



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

D152

# **Stufen der Liebe**

**von  
Hans Hufnagel**



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

---

**gewidmet  
in tiefer Verbundenheit  
meiner Ehefrau  
Ingrid**



## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 2  |
| <b>1. Einführung</b> .....   | 4  |
| <b>2. Die menschliche Situation</b><br>– symbolisiert im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies ..... | 6  |
| <b>3. Der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies</b><br>als innerpsychische Wirklichkeit .....        | 9  |
| <b>4. Die Psychodynamik der Trennung</b> .....   | 10 |
| a.) Schuld als zentrales Gefühl .....  | 10 |
| b.) Angst als unvermeidbare Folge der Schuld .....   | 11 |
| c.) Die Abwehr von Schuld und Angst durch Projektion: die Wut .....                                    | 12 |
| d.) Das Zusammenwirken von Schuld, Angst und Wut .....   | 12 |
| e.) Das Selbstbild nach der Vertreibung aus dem Paradies .....   | 14 |
| <b>5. Szene einer Ehe</b> .....  | 16 |
| <b>6. Stufe I</b> .....  | 16 |
| <b>7. Stufe II</b> .....   | 16 |
| <b>8. Stufe III</b> .....  | 17 |
| <b>9. Analyse der Stufen I – III</b> .....   | 19 |
| <b>10. Die Folgen der Schuld</b> .....   | 21 |
| <b>11. Stufe IV</b> .....  | 25 |
| a.) Das Gefühl der Einsamkeit .....  | 25 |
| b.) Die Kehrtwende von Außen nach Innen .....  | 28 |
| c.) „Aushalten können“ oder „Die Revolution der Hoffnung“ .....  | 30 |
| <b>12. Stufe V</b> .....   | 32 |
| a.) Das Persistieren der Schuld .....  | 32 |
| b.) Die Frage nach unserer Identität .....   | 36 |
| c.) Die »humanistische Prämisse« Fromms .....  | 38 |
| d.) Bezogensein aus der Mitte .....  | 39 |
| e.) Das Überwinden der Angst .....   | 41 |



|  |    |
|--|----|
| <b>13. Stufe VI</b> .....                                | 43 |
| a.) Die Psychodynamik der Verbundenheit, Teil I .....    | 44 |
| b.) Das Wachstums- und Verfallssyndrom .....             | 45 |
| c.) Die Freiheit der Wahl .....                          | 47 |
| d.) Der Mythos von Kreuzigung und Auferstehung .....     | 49 |
| e.) Der gefestigte geistige Boden .....                  | 51 |
| <b>14. Stufe VII</b> .....                               | 54 |
| a.) Die Psychodynamik der Verbundenheit, Teil II .....   | 54 |
| b.) Die Angst vor der inneren Größe .....                | 55 |
| c.) Die Transzendenz der Angst vor Gott .....            | 55 |
| d.) Die Transzendenz der Angst vor dem Mitmenschen ..... | 58 |
| e.) Die neu gefundene Harmonie .....                     | 60 |
| f.) Die Selbstliebe .....                                | 62 |
| <b>15. Zusammenfassung</b> .....                         | 64 |
| <b>16. Epilog</b> .....                                  | 65 |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....                        | 67 |

## Vorwort

Der Entschluss, an der Ausschreibung des Internationalen Erich Fromm Preises 2003/04 mit einem eigenen Vorschlag teilzunehmen, fiel spontan. Er entstand, nachdem in der Ausgabe 8/2004 des *Fromm-Forum*, einer Publikation der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft, bekannt gegeben wurde, dass die Ausschreibungsfrist verlängert wurde.

