschen. Das heißt, der authentische oder gesunde Mensch würde nicht in seinem eigenen Recht und in seiner Autonomie, nicht durch seine eigenen intrapsychischen und von der Umwelt unabhängigen Gesetze definiert, nicht als *verschieden* von der Umwelt, unabhängig von ihr oder im Gegensatz zu ihr stehend, sondern wohl eher in umweltbezogenen Begriffen, wie beispielsweise etwa der Fähigkeit, die Umgebung zu meistern, geschickt, adäquat, effektiv, kompetent in bezug *auf sie* zu sein, in *ihren* Begriffen erfolgreich zu sein. Um es anders zu formulieren: Die Arbeitsanalyse, die Erfordernisse der Aufgabe sollten nicht das wichtigste Wertkriterium oder Gesundheitskriterium des Individuums sein. Es gibt nicht nur eine Orientierung nach außen, sondern auch eine Orientierung nach innen. Ein extrapsychischer Mittelpunkt kann nicht für die theoretische Aufgabe verwendet werden, die gesunde Psyche zu definieren. Wir dürfen nicht den Fehler machen, den guten Organismus in den Begriffen dessen zu definieren, »wofür er gut« ist, als wäre er nur ein Mittel zu irgendeinem geheimen Zweck. (So wie ich die marxistische Psychologie verstehe, ist sie ebenfalls ein plumper und unmißverständlicher Ausdruck der Meinung, daß die Psyche ein Spiegel der Realität sei.)

Ich denke insbesondere an **Robert White's** jüngste Arbeit PSYCHOLOGICAL REVIEW MOTIVATION RECONSIDERED (177) und **Robert Woodworth's** Buch DYNAMICS OF BEHAVIOR (184). Ich habe sie ausgesucht, weil sie beide ausgezeichnete, hochintelligente Arbeiten sind und die Motivationstheorie ein großes Stück weitergebracht haben. Soweit wie sie gehen, stimme ich mit ihnen überein, aber ich glaube, daß sie nicht weit genug gehen. Sie enthalten in verborgener Form die Gefahr, auf die ich hingewiesen habe, daß Meisterung, Wirksamkeit und Kompetenz zwar eher aktive als passive Formen der Realitätsanpassung sein mögen, daß sie aber *immer noch* Variationen der Anpassungstheorie sind. Ich glaube, wir müssen über diese Feststellungen hinaus – so bewundernswert sie auch sein mögen – zur klaren Anerkennung der Transzendenz²¹ der Umgebung kommen, der Unabhängigkeit von ihr, der Fähigkeit, sich gegen sie zu stellen, sie zu bekämpfen, sie zu vernachlässigen oder ihr den Rücken zu kehren, sie abzulehnen oder sie anzupassen. (Ich widerstehe der Versuchung, den maskulinen, westlichen und amerikanischen Charakter dieser Begriffe zu diskutieren. Würden eine Frau, ein Hindu oder auch ein Franzose primär in den Termini der Meisterung oder Kompetenz denken?) Für eine Theorie der geistigen Gesundheit genügt extrapsychischer Erfolg nicht; wir müssen auch intrapsychische Gesundheit mit einbeziehen.

Ein anderes Beispiel, das ich nicht ernst nehmen würde, wenn nicht andere es so ernst nähmen, ist der Harry-Stack-Sullivan-Typus der Bemühung, ein Selbst einfach in den Begriffen dessen zu definieren, was andere Menschen über es denken, eine extreme kulturelle Relativität, in der eine gesunde Individualität ganz verlorenght. Nicht, daß es für die unreife Persönlichkeit nicht stimmen würde. Es stimmt. Doch wir sprechen über den gesunden, voll entwickelten Menschen. Und dieser wird sicher von seiner Transzendenz der Meinungen anderer Menschen charakterisiert.

Um meine Überzeugung zu belegen, daß wir die Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst bewahren müssen, um die voll gereifte (authentische, selbstverwirklichende, individuierte, produktive, gesunde) Person zu verstehen, möchte ich die Aufmerksamkeit auf folgende sehr kurze Überlegungen lenken.

1. Ich erwähne einige Untersuchungsmaterialien, die ich in einer Arbeit aus dem Jahr 1951, RESISTANCE TO ACCULTURATION, dargelegt habe. Ich berichtete, daß meine gesunden Versuchspersonen an der Oberfläche Konventionen akzeptierten, doch sie privat lässig, flüchtig und distanziert behandelten. Das heißt, sie verwendeten sie oder ließen sie nach Belieben außer acht. Bei praktisch allen von ihnen fand ich eine ziemlich ruhige Ablehnung der Stupiditäten und Unvollkommenheiten der Kultur, zusammen mit einer größeren oder kleineren Anstrengung, sie zu bessern. Sie zeigten definitiv eine Fähigkeit, sie zu bekämpfen, wenn sie es für erforderlich erachteten. Um aus dieser Arbeit zu zitieren:

Die verschiedene Zusammensetzung von Zuneigung oder Billigung, Feindseligkeit und Kritik zeigte, daß sie von der amerikanischen Kultur das nehmen, was nach ihrer Ansicht darin gut ist, und ablehnen, was ihrer Meinung nach schlecht ist. Mit einem Wort, sie schätzen sie ein, beurteilen sie (nach ihren eigenen inneren Kriterien) und treffen dann ihre eigenen Entscheidungen. (96)

Sie zeigten auch ein überraschendes Ausmaß an Distanz von den Menschen im allgemeinen und eine starke Vorliebe für Privatheit, sogar ein Bedürfnis danach (97).

Aus diesen und anderen Gründen kann man sie autonom nennen, d.h. mehr von den Gesetzen ihres eigenen Charakters regiert als von den Regeln der Gesellschaft (soweit die beiden sich unterscheiden). In diesem Sinne sind sie nicht nur oder bloß Amerikaner, sondern auch freie Mitglieder der Spezies Mensch.

Ich habe dann die Hypothese aufgestellt, daß diese »Menschen einen weniger »nationalen Charakter« haben sollten. Vielmehr sollten sie über die kulturellen Grenzen hinweg einander ähnlich sein, als daß sie den weniger entwickelten Mitgliedern ihrer eigenen Kultur ähnlich sind.«²²

Der Punkt, den ich hier betonen möchte, ist die Distanziertheit, die Unabhängigkeit, der Selbstbestimmungs-Charakter dieser Menschen, die Tendenz, leitende Werte, nach denen man leben kann, im Inneren zu suchen.

2. Außerdem können wir nur durch eine solche Differenzierung einen theoretischen Platz schaffen für Meditation, Kontemplation und alle anderen Formen der Versenkung in das Selbst, der Abwendung von der äußeren Welt, um den inneren Stimmen lauschen zu können. Das schließt all die Prozesse der Einsichts-Therapien ein, in denen die Abwendung von der Welt eine *Conditio sine qua non* ist und der Weg zur Gesundheit über die Hinwendung zu Phantasien, zu den Primärprozessen geht, das heißt über die Wiedergewinnung des Intrapsychischen im allgemeinen. Die psychoanalytische Couch steht soweit außerhalb der Kultur, wie das überhaupt möglich ist. (In einer umfassenderen Diskussion würde ich sicher das Argument aus Freude am Bewußtsein selbst und an den Erfahrungswerten verteidigen [28, 124].)
3. Das jüngste Interesse an Gesundheit, Kreativität, Kunst, Spiel und Liebe hat uns – glaube ich – viel über die *allgemeine* Psychologie gelehrt. Aus den verschiedenen Konsequenzen dieser Untersuchungen würde ich eine herausgreifen, die für unsere gegenwärtigen Zwecke von besonderer Bedeutung ist – die Änderung in der Haltung gegenüber der menschlichen Natur, dem Unbewußten, den Primärprozessen, dem Archaischen, dem Mythologischen und Poetischen. Weil man die Wurzeln der Krankheit zunächst im Unbewußten gefunden hatte, neigten wir dazu, das Unbewußte als schlecht, böse, verrückt, schmutzig oder gefährlich zu betrachten und zu glauben, daß der Primärprozeß die Wahrheit *verzerrt*. Doch jetzt haben wir

entdeckt, daß diese Tiefen auch die Quelle der Kreativität, der Kunst, der Liebe, des Humors, des Spiels und sogar gewisser Arten der Wahrheit und der Erkenntnis sind; wir können daher von einem gesunden Unbewußten, von gesunden Regressionen sprechen. Und besonders können wir beginnen, das Erkennen durch den Primärprozeß und archaisches oder mythologisches Denken positiv zu werten, anstatt sie für pathologisch zu halten. Wir können uns nun aus den Primärprozeß-Erkenntnissen gewisse Wissensformen holen, nicht nur das Selbst betreffend, sondern auch die Welt – Wissensformen, denen gegenüber die Sekundärprozesse blind bleiben. Diese Primärprozesse sind ein Bestandteil der normalen oder gesunden menschlichen Natur und müssen in jede umfassende Theorie von der gesunden menschlichen Natur einbezogen werden (84, 100).

Wenn man damit übereinstimmt, dann muß man sich mit der Tatsache auseinandersetzen, daß sie intrapsychisch sind und ihre eigenen autochthonen Gesetze und Regeln haben, daß sie nicht *primär* an die äußere Realität angepaßt oder von ihr geformt oder für ihre Bewältigung ausgestattet sind. Oberflächlichere Ebenen der Persönlichkeit kristallisieren sich für diese Aufgabe differenziert heraus. Die ganze Psyche mit ihren Werkzeugen für die Bewältigung der Umwelt zu identifizieren, heißt etwas zu verlieren, was wir nicht länger zu verlieren wagen können. Angemessenheit, Anpassung, Adaptierung, Kompetenz, Bewältigung sind alles umweltbezogene Begriffe und deshalb nicht geeignet, die *ganze* Psyche zu beschreiben, von der ein Teil nichts mit der Umwelt zu tun hat.

4. Die Unterscheidung zwischen dem Bewältigungsaspekt des Verhaltens und dem expressiven Aspekt ist hier ebenfalls wichtig. Aus verschiedenen Gründen habe ich das Axiom angegriffen, daß alles Verhalten motiviert ist. Hier möchte ich die Tatsache betonen, daß expressives Verhalten entweder unmotiviert oder aber weniger motiviert ist als Bewältigungsverhalten (das hängt davon ab, was man mit »motiviert« meint). In ihrer reineren Form haben expressive Verhaltensweisen wenig mit der Umwelt zu tun und nicht den Zweck, sie zu ändern oder sich an sie anzupassen. Die Worte Adaptierung, Adäquatheit, Kompetenz oder Meisterung gelten nicht für expressive Verhaltensformen, sondern nur für bewältigende. Eine realitätsbezogene Theorie der vollmenschlichen Natur kann nur mit großen Schwierigkeiten die Expressivität einbeziehen oder erklären. Der natürliche und mühelose Mittelpunkt, von dem aus man expressives Verhalten verstehen kann, ist intrapsychisch (Kap. 11).
5. Sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, produziert die Organisation für Wirksamkeit sowohl innerhalb des Organismus als auch in der Umwelt. Unwichtiges wird beiseitegeschoben und bleibt unbemerkt. Die verschiedenen relevanten Fähigkeiten und Informationen arrangieren sich unter der Hegemonie eines Ziels und eines Zwecks, was meint, daß Bedeutung in Hinblick darauf definiert wird, was das Problem zu lösen hilft; d.h. in den Begriffen der Nützlichkeit. Was das Problem nicht lösen hilft, wird unwichtig. Selektion wird ebenso notwendig wie Abstraktion, und das bedeutet auch Blindheit für verschiedene Dinge, Unaufmerksamkeit, Ausschließung.

Aber wir haben gelernt, daß motivierte Wahrnehmung, Aufgabenorientierung, Erkennen in Begriffen der Nützlichkeit, die alle bei der Effektivität und Kompetenz mitspielen (die **White** als »eine Fähigkeit des Organismus, effektiv mit seiner Umgebung in Wechselbeziehung zu treten«, definiert), etwas auslassen. Damit das Erkennen vollständig ist, muß es – wie ich gezeigt habe – distanziert, desinteressiert, wunschlos, unmotiviert sein. Nur so können wir das Objekt in seinem eigenen Wesen mit seinen eigenen objektiven, inneren Eigenschaften wahrnehmen, ohne es unter dem Gesichtspunkt zu abstrahieren, »was nützlich ist«, »was bedrohlich ist« usw.

Je mehr wir die Umwelt zu meistern oder in ihr wirksam zu sein versuchen, desto stärker beschneiden wir die Möglichkeit des vollen, objektiven, distanzierten, nichtinterferierenden Erkennens. Nur wenn wir es sein lassen, können wir voll wahrnehmen. Wiederum werden wir, um eine psychotherapeutische Erfahrung zu zitieren, um so *weniger* hilfreich, je eifriger wir darangehen, eine Diagnose zu stellen und einen Behandlungsplan zu entwerfen. Je eifriger wir heilen wollen, um so länger brauchen wir dazu. Jeder psychiatrische Forscher muß lernen, nicht heilen zu wollen, nicht ungeduldig zu sein. In dieser und in vielen anderen Situationen bedeutet nachzugeben bewältigen, bescheiden sein, Erfolg haben. Die Taoisten und Zen-Buddhisten, die diesen Pfad beschritten haben, waren tausend Jahre vor uns imstande, das zu sehen, was uns Psychologen jetzt gerade eben bewußt zu werden beginnt. Doch am wichtigsten ist meine vorläufige Entdeckung, daß sich diese Art, das Sein der Welt zu erkennen (S-Erkennen), öfter bei gesunden Menschen findet und sich sogar als eines der definierenden Merkmale der Gesundheit herausstellen kann. Ich habe es auch in den Grenzerfahrungen (vorübergehender Selbstverwirklichung) vorgefunden. Daraus geht hervor, daß sogar mit Rücksicht auf die gesunden Beziehungen zur Umwelt die Worte Meisterung, Kompetenz, Effektivität viel mehr aktive Zweckmäßigkeit suggerieren, als es für einen Begriff der Gesundheit oder der Transzendenz klug erscheint. Als ein Beispiel der Folgen dieser Änderung in der Haltung gegenüber unbewußten Prozessen kann man die Hypothese aufstellen, daß sensorische Deprivation für gesunde Menschen nicht nur erschreckend, sondern auch angenehm sein sollte. Das heißt, wenn das Abgeschnittensein von der äußeren Welt anscheinend der inneren Welt erlaubt, in das Bewußtsein aufzusteigen, und wenn die innere Welt von gesünderen Menschen mehr akzeptiert und genossen wird, dann sollten sie die sensorische Deprivation offenkundig mehr genießen.

6. Um sicher zu gehen, daß dieser Punkt nicht unbeachtet bleibt, möchte ich schließlich unterstreichen, daß 1. die Innenschau nach dem wahren Selbst eine Art »subjektiver Biologie« ist, denn sie muß die Anstrengung einschließen, sich ihrer eigenen konstitutionellen, naturgegebenen, anatomischen, physiologischen und biochemischen Bedürfnisse, Kapazitäten und Reaktionen bewußt zu werden, d.h. ihrer eigenen biologischen Individualität; 2. ist das aber – so paradox es auch klingen mag – gleichzeitig der Weg, um die eigene Gattungszugehörigkeit, die Gemeinsamkeit mit allen anderen Mitgliedern der menschlichen Spezies zu erleben. Das heißt, es ist ein Weg, um unsere biologische Bruderschaft mit allen Menschen zu erfahren, ohne Rücksicht auf deren äußere Verhältnisse.

13.1 Zusammenfassung

Was uns diese Betrachtungen über eine Theorie der Gesundheit lehren können, ist folgendes:

1. Wir dürfen nicht das autonome Selbst und die reine Psyche vergessen. Sie dürfen nicht *nur* als ein Instrument der Anpassung behandelt werden.
2. Auch wenn wir unsere Beziehungen zur Umwelt behandeln, müssen wir in der Theorie Raum schaffen für eine rezeptive ebenso wie für eine meisternde Beziehung zur Umwelt.
3. Psychologie ist teils ein Zweig der Biologie, teils ein Zweig der Soziologie. Sie ist jedoch nicht *nur* dies. Sie besitzt ihren eigenen einzigartigen Zuständigkeitsbereich, jenen Teil der Psyche, der *nicht* eine Reflexion der äußeren Welt oder eine Angleichung an sie ist.

Teil 6: Künftige Aufgaben

14 Einige grundlegende Vorschläge für eine Psychologie des Wachstums und der Selbstverwirklichung

Wenn die Philosophie vom Menschen (von seiner Natur, seinen Zielen, seinen Möglichkeiten, seiner Erfüllung) sich ändert, dann ändert sich alles, nicht nur die Philosophie der Politik, der Ökonomie, der Ethik und der Werte, der zwischenmenschlichen Beziehungen und der Geschichte, sondern auch die Philosophie der Erziehung, der Psychotherapie und des persönlichen Wachstums, die Theorie, wie man Menschen helfen kann, das zu werden, was sie werden können und zutiefst werden wollen.

Wir befinden uns jetzt mitten in einer solchen Änderung der Konzeption von den menschlichen Kapazitäten, Potentialitäten und Zielen. Eine neue Vision beginnt sich aus den Möglichkeiten des Menschen und seines Schicksals abzuzeichnen, und es gibt viele Implikationen nicht nur für unser Konzept der Erziehung, sondern auch für die Wissenschaft, Politik, Literatur, Ökonomie, Religion und sogar für unser Konzept der nicht-menschlichen Welt.

Ich glaube, daß es jetzt möglich ist, diese Sicht der menschlichen Natur als eines totalen, einzigen, umfassenden Systems der Psychologie zu skizzieren, auch wenn vieles davon als Reaktion *gegen* die Begrenzungen (als Philosophien der menschlichen Natur) der beiden umfassendsten Psychologien entstanden ist, die jetzt verfügbar sind – des Behaviorismus (oder Assoziationismus) und der klassischen Freudschen Psychoanalyse. Eine einzige Etikette dafür zu finden ist noch immer eine schwierige Aufgabe, vielleicht auch eine verfrühte. In der Vergangenheit habe ich sie die »holistisch-dynamische Psychologie« genannt, um meine Überzeugung betreffs ihrer bedeutendsten Wurzeln auszudrücken. Manche haben sie nach **Goldstein** »organismisch« genannt. **Sutich** und andere nennen sie die Selbstpsychologie oder humanistische Psychologie. Wir werden sehen. Ich selbst vermute, daß sie in einigen Jahrzehnten, wenn sie angemessen eklektisch und umfassend bleibt, einfach als »Psychologie« bezeichnet wird.

Ich glaube, daß ich der Sache die besten Dienste erweise, wenn ich primär für mich selbst und aus meiner Arbeit heraus spreche und nicht als ein »offizieller« Delegierter dieser großen Gruppe von Denkern, auch wenn ich sicher bin, daß der Bereich der Übereinstimmung unter ihnen sehr groß ist. Eine Auswahl der Arbeiten dieser »Dritten Kraft« wird in der Bibliographie erwähnt. Wegen des beschränkten Platzes, der mir zur Verfügung steht, werde ich hier nur einige der wichtigen Propositionen dieses Standpunkts darlegen. Zur Warnung sei gesagt, daß ich in vielen Punkten weit über die Forschungsergebnisse hinausgehe. Manche dieser Propositionen gründen mehr auf der eigenen Überzeugung als auf offenkundigen Tatsachen. Doch sie sind alle im Prinzip verifizierbar oder falsifizierbar.

1. Jeder von uns hat eine wesentliche innere Natur, die instinktoide, wirklich, gegeben, »natürlich« ist, d.h. mit einer taxierbaren erblichen Determinante; sie neigt dazu, stark zu persistieren (97, Kap. 7).

Es ist sinnvoll, hier von erblichen, konstitutionellen und sehr früh erworbenen Wurzeln des *individuellen* Selbst zu sprechen, auch wenn diese biologische Determination des Selbst nur ein Teil ist, viel zu komplex, um einfach beschrieben zu werden. In jedem Fall handelt es sich um »Rohmaterial« und nicht um das

Fertigprodukt, auf das der Mensch selbst, seine signifikanten Mitmenschen und die Umwelt reagieren usw.

Ich rechne zu dieser wesentlichen inneren Natur die instinktoiden Grundbedürfnisse, die Kapazitäten, die Talente, die anatomische Anlage, die physiologischen oder naturbedingten Gleichgewichte, Verletzungen vor der Geburt und während der Geburt und die Traumata des Neugeborenen. Dieser innere Kern zeigt sich als natürliche Neigungen, Vorlieben oder innere Richtung. Ob Abwehr- und Bewältigungsmechanismen, »Lebensstil« und andere charakterologische Merkmale, die alle in den ersten Jahren des Lebens geformt werden, hier dazugerechnet werden sollten, ist noch eine strittige Angelegenheit. Dieses Rohmaterial fängt sehr rasch an, zu einem Selbst heranzuwachsen, wenn es auf die äußere Welt trifft und in Transaktion mit ihr einzutreten beginnt.

2. Es handelt sich um Möglichkeiten, nicht um finale Verwirklichungen. Deshalb haben sie eine Lebensgeschichte und müssen auf die Entwicklung bezogen werden. Sie werden meistens (aber nicht zusammen) von extrapsychischen Determinanten (Kultur, Familie, Umwelt, Lernen usw.) verwirklicht, geformt oder unterdrückt. Sehr früh im Leben werden diese ziellosen Neigungen und Tendenzen durch Kanalisierung (122), doch ebenso durch willkürlich erlernte Assoziationen an Objekte geknüpft (»Sentimente«).
3. Dieser innere Kern, auch wenn er biologische Grundlagen hat und »instinktoide« ist, ist in einem gewissen Sinne eher schwach als stark. Er wird leicht überwunden, unterdrückt oder verdrängt. Er kann sogar auf die Dauer vernichtet werden. Menschen haben nicht mehr Instinkte im animalischen Sinne, mächtige, unverkennbare innere Stimmen, die eindeutig sagen, was, wann, wo, wie und mit wem zu tun ist. Alles, was uns noch geblieben ist, sind Reste von Instinkten. Und außerdem sind sie schwach, subtil und zart ausgeprägt, vom Lernen, von kulturellen Erwartungen, Angst, Mißbilligung usw. sehr leicht zum Verstummen zu bringen. Sie sind *schwer* zu erkennen, nicht leicht. Authentische Selbstheit kann teilweise als die Fähigkeit definiert werden, diese Impulsstimmen in sich selbst zu hören, d.h. zu erkennen, was man wirklich will oder nicht will, wofür man geeignet und wofür man nicht geeignet ist. Es scheint, daß es große individuelle Unterschiede in der Stärke dieser Impulsstimmen gibt.
4. Die innere Natur jedes Menschen hat einige Merkmale, die auch alle anderen haben (speziesweit), und einige, die für den einzelnen einzigartig sind (idiosynkratisch). Das Bedürfnis nach Liebe charakterisiert jeden Menschen, der auf die Welt kommt (obwohl es später unter gewissen Umständen wieder verschwinden kann). Musikalisches Genie ist jedoch nur wenigen gegeben, und es unterscheidet sich markant voneinander im Stil, z.B. Mozart und Debussy.
5. Es ist möglich, diese innere Natur wissenschaftlich und objektiv zu untersuchen (das heißt, mit der richtigen Art von »Wissenschaft«) und zu entdecken, wie sie aussieht (*entdecken* – und nicht erfinden oder konstruieren). Es ist auch möglich, dies subjektiv zu tun, durch innere Erforschung und durch Psychotherapie; die beiden Verfahren ergänzen und unterstützen einander. Eine erweiterte humanistische Philosophie der Wissenschaft muß diese Erfahrungstechniken einbeziehen.
6. Viele Aspekte dieser inneren, tieferen Natur werden entweder
 - (a) aktiv verdrängt, wie es **Freud** beschrieben hat, weil sie gefürchtet oder mißbilligt werden oder ichfremd sind, oder
 - (b) »vergessen« (vernachlässigt, nicht benutzt, übersehen, nicht verbalisiert oder unterdrückt), wie es **Schachtel** beschrieben hat.

Viel von dieser inneren tieferen Natur ist deshalb unbewußt. Das kann nicht nur für Impulse (Triebe, Instinkte, Bedürfnisse) zutreffen, wie **Freud** unterstrichen hat, sondern auch für Fähigkeiten, Emotionen, Urteile, Haltungen, Definitionen, Wahrnehmungen usw. Aktive Verdrängung verlangt Anstrengung und verbraucht Energie. Es gibt viele spezifische Techniken, aktive Unbewußtheit aufrechtzuerhalten, wie Verneinung, Projektion, Reaktionsbildung usw. Doch Verdrängung vernichtet nicht, was verdrängt wird. Das Verdrängte bleibt als eine aktive Determinante des Denkens und Verhaltens.

Sowohl aktive wie passive Repression scheinen früh im Leben zu beginnen, meistens als Reaktion auf Mißbilligung durch Eltern oder Kultur.

Es besteht jedoch eine gewisse klinische Evidenz dafür, daß Verdrängung auch aus intrapsychischen, extrakulturellen Quellen im Kind oder in der Pubertät entstehen kann, d.h. aus Angst, von den eigenen Impulsen überwältigt, desintegriert zu werden, »auseinanderzufallen«, zu explodieren usw. Es ist theoretisch möglich, daß das Kind spontan Haltungen von Angst und Mißbilligung seinen eigenen Impulsen gegenüber bildet und sich dann gegen sie in verschiedener Weise wehrt. Die Gesellschaft muß nicht die einzige Verdrängungskraft sein, wenn das zutrifft. Es kann auch intrapsychische verdrängende und kontrollierende Kräfte geben. Wir können sie »innere Gegenbesetzung« (»intrinsic counter-cathexes«) nennen.

Man unterscheidet am besten unbewußte Triebe und Bedürfnisse von unbewußten Erkenntnisweisen, weil diese oft leichter ins Bewußtsein zu bringen und deshalb zu modifizieren sind. Primärprozeß-Erkennen (**Freud**) und archaisches Denken (**Jung**) sind z.B. durch kreative Kunsterziehung, Tanzausbildung und andere nichtverbale Erziehungstechniken leichter wiederzugewinnen.

7. Wenn sie auch »schwach« ist, so verschwindet oder stirbt diese innere Natur beim Durchschnittsmenschen in den Vereinigten Staaten selten (ein solches Verschwinden oder Sterben ist jedoch früh in der Lebensgeschichte möglich). Sie persistiert im Untergrund, unbewußt, auch wenn sie verneint und verdrängt wird. Wie die Stimme des Intellekts (die ein Teil von ihr ist), spricht sie leise, doch sie verlangt gehört zu werden, wenn auch in einer verzerrten Form. Das heißt, sie hat eine eigene dynamische Kraft und drängt immer nach offener, ungehemmter Äußerung. Man muß sich anstrengen, um sie zu verdrängen oder zu unterdrücken; daraus kann Müdigkeit resultieren. Diese Kraft ist ein Hauptaspekt des »Willens zur Gesundheit«, des Drangs zu wachsen, des Drucks in Richtung auf die Selbstverwirklichung, der Suche nach der eigenen Identität. Das ist es, was Psychotherapie, Erziehung und Selbstverbesserung im Prinzip möglich macht.
8. Dieser innere Kern, das Selbst, wächst jedoch nur teilweise durch (objektive oder subjektive) Entdeckung, Aufdeckung und Akzeptierung dessen zur Reife heran, was es vorher »dort« gibt.

Teilweise hat es auch der Mensch selbst erschaffen. Leben ist eine kontinuierliche Reihe von Entscheidungen für das Individuum, in der eine wichtige Determinante der Wahl der Mensch ist, wie er bereits ist (seine Ziele für ihn selbst, sein Mut oder seine Angst, sein Verantwortungsgefühl, seine Ich-Stärke oder »Willensstärke« usw. eingeschlossen). Wir können nicht länger jemanden als »voll determiniert« betrachten, wenn determiniert »nur von Kräften außerhalb des Menschen« bedeutet. Der Mensch, sofern er ein wirklicher Mensch *ist*, ist seine eigene Hauptdeterminante. Jedermann ist zum Teil »sein eigenes Projekt« und macht sich selbst.

9. Wenn dieser wesentliche Kern (die innere Natur) des Menschen frustriert, verneint oder unterdrückt wird, entsteht Krankheit, manchmal in ersichtlichen For-

men, manchmal in subtilen und abwegigen Formen, manchmal unmittelbar, manchmal verzögert. Diese psychologischen Krankheiten schließen weit mehr ein als diejenigen, die von der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung angeführt werden. Störungen und Beeinträchtigungen des Charakters z.B. werden jetzt als viel wichtiger für das Schicksal der Welt betrachtet als klassische Neurosen oder sogar Psychosen. Von diesem neuen Standpunkt aus sind neue Arten der Erkrankung viel gefährlicher, z.B. »der verminderte oder verkümmerte Mensch«, d.h. der Verlust irgendeiner der definierenden Merkmale der Menschlichkeit oder Persönlichkeit, das Versagen im Entfalten des eigenen Potentials, Wertlosigkeit usw.

Das heißt, die Allgemeinerkrankung der Persönlichkeit wird als jede Beeinträchtigung des Wachstums, der Selbstverwirklichung und der vollen Menschlichkeit angesehen. Und als Hauptquelle der Krankheit (wenn auch nicht die einzige) betrachtet man die Frustration (der Grundbedürfnisse, der S-Werte, der idiosynkratischen Potenzen, der Selbstexpressivität und der Tendenz, in der eigenen Form und im eigenen Tempo zu wachsen), insbesondere in den frühen Lebensjahren. Das heißt, Frustration der Grundbedürfnisse ist nicht die einzige Quelle von Krankheit oder menschlicher Verkümmern.

10. Diese innere Natur, soweit sie uns bislang bekannt ist, ist definitiv nicht primär »böse«, sondern eher das, was wir Erwachsenen in unserer Kultur »gut« nennen, zumindest aber neutral. Um es ganz genau auszudrücken: sie geht dem »Guten und Bösen« voran. Es gibt darüber kaum Fragen, wenn wir von der inneren Natur des Kindes und des Säuglings sprechen. Die Feststellung wird viel komplexer, wenn wir vom »Säugling« sprechen, wie er noch immer im Erwachsenen existiert. Und sie wird noch viel komplexer, wenn man das Individuum vom Standpunkt der S-Psychologie und nicht der D-Psychologie betrachtet.

Diese Folgerung wird von allen die Wahrheit aufdeckenden und enthüllenden Techniken bestätigt, die irgend etwas mit der menschlichen Natur zu tun haben: Psychotherapie, objektive Wissenschaft, subjektive Wissenschaft, Erziehung und Kunst. So vermindert auf lange Sicht die aufdeckende Therapie Börsartigkeit, Angst, Gier usw. und vergrößert Liebe, Mut, Kreativität, Freundlichkeit, Altruismus usw., was uns zu der Schlußfolgerung führt, daß letztere »tiefer«, natürlicher und wesenhafter menschlich sind als die ersteren, d.h., was wir »schlechtes« Verhalten nennen, wird vom Aufdecken vermindert oder beseitigt, während das, was wir »gutes« Betragen nennen, durch Aufdeckung gestärkt und gefördert wird.

11. Wir müssen den Freudschen Typus des Über-Ichs von inhärenter Schuld und inhärentem Gewissen unterscheiden. Jenes ist im Prinzip eine Verinnerlichung der Mißbilligungen und Billigungen von anderen Menschen als des betroffenen Menschen selbst, Vätern, Müttern, Lehrern usw. Schuld ist dann die Anerkennung der Mißbilligung durch andere.

Echte Schuldgefühle sind die Folge des Verrats an der eigenen inneren Natur oder am Selbst, eine Abwendung vom Pfad der Selbstverwirklichung; sie sind im wesentlichen gerechtfertigte Selbstmißbilligung. Sie ist deshalb nicht so kulturbedingt wie die Freudschen Schuldgefühle. Sie sind »wahr« oder »verdient« oder »richtig und gerecht« oder »korrekt«, weil sie eine Diskrepanz zu etwas profunden Wirklichem im Menschen darstellen, und nicht von etwas Zufälligem, Willkürlichem oder relativ Lokalem. In dieser Form ist es gut, sogar *notwendig* für eine Entwicklung des Menschen, Schuldgefühle zu haben, wenn er sie verdient. Sie sind nicht nur ein Symptom, das man um jeden Preis vermeiden muß, sondern ein innerer Wegweiser für das Wachsen zur Verwirklichung des wahren Selbst und seiner Möglichkeiten.

12. »Böses« Verhalten bezog sich meistens auf unberechtigte Feindseligkeit, Grausamkeit, Destruktivität, »gemeine« Aggressivität. Darüber wissen wir nicht genug. In dem Ausmaß, in dem diese Qualität der Feindseligkeit instinktoide ist, hat die Menschheit eine bestimmte Zukunft. In dem Ausmaß, in dem sie reaktiv ist (eine Reaktion auf schlechte Behandlung), hat die Menschheit eine ganz andere Zukunft. Meiner Meinung nach läßt das vorhandene Beweismaterial vorläufig darauf schließen, daß unterschiedslos *destruktive* Feindseligkeit reaktiv ist, weil die aufdeckende Therapie sie reduziert und in ihrer Qualität zu einer »gesunden« Selbstbehauptung, Kraftfülle, selektiven Feindseligkeit, Selbstverteidigung, gerechtfertigter Empörung usw. ändert. In jedem Fall findet man die *Fähigkeit*, aggressiv und wütend zu sein, bei allen selbstverwirklichenden Menschen, die imstande sind, ihr freien Lauf zu lassen, wenn die äußere Situation »danach verlangt«.

Die Situation bei Kindern ist viel komplexer. Zumindest wissen wir, daß das gesunde Kind ebenfalls imstande ist, gerechtfertigterweise wütend, selbstschützend und selbstbehauptend zu reagieren, d.h. reaktive Aggression zu zeigen. Vermutlich sollte dann ein Kind nicht nur lernen, wie man seinen Ärger kontrolliert, sondern wann und wie man ihn ausdrückt. Verhaltensweisen, die in unserer Kultur als böse gelten, können auch aus Unwissenheit und kindlichen Fehldeutungen und falschen Annahmen kommen (ob nun im Kind oder im verdrängten oder »vergesenen« Kind-im-Erwachsenen). Geschwisterrivalität z.B. läßt sich auf den kindlichen Wunsch nach ausschließlicher Liebe seitens der Eltern zurückführen. Nur wenn das Kind reift, kann es im Prinzip lernen, daß die mütterliche Liebe für das Neugeborene mit der fortgesetzten Liebe der Mutter für das ältere Kind vereinbar ist. So kann aus einer kindlichen Abart der Liebe, die in sich selbst nicht verwerflich ist, liebloses Verhalten resultieren.

In jedem Fall muß vieles, was in unserer oder einer anderen Kultur böse genannt wird, von einem universaleren, gattungsweiten Standpunkt aus, wie er in diesem Buch skizziert wurde, keineswegs als böse betrachtet werden. Wenn Menschlichkeit akzeptiert und geliebt wird, dann verschwinden viele lokale, ethnozentrische Probleme einfach. Um nur ein Beispiel zu nennen, Sex als ursprünglich böse zu betrachten ist von einem humanistischen Standpunkt aus einfach Unsinn.

Der allgemein zu beobachtende Haß, der Groll und die Eifersucht auf Güte, Wahrheit, Schönheit, Gesundheit oder Intelligenz (»Gegenwerte«) werden weitgehend (wenn auch nicht ganz) von der Bedrohung des Verlustes von Selbstachtung determiniert, so wie der Lügner vom ehrlichen Menschen bedroht wird, das häßliche Mädchen vom schönen, der Feigling vom Helden. Jeder überlegene Mensch konfrontiert uns mit unseren eigenen Mängeln und Fehlern.

Tiefer noch als dies geht jedoch die elementare existentielle Frage der Fairneß und der Gerechtigkeit des Schicksals. Ein kranker Mensch kann eifersüchtig auf den Gesunden sein, der seine Gesundheit auch nicht mehr verdient hat als der Kranke.

Böse Verhaltensweisen scheinen für die meisten Psychologen eher reaktiv als instinktiv zu sein, wie diese Beispiele zeigen. Das impliziert, daß »böses« Verhalten, wenn es auch tief in der menschlichen Natur verwurzelt ist und niemals ganz abgeschafft werden kann, vielleicht abnimmt, wenn die Persönlichkeit reifer und die Gesellschaft besser werden.

13. Viele Menschen betrachten noch immer das »Unbewußte«, die Regression und das Primärprozeß-Erkennen als notwendigerweise ungesund, gefährlich oder schlecht. Psychotherapeutische Erfahrung lehrt uns allmählich, anders zu denken. Unsere Tiefen können auch gut, schön und wünschenswert sein. Dies geht auch klar aus den allgemeinen Ergebnissen von Untersuchungen über die Quellen der

Liebe, der Kreativität, des Spiels, des Humors, der Kunst usw. hervor. Ihre Wurzeln befinden sich tief im inneren tieferen Selbst, d.h. im Unbewußten. Um sie wiederzuerlangen und imstande zu sein, sie zu genießen und zu gebrauchen, müssen wir zur »Regression« fähig sein.

14. Psychologische Gesundheit ist nicht möglich, solange dieser wesentliche Kern des Menschen nicht fundamental akzeptiert, geliebt und von anderen wie von sich selbst respektiert wird (das Umgekehrte ist nicht notwendig wahr, d.h., wenn der Kern respektiert wird, dann muß daraus nicht unbedingt psychologische Gesundheit resultieren, da andere notwendige Bedingungen ebenfalls erfüllt werden müssen).

Die psychologische Gesundheit des zeitlich Unreifen wird gesundes Wachsen genannt. Die psychologische Gesundheit des Erwachsenen wird verschiedentlich Selbsterfüllung, emotionale Reife, Individuation, Produktivität, Selbstverwirklichung, Authentizität, Menschlichkeit usw. genannt.

Gesundes Wachsen ist begrifflich untergeordnet, weil es jetzt gewöhnlich als »Wachsen zur Selbstverwirklichung« usw. definiert wird. Manche Psychologen sprechen einfach in Begriffen eines überwölbenden Ziels oder Endzwecks, einer Tendenz der menschlichen Entwicklung, und betrachten alle unreifen Phänomene des Wachsens als Schritte auf dem Weg zur Selbstverwirklichung (**Goldstein, Rogers**).

Selbstverwirklichung wird auf verschiedene Art und Weise definiert, doch man kann einen soliden Kern der Übereinstimmung erkennen. Alle Definitionen akzeptieren oder implizieren

- (a) Anerkennung und Ausdruck des inneren Kerns des Selbst, d.h. Verwirklichung der latenten Kapazitäten und Potentialitäten, »volles Funktionieren«, Verfügbarkeit der menschlichen und persönlichen Essenz;
- (b) minimales Vorhandensein von Erkrankung, Neurose, Psychose, von Verlust oder Minderung der grundlegenden menschlichen und persönlichen Kapazitäten.

15. Aus all diesen Gründen ist es zur Zeit das beste, diese innere Natur eher herauszubringen, zu ermuntern oder zumindest anzuerkennen, als sie zu verdrängen oder zu unterdrücken. Reine Spontaneität besteht aus freier, unbehinderter, unkontrollierter, vertrauensvoller, unvoreingenommener Ausdrucksfähigkeit des Selbst, d.h. der psychischen Kräfte, bei minimaler Interferenz des Bewußtseins. Kontrolle, Wille, Vorsicht, Selbstkritik, Maß, Bedachtsamkeit sind für diese Ausdrucksfähigkeit Bremsen, die durch die Gesetze der sozialen und natürlichen Welten außerhalb der psychischen Welt notwendig gemacht werden, und sekundär auch durch die Angst der Psyche selbst (innere Gegenbesetzung). Sehr allgemein gesprochen sind Kontrollen der Psyche, die aus der *Angst der Psyche* kommen, weitgehend neurotisch oder *psychotisch*, zumindest nicht eigentlich oder theoretisch notwendig. (Die gesunde Psyche ist nicht schrecklich oder abscheulich und muß deshalb nicht gefürchtet werden, wie das Tausende von Jahren lang der Fall war. Selbstverständlich ist die *ungesunde* Psyche eine andere Sache.)

Diese Art der Kontrolle wird gewöhnlich von psychologischer Gesundheit, von gründlicher Psychotherapie oder von jeder *tiefen* Selbsterkenntnis und Selbstakzeptierung vermindert. Es gibt jedoch auch Kontrollen, die sich auf die Psyche auswirken und nicht aus der Angst entstehen, sondern aus den Notwendigkeiten, sie integriert, organisiert und einheitlich zu erhalten (innere Gegenbesetzung). Und es gibt auch »Kontrollen«, wahrscheinlich in einem anderen Sinne, die notwendig sind, wenn die Kapazitäten verwirklicht und höhere Formen des Aus-

drucks gesucht werden, z.B. der Erwerb von Fertigkeiten durch harte Arbeit beim Künstler, Intellektuellen, Sportler. Doch diese Kontrollen werden schließlich transzendiert; sie werden zu Aspekten der Spontaneität, wie sie zum Selbst werden. Ich schlage vor, daß wir diese wünschenswerten und notwendigen Kontrollen »Apollisierende Kontrollen« nennen, weil sie Wünschbarkeit der Befriedigung nicht in Frage stellen, sondern eher die Freude *fördern*, indem sie die Befriedigung organisieren, ästhetisieren, gliedern, stilisieren und auskosten, z.B. wie beim Sex, Essen, Trinken usw. Der Gegensatz ergibt sich hier zu verdrängenden oder unterdrückenden Kontrollen.

Das Gleichgewicht zwischen Spontaneität und Kontrolle variiert also, wie die Gesundheit der Psyche und die Gesundheit der Welt variieren. Reine Spontaneität ist nicht lange möglich, weil wir in einer Welt leben, die von ihren eigenen, nicht-psychischen Kräften geregelt wird. Sie *ist* in Träumen, Phantasien, Liebe, Vorstellungskraft, Sex, in den ersten Stadien der Kreativität, in künstlerischer Arbeit, intellektuellem Spiel, freier Assoziation usw. möglich. Reine Kontrolle ist auf die Dauer *ebenfalls* nicht möglich, weil dann die Psyche abstirbt. Erziehung muß sich also sowohl auf die Kultivierung der Kontrollen als auch auf die Kultivierung der Spontaneität und Ausdrucksfähigkeit richten. In unserer Kultur und an diesem Punkt der Geschichte ist es notwendig, die Balance zugunsten der Spontaneität zu verändern, der Fähigkeit, expressiv, passiv, unentschieden zu sein, voller Vertrauen in Prozesse, die anders sind als Wille und Kontrolle, unbedacht, schöpferisch usw. Doch man muß anerkennen, daß es andere Kulturen und andere Bereiche gegeben hat und geben wird, in denen die Balance in die andere Richtung ausgeschlagen hat oder ausschlagen wird.

16. In der normalen Entwicklung wird das gesunde Kind, wie man jetzt glaubt, die meiste Zeit selbst wählen, was für sein Wachstum gut ist, wenn man ihm wirklich freie Wahl läßt. Und zwar deshalb, weil es gut schmeckt, sich gut anfühlt, Freude oder *Genuß* gewährt. Das impliziert, daß das *Kind* besser als irgend jemand anderer »weiß«, was für es gut ist. Ein permissives Regime bedeutet nicht, daß die Erwachsenen seine Bedürfnisse direkt befriedigen, sondern daß sie es ihm ermöglichen, seine Bedürfnisse zu befriedigen und seine eigene Wahl zu treffen, d.h. es *gewähren* lassen. Damit Kinder gut aufwachsen, ist es notwendig, daß die Erwachsenen genügend Vertrauen in sie und in die natürlichen Prozesse des Wachstums haben, d.h. sich nicht zu stark einmischen, sie nicht wachsen *machen* oder sie in vorbedachte Muster zwingen, sondern sie eher wachsen *lassen* und ihnen wachsen *helfen*, eher in taoistischer als in autoritärer Weise.

(Obwohl diese Feststellung einfach klingt, wird sie in Wirklichkeit außergewöhnlich fehlinterpretiert. Taoistisches Sein-Lassen und Achtung für das Kind sind tatsächlich für die meisten Menschen sehr schwierig, sie neigen dazu, das als totale Permissivität, Verwöhnung und Überbeschützung zu deuten, dem Kind Sachen *geben*, *für* das Kind lustigen Zeitvertreib arrangieren, es gegen alle Gefahren schützen, Risiken ausschalten. Liebe ohne Achtung ist ganz verschieden von der Liebe, die für die eigenen inneren Signale des Kindes Achtung hat.)

17. Mit dieser »Akzeptierung« des Selbst, des Schicksals, der eigenen Berufung ist die Schlußfolgerung koordiniert, daß der Hauptweg zur Gesundheit und Selbsterfüllung der Massen eher über die Befriedigung der Grundbedürfnisse führt als über ihre Frustration. Das steht im Gegensatz zum unterdrückenden Regime, zum Mißtrauen, zur Kontrolle, zur Beaufsichtigung, die den Glauben an das grundlegende, instinktive Böse in den menschlichen Tiefen notwendig implizieren. Intrauterines Leben ist vollkommen befriedigend und frustrationslos, und man nimmt jetzt allgemein an, daß etwa das erste Jahr des Lebens besser primär befriedigend und nicht frustrierend verlaufen sollte. Asketismus, Selbstverneinung

und absichtliche Zurückweisung der Forderungen des Organismus neigen dazu – zumindest im Westen –, meistens einen verminderten, verkrüppelten oder verstümmelten Organismus hervorzubringen, und sie führen sogar im Osten nur bei ganz wenigen, ausnehmend starken Individuen zur Selbstverwirklichung.