Dem spontanen Entschluss folgte ein ebenso rasches Zögern. Es stellte sich nämlich sogleich die Frage, inwieweit die nun über drei Jahrzehnte andauernde Beschäftigung mit dem Werk und den Schriften Fromms und den daraus gewonnenen Einsichten den Anforderungen wissenschaftlichen Arbeitens genügen könnte. Der zögernden Haltung wirkte die vage Erinnerung entgegen, dass Rainer Funk an einer Stelle in der Gesamtausgabe der Werke Erich Fromms auf dessen Arbeitsstil aufmerksam machte. Durch fleißiges Blättern fand ich die gesuchte Stelle schließlich in den Anmerkungen von Rainer Funk zum Entstehen des Buches „Haben oder Sein.“ Die mich aufbauenden Sätze waren die folgenden: „Was Fromm schließlich zu Papier brachte, war dann nicht Ergebnis seiner historischen Forschungen und eine Zusammenschau der Aussagen, die die Fachliteratur anbot. Was er auf die überformatigen gelben Blätter mit eigener Hand niederschrieb, war direkter Ausdruck seiner eigenen Erfahrungen und Lebenspraxis ... das Buch [unterlag] einem regelrechten Geburtsprozeß, bei dem an keiner Stelle endgültig klar war, was dabei herauskommen und welche Fassung »stimmen« würde (die Einführung zu *To Have or to Be?* schrieb Fromm etwa ein dutzendmal!) ...“ (aus: „Haben oder Sein“ (1976), Gesamtausgabe, Band II, Stuttgart 1981, S. 428f). Auf einen „Geburtsprozeß“ konnte auch ich mich einlassen.

Aber es gab noch ein weiteres Motiv zur kurzfristigen Teilnahme an der Ausschreibung. Als seit langer Zeit tätiger Psychoanalytiker, davon die letzten zehn Jahre in eigener Praxis, wurde mir von modernen wissenschaftstheoretischen Ansätzen der wissenschaftliche Rang meiner Erkenntnisse abgesprochen, die ich bei meiner täglichen Arbeit gewinne. Von diesen Wissenschaftstheoretikern wurde die sog. „Junktimbauptung“ von Sigmund Freud angefochten; Freud hatte in der Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Forschen und Heilen behauptet: „In der Psychoanalyse bestand von Anfang an ein Junktim zwischen Heilen und Forschen, die Erkenntnis brachte den Erfolg, man konnte nicht behandeln, ohne etwas Neues zu erfahren, man gewann keine Aufklärung, ohne ihre wohlthätige Wirkung zu erleben. Unser analytisches Verfahren ist das einzige, bei dem dies kostbare Zusammentreffen gewahrt bleibt.“ (Freud, S.: Nachwort zur >Frage der Laienanalyse< (1927). In: Freud Studienausgabe, Ergänzungsband: Schriften zur Behandlungstechnik. 3. Aufl., Frankfurt am Main 1975, S. 347). Diesem Junktim Freuds, das besagt, dass die Erkenntnisse, die wir in unserer täglichen psychoanalytischen Arbeit gewinnen, wissenschaftlichen Rang haben, wurde inzwischen gründlich widersprochen: „Die im Junktim angesprochene Forschung der Psychoanalyse müssen wir dahingehend eingrenzen, dass mit ihr nur die Entdeckung und Gewinnung von vorläufigen Hypothesen erreicht werden kann, nicht aber deren Überprüfung. Der Analytiker, der im therapeutischen Alltag steht, muß sich fragen, ob seine Behandlungstechnik sowohl für die Aufstellung neuer Hypothesen und die Vertiefung des psychoanalytischen Wissens als auch für die Förderung des Heilungsprozesses geeignet ist.“ (Thomä, H., Kächele, H.: Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie. Band 1: Grundlagen, 2. Aufl., Berlin, Heidelberg, New York 1996, S. 469).