Diese Feststellung stößt oft auf Mißverständnis. Die Befriedigung von Grundbedürfnissen wird allzuoft so aufgefaßt, als würde sie Objekte, Besitztum, Geld, Kleider, Autos und ähnliche Dinge bedeuten. Doch diese befriedigen keineswegs in sich selbst die Grundbedürfnisse, die, nachdem für die körperlichen Bedürfnisse gesorgt wurde, auf folgendes ausgerichtet sind: 1. Schutz, Sicherheit, Geborgenheit; 2. Zugehörigkeit, etwa zu einer Familie, einer Gemeinschaft, einem Clan, einer Gang, Freundschaft, Zuneigung, Liebe; 3. Achtung, Schätzung, Billigung, Würde, Selbstachtung; 4. Freiheit für die vollste Entfaltung der eigenen Talente und Fähigkeiten, für die Verwirklichung des Selbst. Das scheint einfach genug zu sein, und doch sind offenbar nur wenige Menschen auf der ganzen Welt dazu imstande, seine Bedeutung zu assimilieren. Weil die niedrigsten und dringlichsten Bedürfnisse materiell sind – z.B. Essen, Unterkunft, Kleider usw. –, neigen die Menschen dazu, dies zu einer hauptsächlich materialistischen Psychologie der Motivation zu verallgemeinern, und sie vergessen, daß es höhere, nicht materielle Bedürfnisse gibt, die ebenso »grundlegend« sind.

18. Wir wissen jedoch auch, daß das *vollständige Fehlen* von Frustration, Schmerz oder Gefahr selbst gefährlich ist. Um stark zu werden, muß man Frustrationstoleranz erwerben, die Fähigkeit, physische Realität als wesentlich gleichgültig den menschlichen Wünschen gegenüber wahrzunehmen, die Fähigkeit, andere zu lieben und sich ihrer Bedürfnis-Befriedigung genauso zu erfreuen wie der eigenen (andere Menschen nicht nur als Mittel zu verwenden). Das Kind mit einer guten Grundlage bezüglich der Befriedigung von Sicherheits-, Liebes- und Achtungsbedürfnissen ist imstande, von graduellen Frustrationen zu profitieren und stärker zu werden. Wenn sie stärker sind, als das Kind sie vertragen kann, wenn sie es überwältigen, nennen wir sie traumatisch und halten sie eher für gefährlich als für nützlich.

Wir lernen die Natur anderer Menschen, der Tiere und der physischen Realität durch ihre frustrierende Unnachgiebigkeit kennen, und dadurch lernen wir auch, Wünsche von Tatsachen zu unterscheiden (welche Dinge wahr werden, wenn man sie herbeiwünscht, und welche Dinge in vollkommener Mißachtung unserer Wünsche weiterschreiten). Das befähigt den Menschen, in der Welt zu leben und sich ihr soweit wie nötig anzupassen.

Wir lernen auch unsere Stärke und Grenzen kennen, und erweitern sie, indem wir Schwierigkeiten überwinden, uns bis zum Äußersten anstrengen und Herausforderungen und Härten begegnen; wir lernen – sogar durch Versagen. Ein großer Kampf kann viel Spaß bereiten, und dies kann Furcht vertreiben. Außerdem ist dies der beste Weg zur gesunden Selbstschätzung, die nicht nur auf der Billigung durch andere beruht, sondern auf tatsächlichen Errungenschaften und Erfolgen und auf dem daraus folgenden realistischen Selbstvertrauen. Zu starker Schutz impliziert, daß die kindlichen Bedürfnisse von den Eltern *für* das Kind befriedigt werden, ohne seine eigene Anstrengung. Das wird das Kind infantilisieren, die Entwicklung seiner eigenen Stärke, seines Willens und seiner Selbstbehauptung verhindern. In einer Form wird es dadurch lernen, andere Menschen eher zu benutzen als sie zu respektieren. In einer anderen Form schließt es einen Mangel an Vertrauen und Achtung für die eigenen Kräfte und Entscheidungen des Kindes ein, d.h. es ist im wesentlichen herablassend und beleidigend und kann dazu führen, daß das Kind sich wertlos fühlt.

19. Um Wachstum und Selbstverwirklichung zu ermöglichen, ist es notwendig, zu verstehen, daß Fähigkeiten, Organe und Organsysteme danach drängen, zu funktionieren, sich selbst auszudrücken und sowohl gebraucht als auch geübt zu werden, und daß dieser Gebrauch befriedigend, Nichtgebrauch hingegen irritierend ist. Der muskulöse Mensch gebraucht gern seine Muskeln, er muß sie de facto gebrauchen, um sich »wohl zu fühlen« und jenes subjektive Gefühl des harmonischen, erfolgreichen, ungehemmten Funktionierens (der Spontaneität) zu gewinnen, das ein so wichtiger Aspekt des guten Wachsens und der psychologischen Gesundheit ist. Das gilt auch für die Intelligenz, für den Uterus, für die Augen, für die Liebesfähigkeit. Kapazitäten schreien geradezu danach, gebraucht zu werden, und hören erst zu schreien auf, wenn sie *gut* gebraucht worden sind. Das heißt, auch Kapazitäten sind Bedürfnisse. Nicht nur macht es Spaß, unsere Fähigkeiten zu gebrauchen, sondern es ist auch für das Wachstum notwendig. Die ungebrauchte Fertigkeit oder Fähigkeit oder ein ungebrauchtes Organ können ein Krankheitsherd werden, verkümmern oder sogar verschwinden; sie vermindern solcherart den Menschen.
20. Der Psychologe geht von der Annahme aus, daß es zwei Arten von Welt und zwei Arten von Realität gibt, die natürliche Welt und die psychische Welt, die Welt der unnachgiebigen Tatsachen und die Welt der Wünsche, Hoffnungen, Ängste, Emotionen, eine Welt, die nichtpsychischen Regeln gehorcht, und eine Welt, die psychischen Gesetzen gehorcht. Diese Differenzierung ist nicht sehr klar, außer in ihren Extremen, wo es keinen Zweifel gibt, daß Vorspiegelungen, Träume und freie Assoziationen gesetzlich sind und doch äußerst verschieden von der Gesetzmäßigkeit der Logik und einer Welt, die weiterbestehen würde, auch wenn die Spezies Mensch ausstürbe. Diese Annahme negiert nicht, daß beide Welten miteinander in Beziehung stehen und sogar verschmelzen können.
- Ich darf behaupten, daß *viele* oder die *meisten* Psychologen nach dieser Theorie verfahren, auch wenn sie gerne zugeben, daß sie ein unlösbares philosophisches Problem darstellt. Jeder Therapeut *muß* das annehmen. Es ist typisch für die Art und Weise, in der Psychologen philosophische Schwierigkeiten umgehen und handeln, »als ob« verschiedene Annahmen wahr wären, obgleich sie nicht verifizierbar sind, z.B. die allgemeine Annahme der »Verantwortlichkeit«, der »Willenskraft« usw. Ein Aspekt von Gesundheit ist die Fähigkeit, in beiden dieser Welten zu leben.
21. Reife kann vom motivationalen Standpunkt aus in Gegensatz zur Unreife gestellt werden, als ein Prozeß der Befriedigung von Defizit-Bedürfnissen in ihrer richtigen Ordnung. Reife oder Selbstverwirklichung bedeutet unter diesem Aspekt, Defizit-Bedürfnisse zu transzendieren. Dieser Zustand kann dann als metamotiviert oder unmotiviert beschrieben werden (wenn man Defizite als die einzige Motivation betrachtet). Er kann auch als selbstverwirklichend, als Sein, als mehr expressiv denn bewältigend beschrieben werden. Dieser Zustand des Seins, nicht so sehr des Strebens, scheint synonym mit Selbstheit zu sein, mit dem »authentischen« Sein, mit dem Sein einer vollmenschlichen Person. Der Prozeß des Wachsens ist der Prozeß des Zur-Person-Werdens. Eine Person zu *sein* ist etwas ganz anderes.
22. Unreife kann von Reife auch in den Begriffen der kognitiven Kapazitäten (und auch in den Termini der emotionalen Kapazitäten) differenziert werden. Unreifes und reifes Erkennen sind am besten von **Werner** und **Piaget** beschrieben worden. Wir können nun eine andere Unterscheidung hinzufügen, die zwischen dem D-Erkennen und S-Erkennen (D = Defizit, S = Sein). D-Erkennen kann als jene Erkenntnisweise definiert werden, die vom Standpunkt der Grundbedürfnisse oder der Defizit-Bedürfnisse und deren Befriedigung und Frustration aus organisiert sind. Das heißt, D-Erkennen könnte egoistisches Erkennen genannt werden, in

dem die Welt in Befriediger und Frustrierer unserer eigenen Bedürfnisse eingeteilt wird, andere Merkmale hingegen ignoriert und verzerrt werden. Das Erkennen des Objekts in seinem eigenen Wesen und in seinem eigenen Sein, ohne Bezug auf seine bedürfnisbefriedigenden oder -frustrierenden Eigenschaften – das heißt, ohne primären Bezug auf seinen Wert für den Beobachter oder seine Wirkung auf ihn – kann S-Erkennen (oder selbsttranszendierendes, selbstloses oder objektives Erkennen) genannt werden. Die Parallele zur Reife ist keineswegs vollkommen (Kinder können ebenfalls in einer selbstlosen Weise erkennen), doch im allgemeinen trifft meistens zu, daß mit stärkerer Selbstheit oder Festigkeit der persönlichen Identität (oder Akzeptierung der eigenen inneren Natur) S-Erkennen leichter und häufiger wird. (Das stimmt, obwohl D-Erkennen für *alle* menschlichen Wesen, die reifen eingeschlossen, das Hauptinstrument für das Leben-in-der-Welt darstellt.)

In dem gleichen Maß, in dem Wahrnehmung wunschlos und furchtlos ist, ist sie veridikal (veridical), im Sinne der Wahrnehmung des Wahren, des Wesentlichen oder der ganzen inneren Natur des Objekts (ohne es durch Abstraktion aufzuspalten). So wird das Ziel der objektiven und wahren Beschreibung der Realität von psychologischer Gesundheit gefördert. Neurose, Psychose, verkümmertes Wachsen – sie alle sind von diesem Standpunkt aus auch kognitive Erkrankungen, die Wahrnehmung, Lernen, Erinnern, Aufmerksamkeit und Denken kontaminieren.

23. Ein Nebenprodukt dieses Aspekts des Erkennens ist ein besseres Verständnis der höheren und niedrigeren Ebenen der Liebe. D-Liebe kann von der S-Liebe auf annähernd derselben Grundlage wie D-Erkennen vom S-Erkennen oder D-Motivation von der S-Motivation unterschieden werden. Keine ideale Beziehung zu einem anderen menschlichen Wesen, insbesondere zum eigenen Kind, ist ohne S-Liebe möglich. Besonders notwendig ist dies für den Unterricht, gemeinsam mit der taoistischen, vertrauensvollen Haltung, die das impliziert. Das trifft auch für unsere Beziehungen zur natürlichen Welt zu, das heißt, wir können sie behandeln, so wie sie ist, oder wir können sie behandeln, als wäre sie nur für unsere eigenen Zwecke da.

Man sollte bedenken, daß es beträchtliche Unterschiede zwischen dem Intrapersonalen und dem Interpersonalen gibt. Bisher haben wir meist das Selbst behandelt, weniger die Beziehungen zwischen Menschen und Menschen in großen oder kleinen Gruppen. Was ich als das allgemeine menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit beschrieben habe, schließt das Bedürfnis nach Gemeinschaft, nach wechselseitiger Abhängigkeit, nach Familie, Freundschaft und Bruderschaft ein. Von Synanon, vom Typ der Erziehung im Esalen Institute, von den Anonymen Alkoholikern, von den T-Gruppen (training groups) und den Basis-Encounter-Gruppen (basic-encounter groups) und von vielen ähnlichen Selbsthilfe-via-Bruderschaft-Gruppen lernen wir immer wieder, daß wir in einer sehr fundamentalen Art und Weise soziale Wesen sind. Letztlich muß der starke Mensch natürlich fähig sein, die Gruppe – wenn erforderlich – zu transzendieren. Und doch muß man erkennen, daß diese Stärke in ihm durch die Gemeinschaft entwickelt worden ist.

24. Obwohl im Prinzip Selbstverwirklichung leicht ist, wird sie praktisch sehr selten erreicht (nach meinen Kriterien sicherlich von weniger als einem Prozent der erwachsenen Bevölkerung). Dafür gibt es viele Gründe auf verschiedenen Ebenen, eingeschlossen alle Determinanten der Psychopathologie, die wir kennen. Wir haben bereits einen wichtigen kulturellen Grund erwähnt, nämlich die Überzeugung, daß die innere Natur des Menschen böse oder gefährlich ist; eine biologische Determinante für die Schwierigkeit, ein reifes Selbst zu erreichen, besteht darin, daß die Menschen keine starken Instinkte mehr haben, die ihnen unzweideutig sagen könnten, wann, wo und wie was zu tun ist.

Es gibt einen subtilen, aber extrem wichtigen Unterschied hinsichtlich der Psychopathologie; die einen betrachten sie als Blockierung oder Ausflucht oder Angst vor dem Wachsen zur Selbstverwirklichung, die anderen halten sie für ein medizinisches Problem, verwandt mit dem Eindringen von Tumoren, Giften oder Bakterien von außen, die keine Beziehung zu der befallenen Persönlichkeit haben. Menschliche Minderung (der Verlust menschlicher Möglichkeiten und Fähigkeiten) ist für unsere theoretischen Zwecke ein nützlicherer Begriff als »Krankheit«.

25. Wachsen ist nicht nur mit Belohnung und Freude verbunden, sondern auch mit vielen inneren Schmerzen; das wird immer so sein. Jeder Schritt vorwärts ist ein Schritt ins Unvertraute und möglicherweise gefährlich. Wachsen bedeutet auch, etwas Vertrautes und Gutes und Befriedigendes aufzugeben. Es bedeutet oft einen Abschied und eine Trennung, sogar eine Art Tod vor der Wiedergeburt mit daraus folgender Nostalgie, Angst, Einsamkeit und Trauer. Es bedeutet oft auch, ein einfacheres, leichteres und müheloses Leben aufzugeben, um es gegen ein anstrengenderes, verantwortungsvolleres und schwierigeres Leben auszutauschen. Wachsen nach vorn geschieht *trotz* dieser Verluste und erfordert deshalb Mut, Wille, Entscheidungsfähigkeit und Stärke, wie auch Schutz, Erlaubnis und Ermunterung durch die Umgebung, besonders beim Kind.
26. Es ist deshalb nützlich, das Wachstum oder den Mangel an Wachstum als ein Resultat der Dialektik zwischen wachstumsfördernden und wachstumshemmenden Kräften zu betrachten (Regression, Angst, Schmerzen durch das Wachsen, Ignoranz usw.). Wachsen hat Vor- und Nachteile. Nicht-Wachsen hat nicht nur Nachteile, sondern auch Vorteile. Die Zukunft lockt, ebenso aber die Vergangenheit. Es gibt nicht nur Mut, sondern auch Angst. Die vollkommen ideale Art, gesund zu wachsen, ist im Prinzip die, alle Vorteile des Vorwärtswachsens und alle Nachteile des Nicht-Wachsens zu vergrößern, alle Nachteile des Vorwärtswachsens aber und alle die Vorteile des Nicht-Wachsens zu verringern.

Homöostatische Tendenzen, Tendenzen zur »Bedürfnis-Reduktion« und die Freud'schen Abwehrmechanismen sind nicht Tendenzen zum Wachsen, sondern oft defensive, schmerzverringende Haltungen des Organismus. Doch sie sind notwendig und nicht immer pathologisch. Sie sind im allgemeinen mächtiger als, die Tendenzen des Wachsens.

27. Alles das impliziert ein naturalistisches Wertsystem, ein Nebenprodukt der empirischen Beschreibung der tiefsten Tendenzen der menschlichen Spezies und der Individuen. Die Erforschung der Menschen durch die Wissenschaft oder durch die Selbsterforschung kann aufdecken, wohin sich ein Mensch bewegt, was sein Sinn im Leben ist, was gut und was schlecht für ihn ist, was ihn sich tugendhaft oder schuldig fühlen läßt, warum das Gute zu wählen so oft schwierig für ihn ist, was die Attraktionen des Bösen sind. (Man bemerke, daß das Wort »muß« nicht verwendet zu werden braucht. Auch ist ein solches Wissen vom Menschen nur auf den Menschen bezogen und gibt nicht vor, »absolut« zu sein!)
28. Eine Neurose ist nicht Teil des inneren Kerns, sondern eher eine Abwehr dagegen, eine Ausflucht, ein verzerrter Ausdruck davon (unter der Ägide der Angst). Gewöhnlich ist sie ein Kompromiß zwischen der Bemühung, Befriedigungen der Grundbedürfnisse in einer verdeckten oder verstellten Weise zu suchen, und der Angst vor diesen Bedürfnissen, Befriedigungen und motivierten Verhaltensweisen. Neurotische Bedürfnisse, Emotionen, Haltungen, Definitionen, Aktionen usw. auszudrücken bedeutet, den inneren Kern oder das reale Selbst *nicht* voll auszudrücken. Wenn der Sadist oder Ausbeuter oder Perverse sagt: »Warum sollte *ich* mich nicht ausdrücken?« (z.B. durch das Töten) oder: »Warum sollte ich mich nicht verwirklichen?«, heißt die Antwort darauf, daß ein solcher Ausdruck eine

Verneinung, aber kein Ausdruck der instinktoiden Tendenzen (oder des inneren Kerns) ist. Jedes neurotisierte Bedürfnis, jede Emotion oder Aktion ist ein *Verlust an Kapazität* für den Menschen, etwas, das er nicht tun kann oder nicht zu tun *wagt*, außer in einer verstohlenen und unbefriedigenden Art und Weise. Zusätzlich verliert er für gewöhnlich noch das subjektive Wohlbefinden, den Willen und das Gefühl der Selbstkontrolle, die Fähigkeit zur Freude, die Selbstschätzung usw. Er ist als menschliches Wesen vermindert.

29. Wir lernen, daß der Zustand des Seins ohne ein System von Werten psychopathogen ist. Der Mensch braucht einen Bezugsrahmen von Werten, eine Lebensphilosophie, eine Religion oder ein Religionsurrogat, wie er Sonnenschein, Kalzium oder Liebe braucht. Das habe ich als das »kognitive Bedürfnis zu verstehen« bezeichnet. Die Wertkrankheiten, die aus der Wertlosigkeit resultieren, werden verschiedentlich Anhedonie, Anomie, Apathie, Amoralität, Hoffnungslosigkeit, Zynismus usw. genannt und können auch zu somatischen Erkrankungen führen. Historisch befinden wir uns in einem Wert-Interregnum, in dem sich alle von außerhalb gegebenen Wertsysteme als Versager erwiesen haben (politische, ökonomische, religiöse usw.); so gibt es z.B. nichts, wofür es sich lohnen würde zu sterben. Der Mensch sucht unabhängig nach dem, was er braucht, aber nicht hat, und er zeigt in gefährlicher Weise seine Bereitschaft, sich auf *jede* Hoffnung zu werfen, ob sie gut oder schlecht ist. Die Kur für dieses Übel ist klar. Wir brauchen ein gültiges, anwendbares System menschlicher Werte, an das wir glauben und dem wir uns aufopfern können (für das wir zu sterben bereit sind), weil diese Werte echt sind, und nicht, weil wir ermuntert werden, »zu glauben und Glauben zu haben«. Für solch eine empirisch fundierte Weltanschauung scheint jetzt eine reale Möglichkeit zu bestehen, zumindest im theoretischen Abriß.

Viele Störungen bei Kindern und Erwachsenen können als eine Folge der Unsicherheit der Erwachsenen hinsichtlich ihrer Werte verstanden werden. In der Folge leben viele junge Menschen in den Vereinigten Staaten nicht nach Erwachsenen-Werten, sondern nach Halbwüchsigen-Werten, die selbstverständlich unreif, unwissend und stark von verwirrten Halbwüchsigen-Bedürfnissen bestimmt sind. Eine ausgezeichnete Projektion dieser Halbwüchsigen-Werte ist der Cowboy oder die Halbstarkenbande (105).

30. Auf der Ebene der Selbstverwirklichung werden viele Dichotomien aufgehoben, Gegensätze geben sich als Einheiten zu erkennen, und die ganze dichotome Denkweise wird als unreif entlarvt. Für selbstverwirklichende Menschen gibt es eine starke Tendenz zur Verschmelzung der Selbstbezogenheit und Selbstlosigkeit in eine höhere, übergeordnete Einheit. Arbeit wird identisch mit Spiel, Berufung mit Beruf. Wenn Pflicht Freude und Freude die Erfüllung der Pflicht ist, dann verlieren sie ihre Getrentheit und Gegensätzlichkeit. Die höchste Reife, entdeckt man dann, schließt eine kindliche Qualität ein, und wir sehen, daß gesunde Kinder manche Eigenschaften der reifen Selbstverwirklichung haben. Die Spaltung zwischen dem Selbst und allem übrigen schwimmt und wird weniger scharf, man erkennt, daß sie einander auf den höchsten Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung durchdringen. Dichotomisieren scheint dann charakteristisch für eine niedrigere Ebene der Persönlichkeitsentwicklung und des psychologischen Funktionierens zu sein; es ist sowohl eine Ursache als auch eine Wirkung der Psychopathologie.
31. Eine besonders wichtige Entdeckung bei selbstverwirklichenden Menschen ist es, daß sie dazu neigen, die Freudschen Dichotomien und Trichotomien zu integrieren, d.h. das Bewußte, Vorbewußte und Unbewußte (wie auch das Es, Ich und Über-Ich). Die Freudschen »Instinkte« und Abwehrmechanismen werden weniger scharf gegeneinander abgesetzt. Die Impulse sind mehr expressiv und weniger

kontrolliert. Das Über-Ich ist weniger streng und bestrafend, weniger vom Ich getrennt. Die kognitiven Primär- und Sekundärprozesse sind gleichmäßiger vorhanden und werden ausgeglichener bewertet (die Primärprozesse werden nicht als pathologisch abgestempelt). In den »Grenzerfahrungen« stürzen die Mauern zwischen ihnen sogar ein. Das steht im scharfen Gegensatz zur frühen Freudschen Position, in der diese verschiedenen Kräfte scharf dichotomisiert wurden: (a) einander ausschließend, (b) mit antagonistischen Interessen ausgestattet, (c) die einen »besser« als die anderen. Wiederum implizieren wir hier (manchmal) eine gesunde, unbewußte und wünschenswerte Regression. Außerdem implizieren wir auch eine Integration der Rationalität und Irrationalität mit der Folge, daß Irrationalität bisweilen als gesund, wünschenswert oder sogar notwendig betrachtet werden kann.

32. Gesunde Menschen sind in einer anderen Art und Weise mehr integriert. In ihnen sind das Konative, Kognitive, Affektive und der Antrieb weniger voneinander getrennt und synergischer, d.h. sie arbeiten ohne Konflikt zum selben Zweck zusammen. Die Schlußfolgerungen rationalen, sorgfältigen Denkens sind geeignet, zu denselben Ergebnissen zu gelangen wie diejenigen blinder Begierde. Was solch ein Mensch wünscht und genießt, wird genau das sein, was für ihn gut ist. Seine spontanen Reaktionen sind ebenso fähig, wirkungsvoll und richtig zu sein, als wären sie vorbedacht gewesen. Die sensorischen und motorischen Reaktionen werden enger korreliert, die sensorischen Modalitäten fester miteinander verknüpft sein (physiognomische Wahrnehmung). Außerdem haben wir die Schwierigkeiten und Gefahren jener uralten rationalistischen Systeme kennengelernt, in denen die Fähigkeiten dichotom-hierarchisch angeordnet gedacht waren, mit der Rationalität an der Spitze, aber nicht integriert.
33. Diese Entwicklung vorwärts zu einem Begriff des gesunden Unbewußten und einer gesunden Irrationalität schärft unsere Wahrnehmungsfähigkeit für die Grenzen des rein abstrakten Denkens, des verbalen Denkens und des analytischen Denkens. Wenn es unsere Hoffnung ist, die Welt voll zu beschreiben, muß ein Platz für die Typen des vorverbalen, unbeschreiblichen, metaphorischen, aus dem Primärprozeß und der konkreten Erfahrung stammenden, intuitiven und ästhetischen Erkennens geschaffen werden, denn es gibt gewisse Aspekte der Realität, die in keiner anderen Art und Weise erkannt werden können. Das trifft sogar für die Wissenschaft zu, da wir jetzt wissen, (1.) daß Kreativität ihre Wurzeln im Nichtrationalen hat, (2.) daß Sprache immer unzulänglich ist und bleiben muß, um die totale Realität zu beschreiben, (3.) daß jeder abstrakte Begriff vieles von der Realität ausläßt und (4.) daß das, was wir »Wissen« nennen (und was für gewöhnlich sehr abstrakt und verbal und scharf definiert ist), oft dazu dient, uns für jene Teile der Realität blind zu machen, die durch die Abstraktion nicht erfaßt werden. Das heißt, es macht uns fähiger, einige Dinge zu sehen, doch *weniger* fähig, andere zu sehen. Abstraktes Wissen hat seine Gefahren wie auch seinen Nutzen.

Wissenschaft und Erziehung schaffen, da sie zu ausschließlich abstrakt, verbal und trocken sind, nicht genügend Raum für die rohe, konkrete, ästhetische Erfahrung, besonders für die Erfahrung der subjektiven Geschehnisse im Innern des Menschen. Zum Beispiel würden organismische Psychologen sicherlich einer kreativeren Erziehung zustimmen.

Das Extrem des abstrakten, analytischen Denkens ist die größtmögliche Vereinfachung, d.h. die Formel, das Diagramm, die Karte, der Plan, das Schema und gewisse Arten der abstrakten Malerei. Unsere Meisterung der Welt wird davon gefördert, aber ihre Reichhaltigkeit kann als Pfand verlorengelassen, wenn wir nicht lernen, S-Erkennen, Wahrnehmung-mit-Liebe-und-Sorge, gleichschwebende Auf-

merksamkeit zu schätzen, die alle die Erfahrung reicher anstatt ärmer machen. Es gibt keinen Grund, warum »Wissenschaft« nicht erweitert werden sollte, um beide Arten des Wissens einzubeziehen (262, 279).

34. Die Fähigkeit gesünderer Menschen, ins Unbewußte und Vorbewußte einzutauchen, ihre Primärprozesse zu verwenden und zu schätzen, anstatt sie zu fürchten, ihre Impulse zu akzeptieren, anstatt sie immer nur zu kontrollieren, imstande zu sein, freiwillig ohne Angst zu regredieren, stellt sich als eine der Hauptbedingungen der Kreativität heraus. Wir können dann verstehen, warum psychologische Gesundheit mit gewissen allgemeinen Formen der Kreativität (abgesehen vom Spezialtalent) so verknüpft ist, daß einige Autoren sie beinahe zu Synonymen machen.

Dieselbe Verbindung zwischen der Gesundheit und der Integration rationaler und irrationaler Kräfte (bewußt und unbewußt, Primär- und Sekundärprozesse) erlaubt uns auch zu verstehen, warum psychologisch gesunde Menschen fähiger sind, zu genießen, zu lieben, zu lachen und Spaß zu haben; warum sie fähiger sind, humorvoll, töricht, launisch, phantasievoll und angenehm »verrückt« zu sein; warum sie emotionale Erlebnisse im allgemeinen und Grenzerfahrungen im besonderen zulassen, schätzen und genießen und sie öfter erfahren wollen. Und das legt die Vermutung nahe, daß es dem Kind dazu verhelfen kann, sich auf die Gesundheit hin zu bewegen, wenn es *ad hoc* lernt, alles dies zu tun.

35. Ästhetische Wahrnehmung, ästhetisches Schaffen und ästhetische Grenzerfahrungen werden als zentraler Aspekt des menschlichen Lebens und der Psychologie und Erziehung gesehen, nicht als ein bloß peripherer. Das stimmt aus verschiedenen Gründen. 1. Alle Grenzerfahrungen sind (neben anderen Merkmalen) integrierend bezüglich der Spaltungen in den Menschen, zwischen den Menschen, in der Welt und zwischen Mensch und Welt. Da ein Aspekt der Gesundheit Integration ist, stellen Grenzerfahrungen Schritte zur Gesundheit dar und sind in sich selbst augenblickliche Gesundheit. 2. Solche Erfahrungen sind lebensbestätigend, d.h. sie machen das Leben lebenswert. Das ist sicherlich ein wichtiger Teil der Antwort auf die Frage: »Warum begehen wir nicht alle Selbstmord?« 3. Sie sind selbst in sich wertvoll usw.
36. Selbstverwirklichung bedeutet nicht Transzendenz aller menschlichen Probleme. Konflikt, Angst, Frustration, Trauer, Schmerz und Schuldbewußtsein lassen sich alle auch bei gesunden Menschen beobachten. Im allgemeinen tendiert die Bewegung mit größerer Reife von neurotischen Pseudoproblemen zu realen, unvermeidbaren, existentiellen Problemen, die der menschlichen Natur (auch im besten Fall) inhärent sind, wenn der Mensch in einer bestimmten Welt lebt. Auch wenn er nicht neurotisch ist, kann er von realer, wünschenswerter und notwendiger Schuld geplagt sein, nicht von neurotischer Schuld (die weder wünschenswert noch notwendig ist), etwa durch ein inneres Gewissen (eher als durch das Freud'sche Über-Ich). Sogar wenn er die Probleme des Werdens transzendiert hat, bleiben die Probleme des Seins. Unbesorgt zu sein, wenn man besorgt sein *sollte*, kann ein Zeichen von Krankheit sein. Manchmal müssen selbstzufriedene Menschen erschreckt werden.
37. Selbstverwirklichung ist nicht allgemein. Sie findet über Femininität *oder* Maskulinität statt, die mächtiger sind als die Allgemeinmenschlichkeit. Das heißt, man muß zuerst eine gesunde, in ihrer Weiblichkeit erfüllte Frau oder ein gesunder, in seiner Männlichkeit erfüllter Mann sein, bevor die allgemein menschliche Selbstverwirklichung möglich wird.

Es gibt auch Beweismaterial, daß verschiedene konstitutionelle Typen sich in verschiedenen Weisen verwirklichen (weil sie verschiedene innere Selbste zum Verwirklichen haben).

38. Ein anderer zentraler Aspekt des gesunden Wachsens zur Selbstheit und Vollmenschlichkeit ist es, die Techniken fallenzulassen, die das Kind in seiner Schwäche und Kleinheit zur Anpassung an die starken, großen, allmächtigen, allwissenden, gottähnlichen Erwachsenen verwendet. Es muß diese durch Techniken ersetzen, die es ihm erlauben, stark und unabhängig zu sein und selbst die Stelle der Eltern einzunehmen. Das bezieht besonders die Aufgabe des verzweifelt kindlichen Wunsches nach der ausschließlichen, totalen Liebe seiner Eltern ein, während es lernt, andere zu lieben. Es muß lernen, seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, nicht die Wünsche seiner Eltern, und es muß lernen, sie selbst zu befriedigen, unabhängig von den Eltern, die das für es besorgt haben. Das Kind muß es aufgeben, aus Angst und um ihrer Liebe willen gut zu sein; es muß gut sein, weil es *wünscht*, gut zu sein. Es muß sein eigenes Gewissen entdecken und seine verinnerlichten Eltern als einzigen ethischen Wegweiser aufgeben. Es muß eher verantwortungsvoll als abhängig werden; es muß hoffnungsvoll fähig werden, diese Verantwortung zu *genießen*. Alle diese Techniken, durch die sich Schwäche an Stärke anpaßt, sind für das Kind notwendig, beim Erwachsenen aber unreif und verkrüppelnd (103). Der Erwachsene muß Angst durch Mut ersetzen.

39. Von diesem Standpunkt aus kann eine Gesellschaft oder eine Kultur entweder wachstumsfördernd oder wachstumhemmend sein. Die Quellen des Wachstums und der Menschlichkeit liegen im wesentlichen innerhalb des Menschen und sind nicht von der Gesellschaft erfunden oder erschaffen, die nur die Entwicklung der Menschlichkeit fördern oder hemmen kann, so wie der Gärtner das Wachsen eines Rosenstrauchs fördern oder hemmen kann. Das trifft zu, auch wenn wir wissen, daß die Kultur eine *Conditio sine qua non* für die Verwirklichung der Menschlichkeit selbst ist, z.B. der Sprache, des abstrakten Denkens, der Fähigkeit zur Liebe; doch diese existieren als Möglichkeiten im menschlichen Protoplasma noch vor der Kultur.

Dies ermöglicht eine komparative Soziologie, die die kulturelle Relativität transzendiert und einbezieht. Die »bessere« Kultur befriedigt alle menschlichen Grundbedürfnisse und gestattet Selbstverwirklichung. Die »schlechteren« Kulturen tun das nicht. Dasselbe stimmt für die Erziehung. Fördert sie das Wachsen zur Selbstverwirklichung, so handelt es sich um »gute« Erziehung.

Sobald wir von »guten« oder »schlechten« Kulturen sprechen und sie als Mittel und nicht als Zweck betrachten, kommt der Begriff der »Anpassung« ins Spiel. Wir müssen fragen: »An welche Art der Kultur oder Subkultur ist die »gutangepaßte« Person angepaßt?« Anpassung ist *nicht* notwendig mit psychologischer Gesundheit.

40. Die Erlangung der Selbstverwirklichung (im Sinne der Autonomie) macht paradoxerweise die Transzendenz des Selbst, der Selbstbefangenheit und der Selbstbezogenheit in einem *höheren* Grade möglich. Sie macht es *leichter*, homonom zu sein, d.h. zu einem Teil eines Ganzen zu werden, das größer ist als man selbst (6). Die Bedingung für die vollste Homonomie ist volle Autonomie, und bis zu einem gewissen Grad, vice versa, kann man Autonomie nur durch erfolgreiche homonome Erfahrungen erreichen (kindliche Abhängigkeit, S-Liebe, Sorge für andere usw.). Es ist notwendig, von Ebenen der Homonomie zu sprechen und zwischen einer »niederen Homonomie« (der Angst, Schwäche und Regression) und einer »höheren Homonomie« (der Courage und der vollen, selbstbewußten Autonomie),

zwischen einem »niederem Nirwana« und einem »hohem Nirwana« zu unterscheiden, einer Vereinigung abwärts und einer Vereinigung aufwärts (170).

41. Ein wichtiges existentielles Problem stellt sich mit der Tatsache, daß selbstverwirklichende Menschen (und alle Menschen in ihren Grenzerfahrungen) gelegentlich außerhalb der Zeit und außerhalb der Welt (zeitlos und raumlos) leben, obwohl sie meistens in der äußeren Welt leben *müssen*. Das Leben in der inneren psychischen Welt (die von den psychischen Gesetzen und nicht von den Gesetzen der äußeren Realität regiert wird), d.h. in der Welt der Erfahrung, der Emotion, der Wünsche, Ängste und Hoffnungen, der Liebe, Poesie, Kunst und Phantasie unterscheidet sich vom Leben in einer nichtpsychischen Realität und vom Leben der Anpassung an eine nichtpsychische Realität, die Gesetzen gehorcht, die der Mensch nicht gemacht hat und die nicht wesentlich für die eigene Natur sind, obwohl er nach diesen Gesetzen leben muß. (Man könnte schließlich und endlich in anderen Welten leben, wie jeder Science-Fiction-Anhänger weiß.) Der Mensch, der nicht vor dieser inneren, psychischen Welt Angst hat, kann sie in einem Ausmaß genießen, daß sie für ihn der Himmel ist, im Gegensatz zu der viel anstrengenderen, ermüdenderen, extern reagierenden Welt der »Realität«, des Strebens und Bewältigens, des Richtigen und Falschen, der Wahrheit und Lüge. Das stimmt sogar, obwohl der gesündere Mensch sich auch leichter und freudiger an die »reale« Welt anpassen kann und bessere Möglichkeiten hat, die »Realität zu erproben«, d.h. sie nicht mit seiner inneren psychischen Welt vermengt.

Es scheint jetzt klar zu sein, daß es sehr pathologisch ist, diese inneren und äußeren Realitäten zu vermengen oder beide von der Erfahrung auszuschließen. Der gesunde Mensch ist imstande, sie beide in sein Leben zu integrieren; er muß deshalb keine aufgeben und kann nach Belieben hin und her wandern. Der Unterschied ist derselbe wie zwischen jemandem, der die Slums *besuchen* kann, und jemandem, der gezwungen ist, dort immer zu leben. (*Jede* Welt ist ein Slum, wenn man sie nicht verlassen kann.) Dann wird paradoxerweise das, was krank, pathologisch und »am niedrigsten« war, zu einem Teil des gesündesten und »höchsten« Aspekts der menschlichen Natur. In »Verrücktheit« abzugleiten ist nur für diejenigen erschreckend, die nicht ganz auf ihre Gesundheit vertrauen. Erziehung muß dem Menschen helfen, in beiden Welten zu leben.

42. Die vorangegangenen Entwürfe erzeugen ein anderes Verständnis der Rolle des Handelns in der Psychologie. Zielgerichtete, motivierte, bewältigende, strebende, zweckgerichtete Tätigkeit ist ein Aspekt oder Nebenprodukt der notwendigen Transaktionen zwischen der Psyche und einer nichtpsychischen Welt.
- a) Die Befriedigung der D-Bedürfnisse kommt aus der Welt außerhalb des Menschen, nicht von innen. Deshalb ist Anpassung an diese Welt so notwendig, d.h. die Realität zu prüfen, die Natur dieser Welt zu erkennen, zwischen dieser Welt und der inneren Welt zu unterscheiden lernen; die Natur der Menschen und der Gesellschaft kennenzulernen; Befriedigung aufzuschieben und zu verbergen lernen, was gefährlich sein könnte; zu lernen, welche Teile der Welt befriedigend und welche gefährlich oder nutzlos für die Bedürfnis-Befriedigung sind; die gebilligten und erlaubten kulturellen Wege zur Befriedigung und ihre Techniken zu erkennen.
- b) Die Welt ist an sich interessant, schön und faszinierend. Sie zu erforschen, zu manipulieren, mit ihr zu spielen, sie zu betrachten und zu genießen, das alles sind motivierte Aktionsarten (kognitive, motorische und ästhetische Bedürfnisse).

Doch es gibt auch Handlungen, die nichts oder wenig mit der Welt zu tun haben, zumindest am Anfang. Der bloße Ausdruck der Natur und der Kräfte des Orga-

nismus (Funktionslust) ist ein Ausdruck des Seins und nicht des Strebens (24). Betrachtung und Genuß des inneren Lebens sind nicht nur eine Art des »Handelns« in sich selbst, sondern sie verhalten sich auch antithetisch zum Handeln in der Welt, d.h. sie erzeugen Stille und Stillstand der muskulären Aktivität. Die Fähigkeit zu warten ist ein Sonderfall der Fähigkeit, das Handeln einzustellen.

43. Von **Freud** haben wir gelernt, daß das Vergangene *jetzt* im Menschen existiert. Nun müssen wir aus der Theorie des Wachsens und der Selbstverwirklichung lernen, daß auch die Zukunft jetzt im Menschen existiert, in der Form von Idealen, Hoffnungen, Pflichten, Aufgaben, Plänen, Zielen, unrealisierten Möglichkeiten, Missionen, Schicksalen usw. Jemand, für den es keine Zukunft gibt, wird auf das Konkrete, auf Hoffnungslosigkeit und Leere reduziert. Zeit muß für ihn endlos »ausgefüllt« werden. Streben, der übliche Organisationsfaktor der meisten Aktivität, läßt den Menschen, wenn er es verliert, unorganisiert und unintegriert zurück.

Selbstverständlich bedarf ein Mensch im Zustand des Seins keiner Zukunft, weil sie bereits *da* ist. Dann hört das Werden für den Augenblick auf, und seine Versprechungen sind in der Form höchster Belohnungen eingelöst, d.h. in Grenzerfahrungen, in denen die Zeit verschwindet und die Hoffnungen erfüllt sind.

15 Anhang

15.1 Sind unsere Veröffentlichungen und Tagungen geeignet für die Persönlichkeitspsychologie?²³

Vor einigen Wochen entdeckte ich plötzlich, wie ich einige Aspekte der Gestalttheorie mit meiner Psychologie der Gesundheit und des Wachsens integrieren konnte. Probleme, die mich seit Jahren beschäftigt hatten, lösten sich eins nach dem anderen. Es war ein typisches Beispiel einer Grenzerfahrung, die länger andauerte als die meisten. Die Nachwehen des Sturms (die Ausarbeitung) währten noch Tage lang, als die Implikationen der ursprünglichen Einsichten eine nach der anderen in meinem Kopf auftauchten. Da es meine Gewohnheit ist, auf dem Papier schriftlich zu denken, habe ich das Ganze niedergeschrieben. Ich war dann versucht, den ziemlich professoralen Vortrag, den ich für diese Tagung vorbereitete, wegzuworfen. Hier lag eine *tatsächliche*, lebendige Grenzerfahrung vor, mitten im Flug gefangen, und sie illustrierte bestens (»in Farbe«) die verschiedenen Folgerungen, die ich für die klare oder scharfe »Identitätserfahrung« anführen wollte.

Und doch habe ich, da die Notizen so privat und unkonventionell waren, eine extreme Abneigung empfunden, sie öffentlich vorzutragen, und werde es auch nicht tun.

Aber die Selbstanalyse dieser Abneigung machte mir einige Dinge bewußt, über die ich doch gerne sprechen würde. Die Erkenntnis, daß eine solche Art von Vortrag nicht »paßte«, weder für die Veröffentlichung noch bei Tagungen oder Konferenzen, führte mich zu der Frage: »Warum paßt er nicht?« Was hat es mit intellektuellen Tagungen und wissenschaftlichen Zeitschriften auf sich, daß gewisse Arten der persönlichen Wahrheit und gewisse Formen des Ausdrucks nicht »geeignet« oder angebracht sind?

Die Antwort, zu der ich gelangte, paßt in die Diskussion hier ziemlich gut hinein. Wir tasteten uns bei dieser Tagung zum Phänomenologischen, Experimentellen, Existentiellen, Idiographischen, Unbewußten, Privaten, Persönlichen vor; doch es wurde mir klar, daß wir dies in einer ererbten intellektuellen Atmosphäre oder in einem Bezugssystem tun wollten, das ziemlich ungeeignet war und das ich sogar prohibitiv nennen würde.

Unsere Zeitschriften, Bücher und Tagungen sind primär für die Mitteilung und Diskussion des Rationalen, Abstrakten, Logischen, Öffentlichen, Unpersönlichen, Nomothetischen, Wiederholbaren, Objektiven, Unemotionalen geeignet. Sie nehmen daher genau jene Merkmale an, die wir »Persönlichkeits-Psychologen« ändern wollen. In anderen Worten, sie machen eine *petitio principii*, sie stellen eine prinzipielle Frage. Eine Folge davon ist, daß wir Therapeuten oder Selbstbeobachter noch immer von der akademischen Gepflogenheit gezwungen werden, über unsere eigenen Erfahrungen oder diejenigen der Patienten in derselben Weise zu sprechen, wie wir es über Bakterien oder den Mond oder weiße Ratten tun würden. Wir werden dadurch gezwungen, anzunehmen, daß wir (und die wahrgenommenen Objekte) vom Akt der Beobachtung unverändert sind, daß wir distanziert und unbeteiligt bleiben, daß die Subjekt-Objekt-Kluft existiert, daß wir das »Ich« vom »Du« trennen können, daß alle Beobachtung, alles Denken, aller Ausdruck und alle Mitteilung kühl sein müssen, daß Erkennen von der Emotion nur kontaminiert oder verzerrt werden kann usw.

Mit einem Wort, wir versuchen weiterhin, die Gesetze und die ausgefahrenen Wege der unpersönlichen Wissenschaft für unsere persönliche zu verwenden, aber ich bin über-

zeugt, daß das nicht gelingen kann. Mir ist auch ziemlich klargeworden, daß die wissenschaftliche Revolution, die manche von uns zusammenbrauen (indem wir eine Wissenschaftsphilosophie konstruieren, die umfassend genug ist, um Erfahrungswissen einzuschließen), sich auch auf die Gebräuche der intellektuellen Kommunikation erstrecken muß (262).