Das war ein vernichtendes Urteil über die Wissenschaftlichkeit meiner aus dem „therapeutischen Alltag“ gewonnenen Erkenntnisse. Deshalb sah ich die Ausschreibung

des Internationalen Erich Fromm Preises als eine Chance, meine Einsichten einer Öffentlichkeit darzulegen, die ihnen (hoffentlich) nicht von vorn herein einen wissenschaftlichen Rang absprechen würde. Meine Hoffnung liegt in der Tatsache begründet, dass es auch für Fromm von Bedeutung war, seine Erkenntnisse an der psychoanalytischen Arbeit mit seinen Patienten zu messen und zu beurteilen. So kritisiert Fromm in seinem Artikel „Die Krise der Psychoanalyse“ (1970): „Bedauerlicherweise leidet diese neue Literatur [gemeint sind insbesondere die Arbeiten von Marcuse und Adorno] oft unter der Tatsache, daß viele Autoren »Philosophen der Psychoanalyse« sind, denen es an ausreichender Kenntnis der klinischen Grundlagen fehlt. Man braucht kein Psychoanalytiker zu sein, um Freuds Theorien zu verstehen, ihre klinische Grundlage muß man jedoch kennen; andernfalls ist es gar zu leicht, Freuds Begriffe mißzuverstehen und einfach ein paar annähernd passende Zitate herauszupicken, ohne mit dem gesamten System genügend vertraut zu sein.“ (GA, Bd. VIII, S. 58). Nun darf ich mir wenigstens zugute halten, die klinischen Grundlagen Freuds als auch die von neueren Psychoanalytikern zu kennen.

Mein Beitrag zum Fromm-Preis-Wettbewerb beruht also auf diesen beiden Motiven: der Ermutigung durch Fromms Art des Schreibens und im Nutzen der Chance, eigene Erkenntnisse einer Öffentlichkeit zur Diskussion vorzustellen. Das dritte und nicht weniger wichtige Motiv liegt in der Unterstützung durch meine Ehefrau Ingrid, die mich in Zeiten des Zweifels und Ver-Zweifels geduldig ermutigte, mit der begonnenen Arbeit weiterzumachen. Ihr gebührt mein besonderer Dank.

Zuletzt noch der Hinweis auf eine Tradition, die ich in meinem Psychologiestudium kennen lernte, nämlich wissenschaftliche Referate in der „wir-Form“ zu verfassen. Der Leser sei deshalb nicht irritiert, wenn mein Schreibstil sich dieser Form bedient.

Essen im März 2004

## 1. Einführung

Erich Fromm schreibt in seinem Buch „Die Kunst des Liebens (1956)“ (GA, Bd. IX, S.442): „Es gibt kaum eine Aktivität, kaum kein Unterfangen, das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wurde und das mit einer solchen Regelmäßigkeit fehlschlägt, wie die Liebe.“ Unsere Arbeit konzentriert sich auf die Hürden, die zu meistern sind, damit das „Unterfangen Liebe“ nicht zum Scheitern verurteilt ist und wir versuchen darüber hinaus einen Weg zu weisen, diese Hürden zu nehmen.

Fromm selbst nennt in die „Kunst des Liebens“ allgemeine Voraussetzungen (Disziplin, Motivation, Konzentration, Geduld und ein Gespür für sich selbst; a.a.O., S. 503ff) und spezielle Bedingungen (Überwindung des eigenen Narzissmus, Objektivität, Vernunft und Demut, Glauben und Mut, Aktivität im Sinne des aus sich heraus Tätigseins; a.a.O. S.509ff), die erfüllt sein müssen, damit die Kunst des Liebens erlernt werden kann. Und Fromm „warnt“ bereits im Vorwort: „Ich möchte den Leser davon überzeugen, daß alle seine Versuche zu lieben fehlschlagen müssen, *sofern er nicht aktiv versucht, seine ganze Persönlichkeit zu entwickeln*, und es ihm so gelingt, produktiv zu werden; ich möchte zeigen, daß es in der Liebe zu einem anderen Menschen überhaupt keine Erfüllung ohne die Liebe zum Nächsten, ohne wahre Demut, ohne Mut, Glaube und Disziplin gehen kann. In einer Kultur, in der diese Eigenschaften rar geworden sind, wird die Fähigkeit zu lieben nur selten voll entwickelt.“ (a.a.O., S. 439; kursive Hervorhebung durch uns)