Wir müssen explizit machen, was wir alle implizit akzeptieren, daß unsere Art der Arbeit oft tief erfüllt ist und aus tiefen persönlichen Gründen kommt, daß wir manchmal mit den Untersuchungsobjekten eins werden, anstatt uns von ihnen zu trennen, daß wir gewöhnlich stark engagiert sind und es sein *müssen*, wenn unsere Arbeit nicht ein Betrug sein soll. Wir müssen auch die profunde Wahrheit ehrlich akzeptieren und offen aussprechen, daß unsere »objektive Arbeit« meistens gleichzeitig subjektiv und daß unsere Außenwelt oft isomorph mit unserer Innenwelt ist, daß die »extremen« Probleme, die wir »wissenschaftlich« behandeln, oft auch unsere inneren Probleme sind, und daß unsere Lösungen dafür im Prinzip auch Selbsttherapie im breitesten Sinne sind.

Das trifft für uns, die Persönlichkeitswissenschaftler, ganz besonders zu, gilt aber im Prinzip auch für alle unpersönlichen Wissenschaftler. Nach Ordnung, Gesetz, Kontrolle, Voraussagbarkeit, Verständlichkeit in den Sternen und unter den Pflanzen zu suchen, ist oft isomorph mit der Suche nach den *inneren* Gesetzen, Kontrollen usw. Unpersönliche Wissenschaft kann oft eine Flucht vor oder Verteidigung gegen innere Unordnung und Chaos sein, gegen die Angst vor dem Verlust der Kontrolle. Oder um es allgemeiner auszudrücken: Unpersönliche Wissenschaft kann (und wird es oft sein, wie ich herausgefunden habe) eine Flucht vor dem Persönlichen oder eine Abwehr dagegen in sich selbst und in anderen menschlichen Wesen sein, eine Abneigung gegen Emotion und Impuls, manchmal ein Ekel vor der Menschlichkeit oder Furcht vor ihr.

Es ist sicherlich töricht zu versuchen, die Arbeit der persönlichen Wissenschaft in einem Bezugssystem zu leisten, das gerade auf der Negation dessen gegründet ist, was wir entdecken wollen. Wir können nicht hoffen, auf einen Nicht-Aristotelismus hinzuarbeiten, wenn wir ein streng aristotelisches Bezugssystem verwenden. Wir können uns nicht auf das Erfahrungswissen hinbewegen, wenn wir nur das Instrument der Abstraktion anwenden. Ähnlich vermindert die Trennung zwischen Subjekt und Objekt ihre Fusion. Dichotomisieren verbietet Integrieren. Wenn man das Rationale, Verbale und Logische als die *einzig*e Sprache der Wahrheit respektiert, hemmt uns das in der notwendigen Untersuchung des Nichtrationalen, des Poetischen, des Mythischen, des Vagen, der Primärprozesse, des aus Träumen Erwachsenden.²⁴

Die klassischen unpersönlichen und objektiven Methoden, die so gut bei manchen Problemen funktioniert haben, funktionieren bei diesen neueren wissenschaftlichen Problemen nicht mehr.

Wir müssen den »wissenschaftlichen« Psychologen zu der Erkenntnis verhelfen, daß sie auf der Basis *einer*, nicht *der* Philosophie der Wissenschaft arbeiten, und daß *jede*, die primär eine ausschließende Funktion erfüllt, ein Handikap ist und keine Hilfe. Die *ganze* Welt, *jede* Erfahrung muß der Untersuchung zugänglich sein. *Nichts*, nicht einmal die »persönlichen« Probleme, dürfen von der menschlichen Erforschung ausgeschlossen werden. Sonst bringen wir uns noch in die idiotische Lage, in die sich einige Gewerkschaften gebracht haben, in der nur Tischler Holz und Tischler nur Holz berühren dürfen; ganz zu schweigen davon, daß es – wenn es Tischler tatsächlich berühren – *ipso facto* Holz ist, Holz ehrenhalber sozusagen. Neue Materialien und neue Methoden müssen dann ärgerlich und sogar bedrohlich sein, Katastrophen und nicht Gelegenheiten. Ich erinnere auch an die primitiven Stämme, die jeden in ein Verwandtschaftssystem einordnen müssen. Wenn ein Neuankömmling auftaucht, der nicht eingeordnet werden kann, gibt es keine andere Möglichkeit, das Problem zu lösen, als ihn zu töten.

Ich weiß, daß diese Anmerkungen leicht als ein Angriff auf die Wissenschaft mißverstanden werden können. Das sind sie nicht. Ich schlage eher vor, daß wir den Geltungsbereich der Wissenschaft so erweitern, daß sie auch die Ergebnisse der Persönlichkeits- und der Erfahrungspsychologie einschließt. Viele Wissenschaftler haben vor diesen Problemen abgedankt, betrachten sie als »unwissenschaftlich«. Sie den Nichtwissenschaftlern zu überlassen, unterstützt jedoch diese Trennung der wissenschaftlichen Welt von der »humanitären« Welt, eine Trennung, die gegenwärtig beide Welten verkrüppelt.

Was die neuen Arten der Kommunikation anbelangt, so ist es schwierig, genau vorauszusagen, was kommen wird. Sicherlich müssen wir an dem weiterarbeiten, was wir bereits gelegentlich in der psychoanalytischen Literatur vorfinden, nämlich an der Diskussion der Übertragung und Gegenübertragung. Wir müssen in unsere Zeitschriften mehr idiographische Abhandlungen sowohl biographischer als auch autobiographischer Natur aufnehmen. Vor langer Zeit stellte **John Dollard** seinem Buch über den amerikanischen Süden eine Analyse seiner eigenen Vorurteile voran; wir müssen lernen, dies ebenfalls zu tun. Wir sollten sicherlich mehr Berichte über die Lektionen haben, die die Psychoanalyse von den »therapierten« Menschen selbst gelernt hat, mehr Selbstanalysen wie **Marion Milner's** ÜBER DIE UNFÄHIGKEIT ZU MALEN (ON NOT BEING ABLE TO PAINT), mehr Fallgeschichten wie diejenige von **Eugenia Hanfmann**, mehr wörtliche Berichte über alle möglichen Arten interpersonaler Kontakte.

Am schwierigsten von allem wird jedoch, nach meinen eigenen Hemmungen zu urteilen, die Öffnung unserer Zeitschriften für Arbeiten sein, die in einem rhapsodischen, poetischen Stil oder im Stil der freien Assoziation geschrieben sind. Kommunikation über einige Arten der Wahrheit erfolgt am besten in dieser Weise, z.B. über alle Grenzerfahrungen. Nichtsdestoweniger wird das für jeden sehr hart sein. Die scharfsinnigsten Redakteure werden für die entsetzliche Arbeit gebraucht werden, das wissenschaftlich Nützliche von der großen Flut an Mist zu trennen, die sicher einsetzen würde, sobald man diese Tür öffnet. Alles, was ich vorschlagen kann, ist ein vorsichtiger Versuch.

15.2 Ist eine normative Sozialpsychologie möglich?²⁵

Dieses Buch ist unmißverständlich eine normative Sozialpsychologie. Es akzeptiert die Suche nach Werten als eine der wesentlichen und durchführbaren Aufgaben einer Gesellschaftswissenschaft. Es befindet sich daher im direkten Widerspruch zu der orthodoxen Meinung, die Werte aus dem Zuständigkeitsbereich der Wissenschaft ausschließt und im Endeffekt behauptet, daß Werte nicht entdeckt, sondern nur willkürlich postuliert werden können, durch ein *fiat*, durch Nichtwissenschaftler.

Dies bedeutet nicht, daß sich dieses Buch antagonistisch zur klassischen wertfreien Wissenschaft oder zur rein beschreibenden Sozialwissenschaft verhält. Es versucht vielmehr, sie beide in einer weiteren, umfassenderen Konzeption der humanistischen Wissenschaft und Technologie einzubeziehen, die breit auf der Erkenntnis ruht, daß Wissenschaft ein Nebenprodukt der menschlichen Natur ist und daß sie die Erfüllung der menschlichen Natur fördern kann. Von diesem Standpunkt aus kann eine Gesellschaft oder irgendeine Institution in ihr als die Selbstverwirklichung ihrer Individuen fördernd oder hemmend charakterisiert werden (259).

In diesem Buch lautete eine der grundlegenden Fragen, welche Arbeitsbedingungen, welche Arten des Managements und welche Formen der Belohnung oder Bezahlung der menschlichen Natur zu ihrer volleren und vollsten gesunden Entwicklung wachsen helfen. Das heißt, welche Arbeitsbedingungen sind für die persönliche Erfüllung die besten? Doch wir können dies auch umkehren und fragen – eine ziemlich prosperierende Gesellschaft und ziemlich gesunde oder normale Menschen vorausgesetzt, deren Grundbedürfnisse (Befriedigungen in Nahrung, Unterkunft, Kleidern etc.) als erfüllt angenommen werden können –, wie solche Menschen in ihrem eigenen Interesse die Ziele und Werte einer Organisation fördern wollen? Wie sollten sie am besten behandelt werden? Unter welchen Bedingungen werden sie am besten arbeiten? Welche Belohnungen, ob es sich um Geld oder um andere handelt, werden sie in ihrer Arbeit anspornen? Wann werden sie fühlen, daß dies *ihre* Organisation ist?

Was viele Leute überraschen wird, ist der klare Hinweis, der von einer wachsenden Forschungsliteratur gestützt wird, daß unter gewissen »synergischen« Bedingungen die beiden Arten von Wohl, das Wohl des Individuums und das Wohl der Gesellschaft, immer enger aneinanderrücken können, bis sie eher synonym als antagonistisch sind. Eupsychoische Bedingungen der Arbeit sind oft nicht nur für die persönliche Erfüllung gut, sondern auch für die Gesundheit und Prosperität der Organisation (Fabrik, Krankenhaus, College usw.), ebenso für die Quantität und Qualität der Erzeugnisse oder Dienstleistungen, die von der Organisation geboten werden.

Das Problem des Managements (in jeder Organisation oder Gesellschaft) kann dann neu angegangen werden: Wie sollen soziale Bedingungen in irgendeiner Organisation so erstellt werden, daß die Ziele des Individuums mit den Zielen der Organisation zusammentreffen? Wann ist das möglich? Wann unmöglich oder schädlich? Was sind die Kräfte, die soziale und individuelle Synergie fördern? Welche Kräfte andererseits vergrößern den Antagonismus zwischen Gesellschaft und Individuum?

Solche Fragen berühren offenbar die tiefsten Probleme des persönlichen und sozialen Lebens, der sozialen, politischen und ökonomischen Theorie und sogar der Philosophie im allgemeinen. Mein jüngst veröffentlichtes Buch *PSYCHOLOGY OF SCIENCE* demonstriert z.B. das Bedürfnis und die Möglichkeit für eine humanistische Wissenschaft, um die selbstauferlegten Grenzen der wertfreien, mechanomorphen Wissenschaft zu transzendieren.

Und man kann auch annehmen, daß die klassische ökonomische Theorie, die auf einer unzulänglichen Theorie der menschlichen Motivation beruht, ebenfalls dadurch revolu-

tioniert werden könnte, daß man die biologische Realität höherer menschlicher Bedürfnisse akzeptiert, die Impulse zur Selbstverwirklichung und die Liebe zu den höchsten Werten eingeschlossen. Ich bin sicher, daß etwas Ähnliches auch für die politische Wissenschaft, für die Soziologie und für alle menschlichen und sozialen Wissenschaften und Berufe zutrifft.

Das alles soll betonen, daß dieses Buch nicht irgendwelchen neuen Managementtricks oder oberflächlichen Techniken dient, die zur besseren Manipulierung menschlicher Wesen aufgrund von Zwecken genutzt werden können. Dieses Buch ist kein Handbuch der Ausbeutung.

Nein, es ist eher die klare Konfrontation eines grundlegenden Systems orthodoxer Werte mit einem anderen neueren Wertsystem, das nicht nur bessere Leistungsfähigkeit, sondern auch größere Wahrheit für sich beansprucht. Es leitet einige wahrhaft revolutionäre Folgerungen aus der Entdeckung ab, daß die menschliche Natur unter ihrem Wert verkauft worden ist, daß der Mensch eine höhere Natur hat, die ebenso »instinktoïd« wie seine niedere ist, und daß diese höhere Natur die Bedürfnisse nach sinnvoller Arbeit, Verantwortlichkeit, Kreativität, Fairneß und Gerechtigkeit einschließt, um das zu tun, was wert ist, getan zu werden, und es gut zu tun.

Über »Bezahlung« nur in Geld zu denken, ist in solch einem Rahmen sicherlich veraltet. Es stimmt zwar, daß die niedrigeren Bedürfnis-Befriedigungen mit Geld gekauft werden können; doch wenn sie bereits erfüllt sind, dann werden Menschen nur von höheren Arten der »Bezahlung« motiviert – Zugehörigkeit, Zuneigung, Würde, Achtung, Wertschätzung, Ehre –, wie auch von der Gelegenheit zur Selbstverwirklichung und der Förderung höchster Werte – Wahrheit, Schönheit, Leistungsfähigkeit, Vortrefflichkeit, Gerechtigkeit, Vollkommenheit, Ordnung, Gesetzlichkeit usw.

Es gibt hier offenbar viel, worüber man nachdenken sollte, nicht nur für Marxisten und Freudianer, sondern auch für die politischen oder militärischen Autoritäten, für den autoritären Chef oder für die »Liberalen«.

15.3 Bibliographie

Diese Bibliographie enthält nicht nur die im Buch zitierten oder erwähnten Arbeiten, sondern auch eine Auswahl der Schriften der »Dritte Kraft«-Gruppe von Autoren der Psychologie und Psychiatrie. Die beste Einführung in ihre Arbeiten hat **Moustakas** (118) geschrieben. Der vertretene Standpunkt wird aus **Jourard** (72) und **Coleman** (33) gut ersichtlich.

- 1 **Allport, G.:** THE NATURE OF PERSONALITY. Addison-Wesley, 1950.
- 2 **Allport, G.:** BECOMING. Yale Univ., 1955 (dt. WERDEN DER PERSÖNLICHKEIT. H. Huber Verlag, Bern, Stuttgart 1958).
- 3 **Allport, G.:** NORMATIVE COMPATIBILITY IN THE LIGHT OF SOCIAL SCIENCE, in: **Maslow, A. H.** (ed.). NEW KNOWLEDGE IN HUMAN VALUES. Harper, 1959.
- 4 **Allport, G.:** PERSONALITY AND SOCIAL ENCOUNTER. Beacon, 1960.
- 5 **Anderson, H. H.:** (ed.). CREATIVITY AND ITS CULTIVATION. Harper, 1959.
- 6 **Angyal, A.:** FOUNDATIONS FOR A SCIENCE OF PERSONALITY. Commonwealth Fund, 1941.
- 7 **Anonymous:** FINDING THE REAL SELF. A letter with a foreword by Karen Horney, *Amer. J. Psychoanal.*, 1949, 9, 3.
- 8 **Ansbacher, H., & R.:** THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGY OF ALFRED ADLER. Basic Books, 1956 (dt. ALFRED ADLERS INDIVIDUALPSYCHOLOGIE. Reinhardt Verlag, München, Basel 1972).
- 9 **Arnold, M. & Gasson, J.:** THE HUMAN PERSON. Ronald, 1954.
- 10 **Asch, S. E.:** SOCIAL PSYCHOLOGY. Prentice-Hall, 1952.
- 11 **Assagioli, R.:** SELF-REALIZATION AND PSYCHOLOGICAL DISTURBANCES. Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
- 12 **Bankham, K. M.:** THE DEVELOPMENT OF AFFECTIONATE BEHAVIOR IN INFANCY, *J. General Psychol.*, 1950, 76, 283-289.
- 13 **Barrett, W.:** IRRATIONAL MAN. Doubleday, 1958.
- 14 **Bartlett, F. C.:** REMEMBERING. Cambridge Univ., 1932.
- 15 **Begrie, T.:** TWICE BORN MEN. Revell, 1909.
- 16 **Bettelheim, B.:** THE INFORMED HEART. Free Press, 1960 (dt. AUFSTAND GEGEN DIE MASSE. Szczeny Verlag, München 1964).
- 16a **Bossom, J. & Maslow, A. H.:** SECURITY OF JUDGES AS A FACTOR IN IMPRESSIONS OF WARMTH IN OTHERS, *J. Abn. Soc. Psychol.*, 1957, 55, 147-148.
- 17 **Bowlby, J.:** MATERNAL CARE AND MENTAL HEALTH. Geneva: World Health Organization, 1952.
- 18 **Bronowski, J.:** THE VALUES OF SCIENCE, in: **Maslow, A. H.** (ed.): NEW KNOWLEDGE IN HUMAN VALUES. Harper, 1959.
- 19 **Brown, N.:** LIFE AGAINST DEATH. Random House, 1959 (dt. ZUKUNFT IM ZEICHEN DES EROS. Neske Verlag, Pfullingen 1962).
- 20 **Buber, M.:** I AND THOU. Edinburgh: T. and T. Clark, 1937 (dt. ICH UND DU. Insel Verlag, Leipzig 1923).

- 21 **Bucke, R.:** COSMIC CONSCIOUSNESS. Dutton, 1923
(dt. KOSMISCHES BEWUSSTSEIN. Niels Kampmann Verlag, Celle 1925).
- 22 **Bühler, Ch.:** MATURATION AND MOTIVATION, *Dialectica*, 1951, 5, 312 bis 361
Intern. Zeitschrift für Philosophie der Erkenntnis.
Editions du Griffon, Presse Universitaire, Neuchâtel, Paris, 1951.
- 23 **Bühler, Ch.:** THE REALITY PRINZIPLE, *Amer. J. Psychother.*, 1954, 8, 626-647.
- 24 **Bühler, Ch.:** DIE GEISTIGE ENTWICKLUNG DES KINDES, 4th ed., Jena: Fischer, 1924.
- 25 **Burtt, E. A.:** (ed.). THE TEACHINGS OF THE COMPASSIONATE BUDDHA.
Mentor Books, 1955.
- 26 **Byrd, B.:** COGNITIVE NEEDS AND HUMAN MOTIVATION. Unpublished.
- 27 **Cannon, W. B.:** WISDOM OF THE BODY. Norton, 1932.
- 28 **Cantril, H.:** THE »WHY« OF MAN'S EXPERIENCE. Macmillan, 1950.
- 29 **Cantril, H. & Bumstead, C.:** REFLECTIONS ON THE HUMAN VENTURE.
N. Y. Univ., 1960.
- 30 **Clutton-Brock, A.:** THE ULTIMATE BELIEF. Dutton, 1916.
- 31 **Cohen, S.:** A GROWTH THEORY OF NEUROTIC RESISTANCE TO PSYCHOTHERAPY,
J. of Humanistic Psychol., 1961, 1, 48-63.
- 32 **Cohen, S.:** NEUROTIC AMBIGUITY AND NEUROTIC HIATUS BETWEEN KNOWLEDGE AND
ACTION, *J. Existential Psychiatry*, 1962, 3, 75-96.
- 33 **Coleman, J.:** PERSONALITY DYNAMICS AND EFFECTIVE BEHAVIOR.
Scott, Foresman, 1960.
- 34 **Combs, A. & Snygg, D.:** INDIVIDUAL BEHAVIOR. Harper, 1959.
- 35 **Combs, A.:** (ed.): PERCEIVING, BEHAVING, BECOMING: A NEW FOCUS FOR EDUCATION.
Association for Supervision and Curriculum Development, Washington, D. C., 1962.
- 36 **D'Arcy, M. C.:** THE MIND AND HEART OF LOVE. Holt, 1947.
- 37 **D'Arcy, M. C.:** THE MEETING OF LOVE AND KNOWLEDGE. Harper, 1957.
- 38 **Deutsch, F. & Murphy, W.:** THE CLINICAL INTERVIEW (2 vols.). Int. Univs. Press, 1955.
- 38a **Dewey, J.:** THEORY OF VALUATION. Vol. II,
No. 4 of International Encyclopedia of Unified Science, Univ. of Chicago (undated).
- 38b **Dove, W. F.:** A STUDY OF INDIVIDUALITY IN THE NUTRITIVE INSTINCTS,
Amer. Naturalist, 1935, 69, 469-544.
- 39 **Ehrenzweig, A.:** THE PSYCHOANALYSIS OF ARTISTIC VISION AND HEARING.
Routledge, 1953.
- 40 **Erikson, E. H.:** CHILDHOOD AND SOCIETY. Norton, 1950
(dt. KINDHEIT UND GESELLSCHAFT. Pan-Verlag, Zürich, Stuttgart 1957).
- 41 **Erikson, E. H.:** IDENTITY AND THE LIFE CYCLE. (Selected papers.)
Psychol. issues, I, Monograph 1, 1959. Int. Univs. Press
(dt. IDENTITÄT UND LEBENSZYKLUS, 3 Aufsätze. Suhrkamp Verlag, 1966).
- 42 **Festinger, L. A.:** THEORY OF COGNITIVE DISSONANCE. Peterson, 1957.
- 43 **Feuer, L.:** PSYCHOANALYSIS AND ETHICS. Thomas, 1955.
- Field, J.:** (pseudonym), see **Milner, M.**

- 44 **Frankl, V. E.:** THE DOCTOR AND THE SOUL. Knopf, 1955.
- 45 **Frankl, V. E.:** FROM DEATH-CAMP TO EXISTENTIALISM. Beacon, 1959.
- 46 **Freud, S.:** BEYOND THE PLEASURE PRINCIPLE. Int. Psychoan. Press, 1922 (dt. JENSEITS DES LUSTPRINZIPS. *Intern. Zeitschrift für ärztl. Psychoanalyse*, Beiheft 2. Intern. Psychoanalytischer Verlag, Leipzig, Wien 1921).
- 47 **Freud, S.:** THE INTERPRETATION OF DREAMS, in THE BASIC WRITINGS OF FREUD. Modern Lib., 1938 (dt. DIE TRAUMDEUTUNG. Gesammelte Schriften, Bd. 2/3. Intern. Psychoanalytischer Verlag, Wien, Zürich 1925).
- 48 **Freud, S.:** COLLECTED PAPERS, London, Hogarth, 1956. Vol. III, Vol. IV GESAMMELTE WERKE, Bd. 3, Bd. 4. Imago Publ. Comp., London, S. Fischer Verlag, Frankfurt a.M. 1952.
- 49 **Freud, S.:** AN OUTLINE OF PSYCHOANALYSIS. Norton, 1949 (dt. ABRIS DER PSYCHOANALYSE. *Intern. Zeitschrift für Psychoanalyse* u. Imago, Bd. 25, Leipzig, Wien, London 1940).
- 50 **Fromm, E.:** MAN FOR HIMSELF. Rinehart, 1947 (dt. PSYCHOANALYSE UND ETHIK. Diana Verlag, Stuttgart, Konstanz 1954).
- 51 **Fromm, E.:** PSYCHOANALYSIS AND RELIGION. Yale Univ., 1950 (dt. PSYCHOANALYSE UND RELIGION. Diana Verlag, Konstanz 1966).
- 52 **Fromm, E.:** THE FORGOTTEN LANGUAGE. Rinehart, 1951 (dt. MÄRCHEN, MYTHEN UND TRÄUME. Diana Verlag, Konstanz, Stuttgart 1957).
- 53 **Fromm, E.:** THE SANE SOCIETY. Rinehart, 1955 (dt. DER MODERNE MENSCH UND SEINE ZUKUNFT. Europ. Verl.-Anst., Frankfurt a. M. 1960).
- 54 **Fromm, E. & Suzuki, D. T. & De Martino R.:** ZEN BUDDHISM AND PSYCHOANALYSIS. Harper, 1960 (dt. ZEN-BUDDHISMUS UND PSYCHOANALYSE. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1972).
- 54a **Ghiselin, B.:** THE CREATIVE PROCESS, Univ. of Calif., 1952.
- 55 **Goldstein, K.:** THE ORGANISM. Am. Bk. Co., 1939 (dt. DER AUFBAU DES ORGANISMUS. M. Nijhoff Verlag, Haag 1934).
- 56 **Goldstein, K.:** HUMAN NATURE FROM THE POINT OF VIEW OF PSYCHOPATHOLOGY. Harvard Univ., 1940.
- 57 **Goldstein, K.:** HEALTH AS VALUE, in: **A. H. Maslow** (ed.): NEW KNOWLEDGE IN HUMAN VALUES. Harper, 1959, 178-188.
- 58 **Halmos, P.:** TOWARDS A MEASURE OF MAN. London: Kegan Paul, 1957.
- 59 **Hartman, R.:** The science of value, in: **Maslow, A. H.** (ed.): NEW KNOWLEDGE IN HUMAN VALUES. Harper, 1959.
- 60 **Hartmann, H.:** EGO PSYCHOLOGY AND THE PROBLEM OF ADAPTATION. Int. Univs. Press, 1958 (dt. ICH-PSYCHOLOGIE UND ANPASSUNGSPROBLEM. Klett Verlag 1960).
- 61 **Hartmann, H.:** PSYCHOANALYSIS AND MORAL VALUES. Int. Univs. Press, 1960.
- 62 **Hayakawa, S. I.:** LANGUAGE IN ACTION. Harcourt, 1942 (dt. SEMANTIK. SPRACHE IM DENKEN UND HANDELN. Darmstädter Blätter, Darmstadt 1971).
- 63 **Hayakawa, S. I.:** THE FULLY FUNCTIONING PERSONALITY, ETC. 1956, 13, 164-181.

- 64 **Hebb, D. O. & Thompson, W. R.:** THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF ANIMAL STUDIES, in: **G. Lindzey** (ed.): HANDBOOK OF SOCIAL PSYCHOLOGY, Vol. I. Addison-Wesley, 1954, 532-561.
- 65 **Hill, W. E.:** ACTIVITY AS AN AUTONOMOUS DRIVE. *J. Comp. & Physiological Psychol.*, 1956, 49, 15-19.
- 66 **Hora, T.:** EXISTENTIAL GROUP PSYCHOTHERAPY, *Amer. J. of Psychotherapy*, 1959, 13, 83-92.
- 67 **Horney, K.:** NEUROSIS AND HUMAN GROWTH. Norton, 1950.
- 68 **Huizinga, J.:** HOMO LUDENS. Beacon, 1950 (dt. HOMO LUDENS. Pantheon Verlag, Amsterdam 1940).
- 68a **Huxley, A.:** THE PERENNIAL PHILOSOPHY. Harper, 1944 (dt. DIE EWIGE PHILOSOPHIE. Steinberg Verlag, Zürich 1949).
- 69 **Huxley, A.:** HEAVEN & HELL. Harper, 1955 (dt. HIMMEL UND HÖLLE. Piper Verlag, München 1957).
- 70 **Jahoda, M.:** CURRENT CONCEPTIONS OF POSITIVE MENTAL HEALTH. Basic Books, 1958.
- 70a **James, W.:** THE VARIETIES OF RELIGIOUS EXPERIENCE. Modern Lib., 1942 (dt. DIE RELIGIÖSE ERFAHRUNG IN IHRER MANNIGFALTIGKEIT. Hinrichs Verlag, Leipzig 1914).
- 71 **Jessner, L. & Kaplan, S.:** »DISCIPLINE« AS A PROBLEM IN PSYCHOTHERAPY WITH CHILDREN, *The Nervous Child*, 1951, 9, 147-155.
- 72 **Jourard, S. M.:** PERSONAL ADJUSTMENT, 2nd ed. Macmillan, 1963.
- 73 **Jung, C. G.:** MODERN MAN IN SEARCH OF A SOUL. Harcourt, 1933.
- 74 **Jung, C. G.:** PSYCHOLOGICAL REFLECTIONS (Jacobi, J., ed.). Pantheon Books, 1953.
- 75 **Jung, C. G.:** THE UNDISCOVERED SELF. London: Kegan Paul, London, 1958 (dt. ÜBER DIE PSYCHOLOGIE DES UNBEWUßTEN. Rascher Verlag, Zürich, Stuttgart 1964).
- 76 **Karppf, F. B.:** THE PSYCHOLOGY & PSYCHOTHERAPY OF OTTO RANK. Philosophical Library, 1953.
- 77 **Kaufman, W.:** EXISTENTIALISM FROM DOSTOEVSKY TO SARTRE. Meridian, 1956.
- 78 **Kaufman, W.:** NIETZSCHE. Meridian, 1956.
- 79 **Kepes, G.:** THE NEW LANDSCAPE IN ART AND SCIENCE. Theobald, 1957.
- 80 *The Journals of Kierkegaard, 1834-1854.* Dru, Alexander (ed. and translator). Fontana Books, 1958 Kierkegaard, S. Werke. Unter Mitwirkung von N. Thulstrup u. d. Kopenhagener Kierkegaard-Gesellschaft hrsg. von H. Diem u. W. Rest. Hegner Verlag, Köln, Olten 1960.
- 81 **Klee, J. B.:** THE ABSOLUTE AND THE RELATIVE. Unpublished.
- 82 **Kluckhohn, C.:** MIRROR FOR MAN. McGraw-Hill, 1949 (dt. SPIEGEL DER MENSCHHEIT. Pan-Verlag, Zürich 1951).
- 83 **Korzybski, A.:** SCIENCE AND SANITY: AN INTRODUCTION TO NON-ARISTOTELIAN SYSTEMS AND GENERAL SEMANTICS (1933). Lakeville, Conn.: International Non-Aristotelian Lib. Pub. Co., 3rd ed., 1948.
- 84 **Kris, E.:** PSYCHOANALYTIC EXPLORATIONS IN ART, Int. Univ. Press, 1952.
- 85 **Krishnamurti, J.:** THE FIRST AND LAST FREEDOM. Harper, 1954 (dt. SCHÖPFERISCHE FREIHEIT. O. W. Barth Verlag, München-Planegg 1956).

- 86 **Kubih, L. S.:** NEUROTIC DISTORTION OF THE CREATIVE PROCESS. Univ. of Kans., 1958 (dt. PSYCHOANALYSE UND GENIE. DER SCHÖPFERISCHE PROZEB. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1965).
- 87 **Kuenzli, A. E. (ed.):** THE PHENOMENOLOGICAL PROBLEM. Harper, 1959.
- 88 **Lee, D.:** FREEDOM & CULTURE. A Spectrum Book, Prentice-Hall, 1959.
- 89 **Lee, D.:** AUTONOMOUS MOTIVATION, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 1, 12 bis 22.
- 90 **Levy, D. M.:** PERSONAL COMMUNICATION.
- 91 **Levy, D. M.:** MATERNAL OVERPROTECTION. Columbia Univ., 1943.
- 91a **Lewis, C. S.:** SURPRISED BY JOY. Harcourt, 1956 (dt. ÜBERRASCHT VON FREUDE. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1968).
- 92 **Lynd, H. M.:** ON SHAME AND THE SEARCH FOR IDENTITY. Harcourt, 1958.
- 93 **Marcuse, H.:** EROS AND CIVILIZATION. Beacon, 1955 (dt. TRIEBSTRUKTUR UND GESELLSCHAFT. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1965).
- 94 **Maslow, A. H. & Mittelmann, B.:** PRINCIPLES OF ABNORMAL PSYCHOLOGY. Harper, 1941.
- 95 **Maslow, A. H.:** EXPERIMENTALIZING THE CLINICAL METHOD, *J. of Clinical Psychol.*, 1945, 1, 241-243.
- 96 **Maslow, A. H.:** RESISTANCE TO ACCULTURATION, *J. Soc. Issues*, 1951, 7, 26-29.
- 96a **Maslow, A. H.:** COMMENTS ON DR. OLD'S PAPER, in: **M. R. Jones** (ed.): NEBRASKA SYMPOSIUM ON MOTIVATION, 1955, Univ. of Neb., 1955.
- 97 **Maslow, A. H.:** MOTIVATION AND PERSONALITY. Harper, 1954.
- 98 **Maslow, A. H.:** A PHILOSOPHY OF PSYCHOLOGY, in: **Fairchild, J.** (ed.): PERSONAL PROBLEMS AND PSYCHOLOGICAL FRONTIERS. Sheridan, 1957.
- 99 **Maslow, A. H.:** POWER RELATIONSHIPS AND PATTERNS OF PERSONAL DEVELOPMENT, in: **Kornhauser, A.** (ed.): PROBLEMS OF POWER IN AMERICAN DEMOCRACY. Wayne Univ., 1957.
- 100 **Maslow, A. H.:** TWO KINDS OF COGNITION, *General Semantics Bulletin*, 1957, Nos. 20 and 21, 17-22.
- 101 **Maslow, A. H.:** EMOTIONAL BLOCKS TO CREATIVITY, *J. Individ. Psychol.*, 1958, 14, 51-56.
- 102 **Maslow, A. H. (ed.):** NEW KNOWLEDGE IN HUMAN VALUES. Harper, 1959.
- 103 **Maslow, A. H. & Rand, H. & Newman, S.:** SOME PARALLELS BETWEEN THE DOMINANCE AND SEXUAL BEHAVIOR OF MONKEYS AND THE FANTASIES OF PSYCHOANALYTIC PATIENTS, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1960, 131, 202-212.
- 104 **Maslow, A. H.:** LESSONS FROM THE PEAK-EXPERIENCES, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 2, 9-18.
- 105 **Maslow, A. H. & Diaz-Guerrero, R.:** JUVENILE DELINQUENCY AS A VALUE DISTURBANCE, in: **Peatman, J. & Hartley, E.** (eds.): FESTSCHRIFT FOR GARDNER MURPHY. Harper, 1960.
- 106 **Maslow, A. H.:** PEAK-EXPERIENCES AS COMPLETIONS. (To be published.)
- 107 **Maslow, A. H.:** EUPSYCHIA – THE GOOD SOCIETY, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 1-11.

- 108 **Maslow, A. H. & Mintz, N. L.:** EFFECTS OF ESTHETIC SURROUNDINGS: 1. Initial short-term effects of three esthetic conditions upon perceiving »energy« and »well-being« in faces, *J. Psychol.*, 1956, 41, 247-254.
- 109 **Masserman, J. (ed.):** PSYCHOANALYSIS AND HUMAN VALUES. Grune and Stratton, 1960.
- 110 **May, R. et al. (eds.):** EXISTENCE. Basic Books, 1958.
- 111 **May, R. (ed.):** EXISTENTIAL PSYCHOLOGY. Random House, 1961.
- 112 **Milner, M. (Joanna Field, pseudonym):** A LIFE OF ONE'S OWN. Pelican Books, 1952.
- 113 **Milner, M.:** ON NOT BEING ABLE TO PAINT. Int. Univ. Press, 1957.
- 114 **Mintz, N. L.:** EFFECTS OF ESTHETIC SURROUNDINGS: II. Prolonged and repeated experiences in a »beautiful« and an »ugly« room. *J. Psychol.*, 1956, 41, 459-466.
- 115 **Montagu & Ashley, M. F.:** THE DIRECTION OF HUMAN DEVELOPMENT. Harper, 1955.
- 115a **Moreno, J. (ed.):** SOCIOMETRY READER. Free Press, 1960.
- 116 **Morris, C.:** VARIETIES OF HUMAN VALUE. Univ. of Chicago, 1956.
- 117 **Moustakas, C.:** THE TEACHER AND THE CHILD. McGraw-Hill, 1956.
- 118 **Moustakas, C. (ed.):** THE SELF. Harper, 1956.
- 119 **Mowrer, O. H.:** THE CRISIS IN PSYCHIATRY AND RELIGION. Van Nostrand, 1961.
- 120 **Mumford, L.:** THE TRANSFORMATIONS OF MAN. Harper, 1956 (dt. DIE VERWANDLUNGEN DES MENSCHEN. Ullstein Verlag, Frankfurt a. M. 1960).
- 121 **Munroe, R. L.:** SCHOOLS OF PSYCHOANALYTIC THOUGHT. Dryden, 1955.
- 122 **Murphy, G.:** PERSONALITY. Harper, 1947.
- 123 **Murphy, G. & Hochberg, J.:** PERCEPTUAL DEVELOPMENT: SOME TENTATIVE HYPOTHESES, *Psychol. Rev.*, 1951, 58, 332-349.
- 124 **Murphy, G.:** HUMAN POTENTIALITIES. Basic Books, 1958.
- 125 **Murray, H. A.:** VICISSITUDES OF CREATIVITY, in: **H. H. Anderson (ed.):** CREATIVITY AND US CULTIVATION. Harper, 1959.
- 126 **Nameche, G.:** TWO PICTURES OF MAN, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 70-88.
- 127 **Niebuhr, R.:** THE NATURE AND DESTINY OF MAN. Scribner's 1947.
- 127a **Northrop, F. C. S.:** THE MEETING OF EAST AND WEST. Macmillan, 1946 (dt. BEGEGNUNG ZWISCHEN OST UND WEST. Nymphenburger Verlagshandlg., München 1951).
- 128 **Nuttin, J.:** PSYCHOANALYSIS AND PERSONALITY. Sheed and Ward, 1953. (dt. PSYCHOANALYSE UND PERSÖNLICHKEIT. Universitätsverlag, Freiburg/Schweiz 1956).
- 129 **O'Connell, V.:** ON BRAIN WASHING BY PSYCHOTHERAPISTS: THE EFFECT OF COGNITION IN THE RELATIONSHIP IN PSYCHOTHERAPY. Mimeographed, 1960.
- 129a **Olds, J.:** PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF REWARD, in: **Jones, M. R. (ed.):** NEBRASKA SYMPOSIUM ON MOTIVATION, 1955. Univ. of Nebr., 1955.
- 130 **Oppenheimer, O.:** TOWARD A NEW INSTINCT THEORY, *J. Social Psychol.*, 1958, 47, 21-31.
- 131 **Overstreet, H. A.:** THE MATURE MIND. Norton, 1949.
- 132 **Owens, C. M.:** AWAKENING TO THE GOOD. Christopher, 1958.

- 133 **Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P.:** GESTALT THERAPY, Julian, 1951.
- 134 **Peters, R. S.:** »MENTAL HEALTH« AS AN EDUCATIONAL AIM.
Paper read before Philosophy of Education Society, Harvard University, March, 1961.
- 135 **Progoff, I.:** JUNG'S PSYCHOLOGY AND ITS SOCIAL MEANING. Grove, 1953.
- 136 **Progoff, I.:** DEPTH PSYCHOLOGY AND MODERN MAN. Julian, 1959.
- 137 **Rapaport, D.:** ORGANIZATION AND PATHOLOGY OF THOUGHT. Columbia Univ., 1951.
- 138 **Reich, W.:** CHARACTER ANALYSIS. Orgone Inst., 1949
(dt. CHARAKTERANALYSE. Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln, Berlin i 970).
- 139 **Reik, T.:** OF LOVE AND LUST. Farrar, Straus, 1957.
- 140 **Riesman, D.:** THE LONELY CROWD. Yale Univ., 1950
(dt. DIE EINSAME MASSE. Luchterhand Verlag, Darmstadt 1956).
- 141 **Ritchie, B. F.:** COMMENTS ON PROFESSOR FARBER'S PAPER, in **Marshall R. Jones** (ed.).
Nebraska Symposium on Motivation. Univ. of Nebr., 1954, 46-50.
- 142 **Rogers, C.:** PSYCHOTHERAPY AND PERSONALITY CHANGE. Univ. of Cliicago, 1954.
- 143 **Rogers, C. R.:** A THEORY OF THERAPY, PERSONALITY AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AS DEVELOPED IN THE CLIENT-CENTERED FRAMEWORK, in:
Koch, S. (ed.): PSYCHOLOGY: A STUDY OF A SCIENCE, Vol. III. McGraw-Hill, 1959.
- 144 **Rogers, C.:** A THERAPIST'S VIEW OF PERSONAL GOALS. Pendle Hill, 1960.
- 145 **Rogers, C.:** ON BECOMING A PERSON. Houghton Mifflin, 1961.
- 146 **Rokeach, M.:** THE OPEN AND CLOSED MIND. Basic Books, 1960.
- 147 **Schachtel, E.:** METAMORPHOSIS. Basic Books, 1959.
- 148 **Schilder, P.:** GOALS AND DESIRES OF MAN. Columbia Univ., 1942.
- 149 **Schilder, P.:** MIND: PERCEPTION AND THOUGHT IN THEIR CONSTRUCTIVE ASPECTS.
Columbia Univ., 1942.
- 150 **Scheinfeld, A.:** THE NEW YOU AND HEREDITY. Lippincott, 1950.
- 151 **Schwarz, O.:** THE PSYCHOLOGY OF SEX. Pelican Books, 1951.
- 152 **Shaw, F. J.:** THE PROBLEM OF ACTING AND THE PROBLEM OF BECOMING,
J. Humanistic Psychol., 1961, 1, 64-69.
- 153 **Sheldon, W. H.:** THE VARIETIES OF TEMPERAMENT. Harper, 1942.
- 154 **Shlien, J. M.:** CREATIVITY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH.
Counseling Center Discussion Paper, 1956, II, 1-6.
- 155 **Shlien, J. M.:** A CRITERION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH,
Group Psychotherapy, 1956, 9, 1-18.
- 156 **Sinnott, E. W.:** MATTER, MIND AND MAN. Harper, 1957.
- 157 **Smillie, D.:** TRUTH AND REALITY FROM TWO POINTS OF VIEW,
in **Moustakas, C.** (ed.): THE SELF. Harper, 1956.
- 157a **Smith, M. B.:** »MENTAL HEALTH« RECONSIDERED: A SPECIAL CASE OF THE PROBLEM OF VALUES IN PSYCHOLOGY, *Amer. Psychol.*, 1961, 16, 299-306.
- 158 **Sorokin, P. A.** (ed.): EXPLORATIONS IN ALTRUISTIC LOVE AND BEHAVIOR.
Beacon, 1950.
- 159 **Spitz, R.:** ANACLITIC DEPRESSION, *Psychoanal. Study of the Child*, 1946, 2, 313-342.

- 160 **Suttie, I.:** ORIGINS OF LOVE AND HATE. London: Kegan Paul, 1935.
- 160a **Szasz, T. S.:** THE MYTH OF MENTAL ILLNESS, *Amer. Psychol.*, 1960, 15, 113-118.
- 161 **Taylor, C. (ed.):** RESEARCH CONFERENCE ON THE IDENTIFICATION OF CREATIVE SCIENTIFIC TALENT. Univ. of Utah, 1956.
- 162 **Tlad, O.:** TOWARD THE KNOWLEDGE OF MAN, *Main Currents in Modern Thought*, Nov. 1955.
- 163 **Tillich, P.:** THE COURAGE TO BE. Yale Univ. 1952
(dt. DER MUT ZUM SEIN. Steingrüben Verlag, Stuttgart 1954.)
- 164 **Thompson, C.:** PSYCHOANALYSIS: EVOLUTION & DEVELOPMENT. Grove, 1957.
- 165 **Van Kaam, A. L.:** THE THIRD FORCE IN EUROPEAN PSYCHOLOGY – IT'S EXPRESSION IN A THEORY OF PSYCHOTHERAPY. Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
- 166 **Van Kaam, A. L.:** PHENOMENAL ANALYSIS: EXEMPLIFIED BY A STUDY OF THE EXPERIENCE OF »REALLY FEELING UNDERSTOOD«, *J. Individ. Psychol.*, 1959, 15, 66-72.
- 167 **Van Kaam, A. L.:** HUMANISTIC PSYCHOLOGY AND CULTURE, I. *Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 94-100.
- 168 **Watts, A. W.:** NATURE, MAN AND WOMAN. Pantheon, 1958
(dt. DAS MIßVERSTÄNDNIS DES GEISTES. DuMont Schauberg Verlag, Köln 1960).
- 169 **Watts, A. W.:** THIS IS IT. Pantheon, 1960.
- 170 **Weisskopf, W.:** EXISTENCE AND VALUES, in:
Maslow, A. H. (ed.): NEW KNOWLEDGE OF HUMAN VALUES. Harper, 1958.
- 171 **Werner, H.:** COMPARATIVE PSYCHOLOGY OF MENTAL DEVELOPMENT. Harper, 1940.
- 172 **Wertheimer, M.:** UNPUBLISHED LECTURES AT THE NEW SCHOOL FOR SOCIAL RESEARCH, 1935-6.
- 173 **Wertheimer, M.:** PRODUCTIVE THINKING. Harper, 1959
(dt. PRODUKTIVES DENKEN. Kramer Verlag, Frankfurt a. M. 1967).
- 174 **Wheelis, A.:** THE QUEST FOR IDENTITY. Norton, 1958
(dt. WER WIR SIND UND WAS UNS BLEIBT. SzcZesny Verlag, München 1965).
- 175 **Wheelis, A.:** THE SEEKER. Random, 1960.
- 176 **White, M. (ed.):** THE AGE OF ANALYSIS. Mentor Books, 1957.
- 177 **White, R.:** MOTIVATION RECONSIDERED: THE CONCEPT OF COMPETENCE, *Psychol. Rev.*, 1959, 66, 297-333.
- 178 **Wilson, C.:** THE STATURE OF MAN. Houghton, 1959.
- 179 **Wilson, F.:** HUMAN NATURE AND ESTHETIC GROWTH, in:
Moustakas, C. (ed.). THE SELF. Harper, 1956.
- 180 **Wilson, F.:** UNPUBLISHED MANUSCRIPTS ON ART EDUCATION.
- 181 **Winthrop, H.:** SOME NEGLECTED CONSIDERATIONS CONCERNING THE PROBLEMS OF VALUE IN PSYCHOLOGY, *J. of General Psychol.*, 1961, 64, 37-59.
- 182 **Winthrop, H.:** SOME ASPECTS OF VALUE IN PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY, *Psychological Record*, 1961, II, 119-132.
- 183 **Woodger, J.:** BIOLOGICAL PRINCIPLES. Harcourt, 1929.
- 184 **Woodworth, R.:** DYNAMICS OF BEHAVIOR. Holt, 1958.