Fromm betont hier die Entwicklung unserer Persönlichkeit und nicht alleine von speziellen Tugenden und Eigenschaften, um Lieben als eine Kunst ausüben zu können. Und Fromm bekräftigt, dass diese Entwicklung *aktiv* erfolgen muss. Unter *aktiv sein* versteht Fromm „jenes Denken, Fühlen und Handeln, bei dem der Mensch selbst das Subjekt seiner Lebensäußerungen ist ... [als aktiv sein] wird also jenes Tun bezeichnet, das seinen Zweck im Tun selbst hat, nicht im Herstellen von etwas.“ (GA, Bd. I, S. XLII; Einleitung des Herausgebers Rainer Funk).

Diese *aktive Persönlichkeitsentwicklung* möchten wir insbesondere aus psychoanalytischer beleuchten. Ausgangspunkt unserer Überlegungen ist der folgende Satz in „Die Kunst des Liebens“, der uns als Psychoanalytiker „hellhörig“ machte: „Dann werden wir auch erkennen, *dass wir bewußt zwar Angst haben, nicht geliebt zu werden, daß wir uns aber in Wirklichkeit – wenngleich meist unbewußt – davor fürchten zu lieben*. Lieben heißt, dass wir uns der geliebten Person ganz hingeben in der Hoffnung, daß unsere Liebe auch in ihr Liebe erwecken wird.“(a.a.O., S. 515; kursiv im Original)

Diese *Angst vor der Liebe* sehen wir als die schwierigste Hürde an, die es zu meistern gilt, wenn wir die Entwicklung unserer Persönlichkeit hin zu einem produktiven Menschen aktiv vollziehen möchten. Fromm weist immer wieder darauf hin, dass die Existenz des Menschen durch Angst bestimmt wird (z.B. bei der Schilderung der hortenden Charakterorientierung in „Psychoanalyse und Ethik (1947; GA, Bd. II, S.76), bei der Beschreibung des Narzissmus in „Die Seele des Menschen (1964, GA Bd. II, S.201) oder wenn er auf die einheitliche Stimmung hinweist, aus der heraus die Psalmen geschrieben wurden in „Ihr werdet sein wie Gott (1966; GA, Bd. VI, S. 205). Unseres Wissens untersuchte Fromm in seinem Werk *die Angst vor der Liebe* aus tiefenpsychologischer Sicht aber *nicht explizit*. Er betrachtet sie zwar in vielfältiger Weise in jeweils unterschiedlichem Kontext; eine fokussierte Betrachtung dieser Angst als alleiniger Untersuchungsgegenstand fanden wir in seinen Schriften dagegen nicht.

Die Frage unserer Arbeit lautet damit: „*Wie kann eine aktive Persönlichkeitsentwicklung gelingen, wenn das Ziel dieser Entwicklung, die Kunst des Liebens zu erwerben, zugleich ängstigt?*“ oder verkürzt formuliert: „*Wie kann eine Kunst erworben werden, die unbewusst angst macht?*“ Der psychoanalytischen Sichtweise folgend werden wir, wie bereits erwähnt, zunächst die inneren Widerstände aufzeigen, die es zu überwinden gilt um anschließend einen Weg zur Meisterung dieser innerseelischen Hürden zu entwerfen.

Wir legen unseren Gedanken ein Modell aktiver Persönlichkeitsentwicklung zugrunde, das wir selbst entwickelt haben. Das Modell geht davon aus, dass die individuelle Entwicklung und Reifung in sieben Stufen erfolgt und auf jeder Stufe andere „innere Hürden“ zu nehmen sind. Der Weg verläuft längs der aktiven Reifung auf jeder einzelnen Stufe.

Bei der Ausarbeitung unseres „Sieben-Stufen-Modells“ individueller Reifung werden wir auf das umfangreiche Werk von Fromm zurückgreifen. Wir stellen Fromms Ansichten und Überlegungen dabei in einen anderen, von uns entworfenen Sinnzusammenhang. Und doch versuchen wir, mit unseren Gedanken Fromms radikal humanistischer Grundhaltung zu genügen und überprüfen deshalb ständig, inwieweit sie als Ausdruck eines liebenden Bezugs zum Leben gelten können.