- 185 **Young, P. T.:** MOTIVATION AND EMOTION. Wiley, 1961.
- 186 **Zuger, B.:** GROWTH OF THE INDIVIDUALS CONCEPT OF SELF.
A. M. A. Amer. J. Diseased Children, 1952, 83, 719.
- 187 **Zuger, B.:** THE STATES OF BEING AND AWARENESS IN NEUROSIS AND THEIR REDIRECTION IN THERAPY, 1. of Nervous and Mental Disease, 1955, 121, 573.

Wie in der Hauptbibliographie enthält diese Zusammenstellung vor allem die Literatur der humanistischen Psychologie und versucht nicht, umfassend zu sein. Ich habe keine Anstrengung unternommen, die Schriften anderer Herkunft einzubeziehen, auch wenn ich meine, daß sie in der humanistischen Psychologie enthalten und von ihr subsumiert worden sind.

Ich habe mich bemüht, die Bibliographie kurz und sehr selektiv zu machen. Sie ist jetzt halb so lang wie ursprünglich. Ich habe das hauptsächlich durch Streichung der meisten Hinweise auf Aufsätze im *Journal of Humanistic Psychology* und in *Manas* erreicht, auch der Hinweise auf einzelne Kapitel in den Anthologien, die von **Bugental** (209), **Severin** (289), **Farson** (226) und **Otto** (275) herausgegeben wurden. Ich habe die meisten meiner eigenen Arbeiten weggelassen, auch wenn sie für dieses Buch relevant sind, da eine komplette Bibliographie bis 1965 in meinem Buch *EUPSYCHIAN MANAGEMENT* (261) enthalten ist.

- 188 **Adler, A.:** SUPERIORITY AND SOCIAL INTERESTS: A COLLECTION OF LATE WRITINGS (H. L. and R. R. Ansbacher, eds.). Northwestern University Press, 1964.
- 189 **Allport, G.:** PATTERN AND GROWTH IN PERSONALITY. Holt, Rinehart & Winston, 1961 (dt. GESTALT UND WACHSTUM IN DER PERSÖNLICHKEIT. Hain Verlag, Meisenheim am Glan 1970).
- 190 **Angyal, A.:** NEUROSIS AND TREATMENT. Wiley, 1965.
- 191 **Aronoff, J.:** PSYCHOLOGICAL NEEDS AND CULTURAL SYSTEMS, Van Nostrand, 1967.
- 192 **Assagioli, R.:** PSYCHOSYNTHESIS: A MANUAL OF PRINCIPLES AND TECHNIQUES. Hobbs, Dorman, 1965.
- 193 **Axline, V.:** DIBS: IN SEARCH OF SELF. Houghton Mifflin, 1966 (dt. DIE WUNDERBARE ENTFALTUNG EINES MENSCHLICHEN WESENS. Scherz Verlag, Bern, München 1970).
- 194 **Bailey, J. C.:** CLUES FOR SUCCESS IN THE PRESIDENT'S JOB, Harvard Business Review, 1967, 45, 97-104.
- 195 **Barron, F.:** CREATIVITY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH. Van Nostrand, 1963.
- 196 **Benda, C.:** THE IMAGE OF LOVE. Free Press, 1961.
- 197 **Bennis, W. & Schein, E. & Berlew, D. & Steele, F. (eds.):** INTERPERSONAL DYNAMICS. Dorsey, 1964.
- 198 **Bennis, W. & Schein, E. & Berlew, D. & Steele, F. (eds.):** CHANGING ORGANIZATIONS. McGraw-Hill, 1966.
- 199 **Berne, E.:** GAMES PEOPLE PLAY. Grove Press, 1964 (dt. SPIELE DER ERWACHSENEN. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1967).
- 200 **Bertocci, P. & Millard, R.:** PERSONALITY AND THE GOOD. McKay, 1963.
- 201 **Blyth, R. H.:** ZEN IN ENGLISH LITERATUR AND ORIENTAL CLASSICS. Tokyo, Hokuseido Press, 1942.
- 202 **Bodkin, M.:** ARCHETYPAL PATTERNS IN POETRY. Vintage Books, 1958.

- 203 **Bois, J. S.:** THE ART OF AWARENESS. Wm. C. Brown, 1966.
- 204 **Bonner, H.:** PSYCHOLOGY OF PERSONALITY. Ronald, 1961.
- 205 **Bonner, H.:** ON BEING MINDFUL OF MAN. Houghton Mifflin, 1965.
- 206 **Bradford, L. P. & Gibb, J. R. & Benne, K. D. (eds.):** T-GROUP THEORY AND LABORATORY METHOD. Wiley, 1964 (dt. GRUPPEN-TRAINING. T-GRUPPENTHEORIE UND LABORATORIUMSMETHODE. Klett Verlag, Stuttgart 1972).
- 207 **Bronowski, J.:** THE IDENTITY OF MAN. Natural History Press, 1965.
- 208 **Bronowski, J.:** THE FACE OF VIOLENCE. World, 1967.
- 209 **Bugental, J.:** THE SEARCH FOR AUTHENTICITY. Holt, Rinehart & Winston, 1965.
- 210 **Bugental, J. (ed.):** CHALLENGES OF HUMANISTIC PSYCHOLOGIE. McGraw-Hill, 1967.
- 211 **Bühler, Ch.:** VALUES IN PSYCHOTHERAPY. Free Press, 1962.
- 212 **Bühler, Ch. & Massarik, F. (eds.):** HUMANISM AND THE COURSE OF LIFE: STUDIES IN GOAL-DETERMINATION. Springer, 1967.
- 213 **Burrow, T.:** PRECONSCIOUS FOUNDATIONS OF HUMAN EXPERIENCE (W. E. Galt, ed.). Free Press, 1964.
- 214 **Campbell, J.:** THE HERO WITH A THOUSAND FACES. Meridian Books, 1956 (dt. DER HEROS IN TAUSEND GESTALTEN. S. Fischer Verlag, Frankfurt a. M. 1953).
- 215 **Cantril, H.:** THE HUMAN DESIGN. *J. Individ. Psychol.*, 1964, 20, 129-136.
- 216 **Carson, R.:** THE SENSE OF WONDER. Harper & Row, 1965.
- 217 **Clark, J. V.:** MOTIVATION IN WORK GROUPS: A TENTATIVE VIEW, *Human Organization*, 1960, 19, 199-208.
- 218 **Clark, J. V.:** EDUCATION FOR THE USE OF BEHAVIORAL SCIENCE. Univ. Calif. L. A., Institute of Industrial Relations, 1962.
- 219 **Craig, R.:** TRAIT LISTS AND CREATIVITY, *Psychologia*, 1966, 9, 107-110.
- 220 **Dabrowski, K.:** POSITIVE DISINTEGRATION. Little, Brown, 1964.
- 221 **Davies, J. C.:** HUMAN NATURE IN POLITICS. Wiley, 1963.
- 222 **Deikman, A.:** IMPLICATIONS OF EXPERIMENTALLY INDUCED CONTEMPLATION MEDITATION, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1966, 142, 101 bis 116.
- 223 **De Martino, M.:** (ed.). SEXUAL BEHAVIOR AND PERSONALITY CHARACTERISTICS. Grove Press, 1963.
- 224 **Eliade, M.:** THE SACRED AND THE PROFANE. Harper & Row, 1961 (dt. DAS HEILIGE UND DAS PROFANE. Rowohlt Verlag, Hamburg 1957).
- 225 **Farrow, E.:** PSYCHOANALYSE YOURSELF. International Universities Press, 1942.
- 226 **Farson, R. E. (ed.):** SCIENCE AND HUMAN AFFAIRS. Science and Behavior Books, 1965.
- 227 **Esalen Institute:** RESIDENTIAL PROGRAM BROCHURE. Big Sur, Calif. 1966.
- 228 **Frankl, V.:** PSYCHOTHERAPY AND EXISTENTIALISM. Washington Square Press, 1967.
- 229 **Fromm, E.:** THE HEART OF MAN. Harper & Row, 1964 (dt. DAS MENSCHLICHE IN UNS. Diana Verlag, Konstanz 1968).
- 230 **Gardner, J.:** SELF-RENEWAL. Harper & Row, 1963.

- 231 **Gibb, J. R. & L. M.:** THE EMERGENT GROUP: A STUDY OF TRUST AND FREEDOM. To be published.
- 232 **Glasser, W.:** REALITY THERAPIE. Harper & Row, 1965.
- 233 **Greening, T. & Coffey, H.:** WORKING WITH AN »IMPERSONAL« T-GROUP, *Journal of Applied Behavioral Science*, 1966, 2, 401-411.
- 234 **Gross, B.:** THE MANAGING OF ORGANIZATIONS (2 vols.). Free Press, 1964.
- 235 **Halmos, P.:** THE FAITH OF THE COUNSELLORS. London, Constable, 1965.
- 236 **Harper, Ralph:** HUMAN LOVE: EXISTENTIAL AND MYSTICAL. Johns Hopkins Press, 1966.
- 237 **Hartman, R. S.:** THE STRUCTURE OF VALUE: FOUNDATIONS OF SCIENTIFIC AXIOLOGY. South Illinois University Press, 1967.
- 238 **Hauser, R. & H.:** THE FRATERNAL SOCIETY. Random House, 1963.
- 239 **Herzberg, F.:** WORK AND THE NATURE OF MAN. World, 1966.
- 240 **Hora, T.:** ON MEETING A ZEN-MASTER SOCIALLY, *Psychologia*, 1961, 4, 73-75.
- 241 **Horney, K.:** SELF-ANALYSIS. Norton, 1942.
- 242 **Hughes, Percy:** AN INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY. Lehigh University Supply Bureau, 1928.
- 243 **Huxley, A.:** GREY EMINENCE. Meridian Books, 1959 (dt. DIE GRAUE EMINENZ. Piper Verlag, München 1962).
- 244 **Huxley, A.:** ISLAND. Bantam Books, 1963 (dt. EILAND. Piper Verlag, München 1973).
- 245 **Huxley, L.:** YOU ARE NOT THE TARGET. Farrar, Straus & Giroux, 1963.
- 246 **Isherwood, M.:** FAITH WITHOUT DOGMA. G. Allen Unwin, 1964.
- 247 **Johnson, R. C.:** WATCHER ON THE HILLS. Harper & Row, 1959.
- 248 **Jones, R. (ed.):** CONTEMPORARY EDUCATIONAL PSYCHOLOGY: SELECTED ESSAYS. Harper Torchbooks, 1966.
- 249 **Jourard, S. M.:** THE TRANSPARENT SELF: SELF-DISCLOSURE AND WELL-BEING. Van Nostrand, 1964.
- 250 **Kaufman, W. (ed.):** The Portable Nietzsche. Viking, 1954.
- 251 **Koestler, A.:** The Lotus and the Robot. London, Hutchinson, 1960 (dt. VON HEILIGEN UND AUTOMATEN. Scherz Verlag, Bern, Stuttgart 1961).
- 252 **Kuriloff, R.:** REALITY IN MANAGEMENT. McGraw-Hill, 1966.
- 253 **Laing, R.:** THE DIVIDED SELF. Penguin Books, 1965 (dt. DAS GETEILTE SELBST. Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln 1972).
- 254 **Lao Tsu.:** THE WAY OF LIFE. Mentor Books, 1955.
- 255 **Laski, M.:** ECSTASY. Indiana University Press, 1962.
- 256 **Lowen, A.:** LOVE AND ORGASM. Macmillan, 1965.
- 257 **Malamud, D. & Machover, S.:** TOWARD SELF UNDERSTANDING. Thomas, 1965.
- 258 **Manuel, F.:** SHAPES OF PHILOSOPHICAL HISTORY. Stanford University Press, 1965.
- 259 **Maslow, A. H.:** SYNERGY IN THE SOCIETY AND IN THE INDIVIDUAL. *J. of Individ. Psychol.*, 1964, 20, 153-164.

- 260 **Maslow, A. H.:** RELIGIONS, VALUES AND PEAK-EXPERIENCES. Ohio State University Press, 1964.
- 261 **Maslow, A. H.:** EUPSYCHIAN MANAGEMENT: A JOURNAL. Irwin-Dorsey, 1965.
- 262 **Maslow, A. H.:** THE PSYCHOLOGY OF SCIENCE: A RECONNAISSANCE. Harper & Row, 1966.
- 263 **Matson, F.:** THE BROKEN IMAGE. Braziller, 1964
(dt. RÜCKKEHR ZUM MENSCHEN. Walter Verlag, Freiburg i. Br. 1969).
- 264 **May, R.:** ON WILL. To be published.
- 265 **McCurdy, H. G.:** THE PERSONAL WORLD. Harcourt, Brace & World, 1961.
- 266 **McGregor, D.:** THE HUMAN SIDE OF ENTERPRISE. McGraw-Hill, 1960
(dt. DER MENSCH IM UNTERNEHMEN. Econ Verlag, Düsseldorf, Wien 1970).
- 267 **McGregor, D.:** THE PROFESSIONAL MANAGER (W. G. Bennis and C. McGregor, eds.). McGraw-Hill, 1967.
- 268 **Morgan, A. E.:** SEARCH FOR PURPOSE. Yellow Springs, Ohio, Community Service, Inc., 1957.
- 269 **Moustakas, C.:** CREATIVITY AND CONFORMITY. Van Nostrand, 1967.
- 270 **Moustakas, C.:** THE AUTHENTIC TEACHER. Doyle, 1966.
- 271 **Mowrer, O. H.:** THE NEW GROUP THERAPY. Van Nostrand, 1964.
- 272 **Mumford, L.:** THE CONDUCT OF LIFE. Harcourt, Brace, 1951.
- 273 **Murray, H. A.:** PROSPECT FOR PSYCHOLOGY, *Science*, May 11, 1962, 483-488.
- 274 **Neill, A. S.:** SUMMERHILL. Hart, 1960
(dt. ERZIEHUNG IN SUMMERHILL. Szczeny Verlag, München 1965).
- 275 **Otto, H. (ed.):** EXPLORATIONS IN HUMAN POTENTIALITIES. C. C. Thomas, 1966.
- 276 **Otto, H.:** GUIDE TO DEVELOPING YOUR POTENTIAL. Scribner's, 1967.
- 277 **Owens, C. M.:** DISCOVERY OF THE SELF. Christopher, 1963.
- 278 **Polanyi, M.:** SCIENCE, FAITH AND SOCIETY. University of Chicago Press, 1964.
- 279 **Polanyi, M.:** PERSONAL KNOWLEDGE. University of Chicago Press, 1958.
- 280 **Polanyi, M.:** THE TACIT DIMENSION. Doubleday, 1966.
- 281 **Reich, W.:** THE FUNCTION OF THE ORGASM. Noonday Press, 1942
(dt. DIE ENTDECKUNG DES ORGONS. DIE FUNKTION DES ORGASMUS. Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln, Berlin 1969).
- 282 **Ritter, P. & J.:** THE FREE FAMILY. London, Gollancz, 1959 (dt. FREIE KINDERERZIEHUNG IN DER FAMILIE. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1972).
- 283 **Rogers, C.:** ACTUALIZING TENDENCY IN RELATION TO MOTIVES AND TO CONSCIOUSNESS. In: **M. R. Jones** (ed.): NEBRASKA SYMPOSIUM ON MOTIVATION, 1963. University of Nebraska Press, 1963.
- 284 **Rosenthal, R.:** EXPERIMENTER EFFECTS IN BEHAVIORAL RESEARCH. Appleton-Century, 1966.
- 285 **Sands, B.:** THE SEVENTH STEP. New American Library, 1967.
- 286 **Schumacher, E. F.:** ECONOMIC DEVELOPMENT AND POVERTY, *Manas*, Feb. 15, 1967, 20, 1-8.

- 287 **Schutz, W.:** JOY. Grove Press, 1967
(dt. FREUDE. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1971).
- 288 **Seguin, C. A.:** LOVE AND PSYCHOTHERAPY. Libra, 1965
(dt. DER ARZT UND SEIN PATIENT. H. Huber Verlag, Bern, Stuttgart 1965).
- 289 **Severin, F. (ed.):** HUMANISTIC VIEWPOINTS IN PSYCHOLOGY. McGrawHill, 1965.
- 290 **Sheldon, W. H.:** PSYCHOLOGY AND THE PROMETHEAN WILL. Harper & Row, 1936.
- 291 **Shostrom, E.:** PERSONAL ORIENTATION INVENTORY (POI): A TEST OF SELF-ACTUALIZATION. San Diego, Calif., Educational and Industrial Testing Service, 1963.
- 292 **Steinberg, S.:** THE LABYRINTH. Harper & Row, 1960.
- 293 **Steinzor, B.:** THE HEALING PARTNERSHIP. Harper & Row, 1967.
- 294 **Sutich, A.:** THE GROWTH-EXPERIENCE AND THE GROWTH-CENTERED ATTITUDE,
J. Psychol., 1949, 28, 293-301.
- 295 **Sykes, G.:** THE HIDDEN REMNANT. Harper & Row, 1962.
- 296 **Tanzer, D.:** THE PSYCHOLOGY OF PREGNANCY AND CHILDBIRTH: AN INVESTIGATION OF NATURAL CHILDBIRTH. Ph. D. Thesis, Brandeis University, 1967.
- 297 **Thorne, F. C.:** PERSONALITY. *Journal of Clinical Psychology Publishers*, 1961.
- 298 **Tillich, P.:** LOVE, POWER AND JUSTICE. Oxford University Press, 1960
(dt. LIEBE, MACHT, GERECHTIGKEIT. Mohr Verlag, Tübingen 1955).
- 299 **Torrance, E. P.:** CONSTRUCTIVE BEHAVIOR. Wadsworth, 1965.
- 300 **Van Kaam, A.:** THE ART OF EXISTENTIAL COUNSELING. Dimension Books, 1966.
- 301 **Weisskopf, W.:** ECONOMIC GROWTH AND HUMAN WELL-BEING,
Manas, Aug. 21, 1963, 16, 1-8.
- 302 **White, R. (ed.):** THE STUDY OF LIVES. Atherton Press, 1964.
- 303 **Whitehead, A. N.:** THE AIMS OF EDUCATION. Mentor Bros., 1949.
- 304 **White, R.:** ADVENTURES OF IDEAS. Macmillan, 1933
(dt. ABENTEUER DER IDEEN. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1971).
- 305 **Wienpahl, P.:** THE MATTER OF ZEN. New York University Press, 1964.
- 306 **Wilson, C.:** BEYOND THE OUTSIDER. London, Arthur Barker Ltd., 1965
(dt. DER OUTSIDER. Scherz & Goverts Verlag, Stuttgart 1957).
- 307 **Wilson, C.:** INTRODUCTION TO THE NEW EXISTENTIALISM. Houghton Mifflin, 1967.
- 308 **Wolff, W.:** THE EXPRESSION OF PERSONALITY. Harper & Row, 1943.
- 309 **Wootton, G.:** WORKERS, UNIONS AND THE STATE. Schocken 1967.
- 310 **Yablonsky, L.:** THE TUNNEL BACK: SYNANONS. Macmillan, 1965.
- 311 **Zinker, J.:** ROSA LEE: MOTIVATION AND THE CRISIS OF DYING.
Lake Erie College Studies, 1966.

15.4 Anmerkungen

- 1 *Stimulus-Response* des Behaviorismus.
- 2 »Doch paradoxerweise kann Kunsterfahrung nicht effektiv für diesen oder einen anderen Zweck *benützt* werden. Sie muß eine zweckfreie Aktivität sein, soweit wir ›Zweck‹ verstehen. Es kann nur eine Erfahrung im *Sein* sein – ein menschlicher Organismus, der tut, was er muß und was zu tun er privilegiert ist –, das Leben lebhaft und ganz zu erfahren, Energie von sich zu geben und Schönheit nach seiner eigenen Art zu schaffen, und größere Sensibilität, Integrität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind Nebenprodukte.« (179, S. 213)
- 3 »Von dem Augenblick an, in dem es das Päckchen in seinen Händen hält, fühlt es sich frei, damit zu tun, was es will. Es öffnet das Päckchen, überlegt, was es ist, erkennt, was es ist, drückt Freude oder Enttäuschung aus, bemerkt die Zusammenstellung des Inhalts, findet eine Anleitungsbroschüre, fühlt die Glätte des Stahls, das verschiedene Gewicht der Teile, schätzt ihre Anzahl usw. Das alles erledigt das Kind, bevor es versucht, irgend etwas mit dem Baukasten zu tun. Dann kommt das erregende Erlebnis, etwas mit den Teilen anzufangen, mag es auch nur die Zusammensetzung von zwei Teilen sein. Schon dadurch bekommt es das Gefühl, etwas gemacht zu haben, etwas machen zu können und diesem besonderen Gegenstand nicht hilflos gegenüberzustehen. Welches Muster auch weiterhin verfolgt wird, ob sich sein Interesse der vollen Ausnützung des Baukastens zuwendet und daher dem wachsenden Gefühl immer größerer Errungenschaft, oder ob es den Baukasten wegschiebt, in jedem Fall war seine erste Berührung mit ihm bedeutungsvoll.

Die Ergebnisse aktiven Erfahrens können ungefähr folgendermaßen zusammengefaßt werden. Es gibt ein physisches, emotionales und intellektuelles Engagement; man erkennt und erforscht die eigenen Fähigkeiten: Aktivität oder Kreativität beginnen; man findet zum eigenen Rhythmus und dem richtigen Maß für die eigene Leistungsfähigkeit zum gegebenen Zeitpunkt, was das Vermeiden der Überanstrengung einschließen würde; man gewinnt Geschicklichkeit und kann sie auf andere Unternehmungen ausdehnen, und jedesmal, wenn man an irgend etwas einen aktiven Anteil nimmt, ganz gleich, wie klein er ist, besteht die Möglichkeit, immer mehr darüber herauszufinden, was einen interessiert.