## 2. Die menschliche Situation – symbolisiert im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies

### *Der Mythos zur Beschreibung der Existenz des Menschen an sich*

Fromm beschreibt in „Wege aus einer kranken Gesellschaft“ (1955; GA, Bd. IV) die Situation des Menschen und die Bedürfnisse, die aus sich aus dieser Situation entwickeln (Bezogenheit, Transzendenz, Verwurzelung, Identitätserleben, Suche nach einem Rahmen der Orientierung und nach einem Objekt der Hingabe, a.a.O., S.20ff) ausführlichst. Bei der Analyse der Situation des Menschen schreibt er u.a.: „Die Einheit mit der Natur ist ihm [dem Menschen] verlorengegangen, und er ist nicht mit den Mitteln versehen, die es ihm ermöglichen würden, ein neues Leben außerhalb der Natur zu führen. Seine Vernunft ist höchst rudimentär. Er kennt weder die Naturprozesse, noch besitzt er die Werkzeuge, die seine verlorenen Instinkte ersetzen könnten. Er lebt in kleine Gruppen aufgeteilt und kennt weder sich selbst noch die anderen. *Seine Situation kommt in der Tat im biblischen Mythos der Vertreibung aus dem Paradies ganz klar zum Ausdruck. Der Mensch, der im Garten Eden in vollkommener Harmonie mit der Natur, aber ohne ein Bewußtsein seiner selbst lebt, beginnt seine Geschichte mit dem ersten Akt der Freiheit, dem Ungehorsam gegen ein Gebot. Gleichzeitig wird er sich seiner selbst, seiner Abgesondertheit, seiner Hilflosigkeit bewußt; er wird aus dem Paradies vertrieben, und zwei Engel mit feurigem Schwert hindern ihn an seiner Rückkehr.*“ (a.a.O., S.21f.; kursive Hervorhebung durch uns).

Auf diesen Mythos der Vertreibung aus dem Paradies zur symbolischen Darstellung der Situation des Menschen greift Fromm auch an mehreren anderen Stellen zurück (z.B. in „Psychoanalyse und Religion“ (1950; GA Bd. VI, S. 252); im Artikel „Der revolutionäre Charakter“ (1963; GA, Bd. IX, S. 350) oder in „Ihr werdet sein wie Gott“ (1966; GA, Bd. VI, S.96f) und „Anatomie der menschlichen Destruktivität“ (1973, GA, Bd. VII, S.327f).

Sogar in der Fromm'schen Analyse des Werkes und der Person von Sigmund Freud (z.B. in „Sigmund Freud. Seine Persönlichkeit und seine Wirkung (1959; GA, Bd. VIII, S. 153ff) oder in „Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größe und Grenzen (1979; GA, Bd. VIII, S. 259ff) finden wir eine *indirekte* Bezugnahme auf den „Vertreibungsmythos.“ Neben aller Kritik, die Fromm an Freud zu üben hat, widerspricht er ihm beispielsweise nicht in der folgenden, grundsätzlichen Äußerung: „Was seine [Freuds] Vorstellung vom Menschen angeht, so ist es wichtig, zunächst darauf hinzuweisen, dass er - verwurzelt in der Philosophie des Humanismus und der Aufklärung – von der Annahme der Existenz des *Menschen an sich* ausgeht – eines universalen Menschen, nicht nur des Menschen, über dessen Struktur allgemeingültige, empirische Feststellungen getroffen werden können. Freud, wie vor ihm Spinoza, konstituierte ein „Modell der menschlichen Natur“, auf dessen Basis nicht nur Neurosen, sondern alle grundlegenden Aspekte, Möglichkeiten und Notwendigkeiten menschlicher Existenz erklärt und verstanden werden können.“ („Freuds Modell des Menschen und seine gesellschaftlichen Determinanten“ (1970 und 1977; GA, Bd. VIII, S. 231; kursiv im Original). Fromm schreibt an gleicher Stelle: „Der Mensch ist zunächst ein isoliertes Wesen, dessen primäres Interesse der optimalen Befriedigung seines Ichs und seiner libidinösen Wünsche gilt.“ (a.a.O., S. 231) Und schließlich: „Er [Freud] tat als Wissenschaftler für die Psychologie das, was die großen Dramatiker und Romanciers auf künstlerische Wiese gestaltet hatten: Er zeigt den Menschen als Held eines Dramas, der, selbst wenn er nur durchschnittlich begabt ist, ein Held bleibt, weil er leidenschaftlich versucht, der Tatsache, daß er geboren wurde, einen Sinn abzugewinnen.“ (a.a.O., S. 233)

Fromm sieht in „Märchen, Mythen, Träume (1951)“ Mythen als „älteste Schöpfungen der Menschheit“ (GA, Bd. IX, S.173) und sagt, dass „Mythen in der *symbolischen Sprache* geschrieben [sind].“ (a.a.O., S. 174; kursiv im Original). Für unsere Betrachtung ist folgende Äußerung noch von Bedeutung: „Die Symbolsprache ist eine Sprache, in der *innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken* so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen, um Ereignisse in der Außenwelt handelte.“ (a.a.O., S.174; kursive Hervorhebung durch uns).

Und schließlich nimmt Fromm an vielen Stellen direkt und indirekt auf den Mythos Bezug, z.B. dort, wo er auf die Einsamkeit und Isolation des Menschen aufmerksam macht, nachdem er aus dem Paradies vertrieben wurde. Stellvertretend für die Fülle dieser Hinweise sollen die beiden folgenden Zitate aus *Psychoanalyse und Ethik* (1947) stehen: „Da er [der Mensch] das Paradies – die Einheit mit der Natur – verloren hat, wurde er zum ewigen Wanderer (Odysseus, Ödipus, Abraham, Faust).“ (GA, Bd. II, a.a.O., S.31) und: „Es gibt nur eine Lösung: der Wahrheit ins Auge zu sehen und sein fundamentales Alleinsein und seine Einsamkeit in einem Universum, das dem menschlichen Schicksal gegenüber gleichgültig ist, anzuerkennen und zu erkennen, daß es keine den Menschen transzendierende Macht gibt, die sein Problem für ihn lösen kann.“ (a.a.O., S.33).

### *Die Relativierung des Mythos*

Diesen ausreichenden Belegen, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies *universelle, weil der menschlichen Existenz innewohnende innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken* wiedergibt, steht eine andere Sicht Fromms gegenüber, in der er diesen Mythos relativiert. In „*Psychoanalyse und Religion*“ (1950) beispielsweise trifft er eine Unterscheidung zwischen autoritärer und humanistischer Religion und vertritt die Ansicht, dass dem Vertreibungs-Mythos ein autoritäres Gottesbild zugrunde liegt: „Das Gottesbild [des Alten Testaments] ist das Bild des absoluten Herrschers eines patriarchalischen Klans, der den Menschen sich zum Vergnügen erschaffen hat und ihn nach Belieben wieder vernichten kann. *Er hat ihm verboten, vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zu essen, und ihm den Tod angedroht, wenn er diese Aufforderung mißachtet.*“ (a.a.O., S. 252, kursive Hervorhebung durch uns). Wesentlich deutlicher noch relativiert Fromm dieses Menschen- und Gottesbild, wenn er in „*Ihr werdet sein wie Gott*“ (1966) schreibt: „Ich glaube, dass das Gottesbild ein historisch bedingter Ausdruck einer inneren Erfahrung war ... Auf welche Realität menschlicher Erfahrung bezieht sich der Gottesbegriff? Ist der Gott Abrahams derselbe wie der Gott von Moses, Jesaja, Maimondes, Meister Eckhart und Spinoza? Und wenn es nicht derselbe Gott ist, gibt es dann trotzdem ein gemeinsames Erfahrungssubstrat, das dem Begriff, wie er von all diesen verschiedenen Männern gebraucht wird, zugrunde liegt, oder könnte es sein, daß ein solcher gemeinsamer Boden bei einigen vorhanden ist, aber in bezug auf andere nicht existiert?“ (GA, Bd. VI, a.a.O., S. 94) Und später gibt uns Fromm eine Antwort auf diese Frage, die in unserem Zusammenhang von Interesse ist: „Das Gottesbild des Alten Testaments hat sein eigenes Leben und es hat seine eigene Entwicklung genommen, die der Entwicklung eines Volkes in einer Zeitspanne von zwölfhundert Jahren entspricht. In dieser Gottesvorstellung ist ein gemeinsames Erfahrungselement enthalten, aber diese Erfahrung hat sich andererseits auch ständig verändert und mit ihm auch die Bedeutung des Wortes „Gott“ und der damit verbundene Begriff. Das Gemeinsame ist die Idee, dass weder die Natur noch Kunstprodukte die letzte Realität oder den höchsten Wert darstellen, sondern dass es nur das EINE gibt, welches den höchsten Wert und das höchste Ziel des Menschen