Die eben geschilderte Situation mag mit einer anderen verglichen werden, in der die Person, die den Baukasten nach Hause bringt, zu dem Kind sagt: ›Hier ist ein Baukasten, ich mache ihn für dich auf.‹ Sie tut es und zählt dann alle Gegenstände in der Schachtel auf, die Anleitungsbroschüre, die verschiedenen Bestandteile usw.; um der Sache die Krone aufzusetzen, macht sie sich daran, eines der komplizierten Modelle nachzubauen, sagen wir einen Kran. Das Kind mag sehr interessiert daran sein, zu sehen, was geschieht, doch wir wollen uns auf einen Aspekt dessen konzentrieren, was wirklich geschehen ist. Das Kind hatte keine Gelegenheit, sich in bezug auf den Baukasten mit seinem Körper, seiner Intelligenz oder seinen Gefühlen zu engagieren, hatte keine Gelegenheit, sich selbst an etwas zu messen, was neu für es ist, herauszufinden, wozu es imstande ist oder weitere Anleitung für seine Interessen zu gewinnen. Die Fertigstellung des Krans mag einen anderen Faktor mit sich gebracht haben. Es kann das Kind mit der implizierten Forderung zurückgelassen haben, daß es das gleiche tut, ohne eine Gelegenheit gehabt zu haben, sich auf eine so komplizierte Aufgabe vorzubereiten. Das Resultat wird zum Objekt anstatt zur Erfahrung, die in dem Prozeß enthalten ist, das Ziel zu erreichen. Auch wird, was das Kind in der Folge selbst baut, klein und gewöhnlich erscheinen, verglichen mit dem, was andere für es gebaut haben. Seine Gesamterfahrung hinsichtlich der Bewältigung von Neuem ist nicht größer geworden. Mit anderen Worten: Es ist nicht von innen her weitergewachsen, sondern etwas ist ihm von außen aufgezwungen worden ... Jedes Stück aktiven Erfahrens ist eine Gelegenheit, herauszufinden, was es mag oder was

es nicht mag, immer mehr auch, was es aus sich machen will. Das ist ein wesentlicher Teil seines Fortschreitens zum Stadium der Reife und Selbst-Leistung.« (186, S. 179).

- 4 »Wie ist es möglich, das Selbst zu verlieren? Der Verrat, unbekannt und undenkbar, beginnt mit unserem geheimen psychischen Tod in der Kindheit – wenn wir nicht geliebt und von unseren spontanen Wünschen abgeschnitten werden. (Man denke: was bleibt übrig?) Doch man warte – das Opfer mag dem sogar »entwachsen« –, aber es handelt sich um ein perfektes Doppelverbrechen, nicht nur um den einfachen Mord einer Psyche. Dies könnte man abschreiben, denn auch das winzige Selbst nimmt daran graduell und unfreiwillig teil. Das Kind wurde nicht seiner selbst wegen akzeptiert, *so wie es ist*. Oh, sie lieben es, doch sie verlangen von ihm, zwingen es oder erwarten von ihm, daß es verschieden ist! Deshalb *muß es unakzeptierbar sein*. Das Kind selbst lernt es zu glauben und nimmt es schließlich als gegeben hin. Es hat wahrhaft sich selbst aufgegeben. Es spielt jetzt keine Rolle, ob es ihnen gehorcht, ob es anhänglich ist, rebelliert oder sich zurückzieht – sein Verhalten, seine Leistung sind von Bedeutung. Sein Schwerpunkt liegt in ihnen, nicht in sich selbst – aber wenn das Kind es bemerkte, würde es das als natürlich betrachten. Und die ganze Zeit ist das alles vollkommen plausibel; alles ist unsichtbar, automatisch und anonym!

Das ist vollkommen paradox. Alles sieht normal aus; es war kein Verbrechen beabsichtigt: es gibt keine Leiche, keine Schuld. Alles, was wir sehen können, ist, daß die Sonne wie gewöhnlich auf- und untergeht. Doch was ist geschehen? Das Kind wurde abgelehnt, nicht nur von ihnen, sondern von sich selbst. (Es ist tatsächlich ohne ein Selbst.) Was hat es verloren? Nur diesen einen wahren und lebenswichtigen Teil seiner selbst; sein eigenes Ja-Gefühl, das seine wahre Fähigkeit zu wachsen ist, sein Wurzelsystem. Doch es ist nicht tot. Das Leben geht weiter, und auch das Kind muß weitermachen. Von dem Augenblick an, da es sich selbst aufgibt, und in dem Ausmaß, in dem es das tut, macht es sich unwissentlich daran, ein Pseudo-Selbst aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Doch das ist eine Zweckmäßigkeit – ein Selbst ohne Wünsche. Dieses sollte geliebt (oder gefürchtet) werden, wo es verachtet wird; sollte stark sein, wo es schwach ist; es wird mitmachen (auch wenn es eigentlich Karikaturen sind!), nicht wegen dem Spaß oder der Freude daran, sondern weil es zu gehorchen hat. Diese Notwendigkeit ist nicht das Leben – nicht sein Leben –, es ist ein Abwehrmechanismus gegen den Tod. Es ist auch die Maschine des Todes. Von jetzt an wird es von (unbewußten) compulsiven *Bedürfnissen* zerrissen oder von (unbewußten) Konflikten paralysiert, jede Bewegung und jeder Augenblick werden sein Sein, seine Integrität preisgeben; und währenddessen ist es als normale Person verkleidet, und man erwartet von ihm, daß es sich wie eine solche verhält!

In einem Wort: Ich sah, daß wir neurotisch *werden*, indem wir ein Pseudo-Selbst, ein Selbst-System suchen oder verteidigen; und daß wir in dem Ausmaß neurotisch *sind*, in dem wir selbstlos sind.« 7, S. 3).

- 5 Ich glaube, daß es möglich ist, dieses allgemeine Prinzip auf die Freudsche Theorie der Folge libidinöser Phasen anzuwenden. Das Kind in der oralen Phase erhält die meisten Lustgewinne durch den Mund. Und ein besonderer Lustgewinn, der vernachlässigt wurde, ist derjenige der Meisterschaft. Wir sollten uns erinnern, daß das *einzigste*, was ein Säugling gut und wirksam beherrscht, das Saugen ist. In allen anderen Bereichen ist er unzulänglich und unfähig, und wenn – wie ich glaube – dies der früheste Vorläufer der Selbstachtung (des Gefühls der Meisterung) ist, dann ist dies der *einzigste* Weg, auf dem ein Kind die Freude der Meisterschaft (Leistungsfähigkeit, Kontrolle, Selbstaussdruck, Willensäußerung) erleben kann.

Doch bald entwickelt es andere Fähigkeiten für Meisterschaft und Kontrolle. Ich meine hier nicht nur die anale Kontrolle, die, obwohl korrekt, meiner Meinung nach übertrieben wurde. Auch Motilität und sensorische Fähigkeiten entfalten sich während der sogenannten »analen Phase« und gewähren Erfahrungen der Lust und Meisterschaft. Doch ist hier

für uns wichtig, daß das Kind in der oralen Phase dazu neigt, seine orale Meisterschaft auszuspielen und von ihr gelangweilt zu werden, so wie es von Milch allein gelangweilt wird. In einer Situation der freien Wahl neigt es dazu, Brust und Milch zugunsten komplexerer Aktivitäten und Neigungen aufzugeben oder der Brust diese anderen »höheren« Entwicklungen irgendwie hinzuzufügen. Wenn genügende Befriedigung, freie Wahl und das Fehlen von Bedrohung gegeben sind, »entwächst« es der oralen Phase und sagt sich von ihr los. Es muß nicht vorwärtsgeschoben oder zur Reife gezwungen werden, wie das so oft behauptet wird. Es *entscheidet* sich für höhere Freuden, je mehr es sich mit den älteren langweilt. Nur unter dem Eindruck von Gefahr, Drohung, Versagen, Frustration, Streß tendiert es zur Regression oder Fixierung; nur dann zieht es Sicherheit dem Wachstum vor. Sicherlich sind Versagung, Aufschub der Befriedigung und die Fähigkeit, der Frustration zu widerstehen, ebenfalls für die Kraft erforderlich, und wir wissen, daß ungezügelter Befriedigung gefährlich ist. Und doch bleibt es wahr, daß diese Befriedigungen dem Prinzip untergeordnet bleiben, daß hinreichende Befriedigung der Grundbedürfnisse eine *Conditio sine qua non* ist.

- 6 Eine Art Pseudo-Wachstum findet allgemein meist statt, wenn jemand versucht (durch Unterdrückung, Verneinung, Reaktionsbildung usw.), sich selbst zu überzeugen, daß ein unbefriedigtes Grundbedürfnis wirklich befriedigt wurde oder nicht existiert. Er erlaubt es sich dann, auf die Ebenen höherer Bedürfnisse hinaufzuwachsen, die freilich immer auf sehr wackeligen Fundamenten stehen. Ich bezeichne dies als »Pseudo-Wachsen durch Ausweichen vor dem unbefriedigten Bedürfnis«. Solch ein Bedürfnis tritt immer wieder spontan als unbewußte Kraft (Zwangsneurose) auf.
- 7 (1)wholeness; (unity; integration; tendency to one-ness; interconnectedness; simplicity; organization; structure; dichotomy-transcendence; order); (2) perfection; (necessity; just-rightness; just-so-ness; inevitability; suitability; justice; completeness; »oughtness«); (3) completion; (ending; finality; justice; »it's finished«; fulfilment; *finis* and *telos*; destiny; fate); (4) justice; (fairness; orderliness; lawfulness; »oughtness«); (5) aliveness; (process; nondeadness; spontaneity; self-regulation; full-functioning); (6) richness; (differentiation, complexity; intricacy); (7) simplicity; (honesty; nakedness; essentiality; abstract, essential, skeletal structure); (8) beauty; (rightness; form; aliveness; simplicity; richness; wholeness; perfection; completion; uniqueness; honesty); (9) goodness; (rightness; desirability; oughtness; justice; benevolence; honesty); (10) uniqueness; (idiosyncrasy; individuality; non-comparability; novelty); (11) effortlessness; (ease; lack of strain, striving or difficulty; grace; perfect, beautiful functioning); (12) playfulness; (fun; joy; amusement; gaiety; humor; exuberance; effortless); (13) truth; honesty; reality; (nakedness; simplicity; richness; oughtness; beauty; pure, clean and unadulterated; completeness; essentiality); (14) self-sufficiency; (autonomy; independence; not-needing-other-than-itself-in-order-to-be-itself; self-determining; environment-transcendence; separateness; living by its own laws).
- 8 Ich habe keine Anstrengung gemacht, das zu erforschen, was man die »nadir-Erfahrungen« nennen könnte, noch hat einer meiner Gewährsleute spontan davon zu sprechen begonnen; Erfahrungen darüber, was (für einige) die schmerzlichen und niederschmetternden Einsichten in die Unvermeidlichkeit von Altern und Tod, der letzten Einsamkeit und Verantwortlichkeit des einzelnen, der Unpersönlichkeit der Natur, des Wesens des Unbewußten usw. bedeuten.
- 9 Vergleiche diesbezüglich die Stelle bei **Coleridge**: »Wenn ein Mensch im Traum durchs Paradies ginge und eine Blume als Unterpfand geschenkt bekäme, daß seine Seele wirklich im Paradies war, und wenn er die Blume in seiner Hand beim Erwachen fände – ja! und was dann?«
- 10 Das ist für den Therapeuten von besonderem Interesse, nicht nur, weil Integration eines der Hauptziele aller Therapie ist, sondern auch wegen der faszinierenden Probleme

dessen, was wir die »therapeutische Dissoziation« nennen könnten. Damit Therapie aus Einsicht entsteht, ist es notwendig, daß man gleichzeitig erlebt und beobachtet. So wird der Zustand des Psychotikers, der total erlebt, aber nicht genügend distanziert ist, um seine Erfahrungen zu beobachten, nicht vom Erleben gebessert, obwohl er sich direkt im Zentrum des Unbewußten befinden mag, das für die Neurotiker so versteckt ist. Doch es stimmt auch, daß der Therapeut sich in derselben paradoxen Weise aufspalten muß, da er gleichzeitig den Patienten akzeptieren und nicht akzeptieren muß; das heißt, einerseits muß er dem Patienten »bedingungslose positive Aufmerksamkeit« schenken (143) und sich mit ihm identifizieren, um ihn zu verstehen; er muß alle Kritik und Wertung außer acht lassen, die Weltanschauung des Patienten erleben, mit ihm in der Ich-Du-Begegnung verschmelzen, ihn im weiten Sinne von Agape lieben usw. Und doch ist er auf der anderen Seite implizite auch mißbilligend, nicht akzeptierend, nicht identifizierend usw., weil er versucht, den Patienten zu vervollkommen, ihn besser zu machen, als er ist, d.h. ihn zu etwas Anderem zu machen, als er im Augenblick ist. Diese therapeutischen Spaltungen sind ganz explizit die Basis der Therapie bei **Deutsch** und **Murphy** (38). Doch auch hier ist es das therapeutische Ziel, ebenso wie bei multiplen Persönlichkeiten, sie in einer ungespaltenen harmonischen Einheit zu verschmelzen, sowohl im Patienten als auch im Therapeuten. Man kann dies auch als Werdeprozeß eines immer reiner erlebenden Ichs mit einer Selbstbeobachtung beschreiben, die ständig als *Möglichkeit* greifbar ist, vorbewußt vielleicht. In Grenzerfahrungen werden wir viel mehr ein rein erlebendes Ich.

- 11 Mir ist klar, daß ich eine Sprache verwende, die auf die Erfahrung »hinweist«, d.h. bedeutungsvoll nur für jene ist, die selbst ihre Grenzerfahrungen nicht unterdrückt, verdrängt, negiert, abgelehnt oder gefürchtet haben. Doch ich glaube, daß es möglich ist, auch mit Menschen ohne Grenzerfahrung sinnvoll zu kommunizieren, doch dies ist sehr langwierig und anstrengend.
- 12 Diese Bedeutung kann meines Erachtens leicht mitgeteilt werden, indem man sie als den totalen Verlust jener Selbstbewußtheit oder Selbstbeobachtung bezeichnet, die gewöhnlich für uns zutrifft, die wir aber in jeder Versenkung, in jedem Interesse, in jeder Konzentration oder Ablenkung abnehmen fühlen; das geschieht auch, wenn wir »außer uns« sind, ob nun auf der hohen Ebene der Grenzerfahrungen oder auf der niedrigen Ebene des Interesses an einem Film oder einem Roman oder einem Fußballspiel, welches so groß werden kann, daß wir uns selbst und unsere kleineren Schmerzen, unser Aussehen, unsere Sorgen usw. verjessen. Das empfindet man praktisch immer als angenehmen Zustand.
- 13 Dieser Aspekt der authentischen Identität ist so wichtig, hat so viele Untertöne und ist so schwierig zu beschreiben und mitzuteilen, daß ich die folgenden Teilsynonyme mit ihren sich leicht überschneidenden Bedeutungen anfüge: unbeabsichtigt, aus eigenem Antrieb, frei, ungezwungen, unüberlegt, ungestüm, nicht reserviert, nicht zurückhaltend sich selbst offenbarend, aufrichtig, unverhohlen, offen, ungeheuchelt, nicht anmaßend, unfingiert, direkt, nicht raffiniert, nicht gekünstelt, unbesorgt, vertrauend. Ich lasse hier die Frage der »unschuldigen Erkenntnis«, der Intuition des S-Erkennens usw. beiseite.
- 14 »Poesie ist die Aufzeichnung der besten und glücklichsten Augenblicke der glücklichsten und besten Geister.« (**P. B. Shelley**)
- 15 Parallelen findet man vielleicht im berühmten Versuch von **Olds** (129a). Eine weiße Ratte, im »Befriedigungszentrum« ihres Gehirns stimuliert, hört auf, sich zu bewegen, anscheinend um die Erfahrung »auszukosten«. So haben auch Menschen, die euphorische Erfahrungen unter Drogeneinfluß machen, die Neigung, ruhig und inaktiv zu sein. Um die schwindende Erinnerung an einen Traum zu behalten, bewegt man sich am besten nicht (69).

- 16 Die Tendenz, einzuordnen (anstatt eine konkrete, idiographische, auf den Patienten bezogene Erfahrungssprache zu benützen), tendiert fast mit Sicherheit dazu, stärker zu werden, auch bei den besten Therapeuten, wenn sie müde, krank, geistesabwesend, ängstlich, uninteressiert, ohne Achtung für ihre Patienten und in Eile sind. Unsere Betrachtungen mögen also auch als Hilfe für die ständige Selbstanalyse der Gegenübertragung des Psychoanalytikers dienen.
- 17 Diese These kann auch als ein Beitrag zum allgemeinen Problem der Kommunikation zwischen Therapeut und Patient verstanden werden. Der gute Therapeut steht vor der Aufgabe, sein nomothetisches Wissen idiographischen Zwecken zuzuführen. Der Begriffsrahmen, in dem er arbeitet und der erfahrungsgemäß für ihn reichhaltig und sinnvoll sein kann, ist für den Patienten in der begrifflichen Form nutzlos. Einsichtstherapie (insight therapy) besteht nicht nur darin, unbewußtes Material aufzudecken, zu erfahren und zu kategorisieren. Es gehört auch weitgehend zur Arbeit, in einem Begriff alle möglichen voll bewußten, aber nicht benannten und deshalb unzusammenhängenden subjektiven Erfahrungen zusammenzufassen – oder noch einfacher: einer unbenannten Erfahrung einen Namen zu geben. Der Patient kann das »Aha«-Erlebnis bei der echten Einsicht haben, etwa in der Art: »Mein Gott! Ich habe meine Mutter wirklich die ganze Zeit gehaßt, während ich glaubte, sie zu lieben!« Doch er kann es auch ohne Bezug auf unbewußtes Material haben, etwa in der Art: »Das ist es also, was Sie mit Angst meinen!« (Sich auf diese und jene Gefühle im Bauch, in der Kehle, in den Füßen, im Herzen beziehend, die ihm ganz bewußt waren, doch die er nie benannt hatte.) Solche Überlegungen sollten auch in der Ausbildung der Therapeuten von Nutzen sein.
- 18 Das ist auch der Ausweg aus dem Kreis, der so charakteristisch für die theoretische und semantische Diskussion der Werte ist. Ich möchte hier dieses Juwel aus einem Cartoon als Beispiel anführen: »Gut ist besser als Böse, weil es netter ist.« Das ist eine überprüfbare Umschreibung des Nietzsche-Befehls: »Sei was du bist!« oder Kierkegaards: »Das Selbst zu sein, das man wirklich ist« oder des Satzes von Rogers: »Was menschliche Wesen anzustreben scheinen, wenn sie die Möglichkeit haben, frei zu wählen.«
- 19 Dieses Wort wurde von **Dr. Richard Farson** vorgeschlagen und bedeutet »an der Küste entlangegeln«.
- 20 Ich bin nicht sicher, wie stark die Meinungsverschiedenheit hier ist. Mir scheint z.B. eine Stelle bei **Hartmann** (S. 92) mit meiner oben aufgestellten These übereinzustimmen, besonders in seiner Betonung der »authentischen Werte«. Vgl. damit die folgende konzise Feststellung **Feuer's** (43, S. 13-14): »Die Unterscheidung zwischen *authentischen* und *nichtauthentischen* Werten ist eine Unterscheidung zwischen Werten, die die primären Triebe des Organismus ausdrücken, und solchen, die *angstinduziert* sind. Es ist der Gegensatz zwischen Werten, die in der freien Persönlichkeit expressiv, und solchen, die durch Angst und Tabu repressiv sind. Dies ist der Unterschied, der die Grundlage der ethischen Theorie und der Entwicklung einer angewandten Sozialwissenschaft für die Ausarbeitung des menschlichen Glücks bildet.
- 21 Das Wort »Transzendenz« wird hier verwendet, weil ein besseres fehlt. »Unabhängigkeit von« impliziert ein zu simples Dichotomisieren des Selbst und der Umgebung und ist deshalb unkorrekt. »Transzendenz« impliziert unglücklicherweise für manchen etwas »Höheres«, das das »Niedere« verachtet und verstößt, d.h. wiederum ein falsches Dichotomisieren. In anderen Zusammenhängen habe ich als Gegensatz zur »dichotomen Denkweise« die hierarchisch-integrative verwendet, die einfach impliziert, daß das Höhere auf dem Niedrigeren aufgebaut ist, auf ihm beruht, aber es auch einschließt. Das zentrale Nervensystem, die Hierarchie der Grundbedürfnisse oder eine Armee sind z.B.

hierarchisch integriert. Ich verwende das Wort »Transzendenz« hier mehr im hierarchisch-integrativen Sinne als im dichotomisierenden.

- 22 Beispiele für diese Art von Transzendenz sind **Walt Whitman** oder **William James**, die zwar profunde Amerikaner, höchst *reine* Amerikaner waren, zugleich aber auch rein suprakulturelle, internationalistische Mitglieder der ganzen Spezies Mensch. Sie waren universale Männer nicht *trotz* der Tatsache, daß sie Amerikaner waren, sondern gerade *weil* sie Amerikaner waren. So war auch **Martin Buber**, ein jüdischer Philosoph, mehr als nur Jude. **Hokusai**, zutiefst Japaner, war ein universeller Künstler. Wahrscheinlich kann keine universale Kunst wurzellos sein. *Bloß* regionale Kunst unterscheidet sich von der regional verwurzelten Kunst, die allgemein-menschlich wird. Erinnern wir uns an dieser Stelle auch an **Piaget's** Kinder, die sich nicht gleichzeitig als Genfer und Schweizer sehen konnten, bis sie zu dem Punkt herangereift waren, wo sie eins ins andere einbeziehen und beides gleichzeitig in einer hierarchisch integrierten Weise betrachten konnten. Diese und andere Beispiele liefert **Allport** (3).
- 23 Diese formlosen Anmerkungen habe ich vor der Verlesung eines Beitrags beim Karen Horney Memorial Meeting der Association for the Advancement of Psychoanalysis am 5. Okt. 1960 gemacht. Sie werden hier abgedruckt, so wie sie gesprochen wurden, weil sie sich in den Zusammenhang des Teils über »Künftige Aufgaben« gut einfügen.
- 24 Ich glaube, daß alles, was ich hier auszudrücken versuche, viel besser von **Saul Steinberg** in seiner erstaunlichen Serie von Zeichnungen im *New Yorker* während des letzten Jahres ausgedrückt wurde. In diesen »existentiellen Cartoons« hat dieser hervorragende Künstler kein einziges Wort verwendet. Aber wie würden sie in die Bibliographie einer »ernsten« Abhandlung in einer »ernsten« Zeitschrift hineinpassen, oder in das Programm dieser Tagung, auch wenn ihr Gegenstand derselbe ist wie unserer, d.h. Identität und Entfremdung?
- 25 1967 wurde ich gebeten, ein Vorwort für die japanische Übersetzung meines Buches EUPSYCHIAN MANAGEMENT zu schreiben, das 1961 entstanden war und drei Jahre später erschienen ist. Ich erkannte, daß ich in der ersten Version ein wenig herumgeredet hatte, aber ich fühlte jetzt ziemlich deutlich, daß eine normative Sozialpsychologie möglich sei und daß ich weniger Angst hatte, das auch zu sagen.