repräsentiert: das Ziel, durch die volle Entfaltung der spezifisch menschlichen Fähigkeiten der Liebe und der Vernunft mit der Welt eins zu werden.“ (a.a.O., S.96)

### *Die Auflösung des Widerspruchs*

Wir kann dieser scheinbare Widerspruch gelöst werden, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies einerseits *universelle innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken* wiedergibt und andererseits dieses innere Erleben an ein bestimmtes (autoritäres) Gottesbild geknüpft ist? Unsere Antwort lautet, dass der Mensch sich in einem *dynamischen innerpsychischen Prozess* befindet, in welchem er seine menschlichen Kräfte *voll zu entwickeln lernt*, in welchem er eine *Vision entwickelt*, um zu einer *Erfahrung* zu gelangen, die von Fromm „*X-Erfahrung*“ genannt wurde: „... da gab er [der Mensch] dieser neuen Vision diesem X, viele Namen: Brahman, Tao, Nirwana oder Gott.“ (a.a.O., S.95; wie Fromm dieses Erfahrungssubstrat genauer charakterisiert (z.B. a.a.O. S. 118) werden wir später ausführlich diskutieren). Der Mensch beschreitet einen *Entwicklungsweg*, die Halacha („Ihr werdet sein wie Gott“, a.a.O., S.191: „*Halacha* bezeichnet demnach den Weg, den man geht; dieser Weg führt zu einer immer größeren Annäherung an Gottes Art zu handeln.“)

Wir behaupten nun – und lösen damit den vermeintlichen Widerspruch in der Verwendung des Mythos auf -: *Ausgangspunkt* des Weges einer aktiven Persönlichkeitsentwicklung ist die menschliche Situation, wie sie im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies abgebildet wird, das *Ziel* des Weges ist die von Fromm so genannte „*X-Erfahrung*“. *Je weiter* wir uns diesem Ziel annähern, *umso weniger* bildet der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies symbolisch unsere innerpsychische Wirklichkeit ab. Die psychischen Gesetze, die in diesem Reifungsprozess *immer stärker* greifen, werden wir zu einem späteren Zeitpunkt ausführlichst untersuchen. Implizit behaupten wir mit dieser Auflösung des Widerspruchs, dass mit dem Beschreiten von Entwicklungsschritten *ein intrapsychischer Prozess* in Gang gesetzt wird, der einer *eigenen inneren Dynamik* folgt. So verstanden, untersucht unsere Arbeit die Gesetze dieser Dynamik, wobei wir (wiederholt) konstatieren, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies die innerpsychische Situation zu Beginn unserer Reise abbildet.

Um die Kunst des Liebens zu erwerben, müssen wir zunächst diese *Entwicklungsbasis*, diese *Ausgangsbedingung*, die der Mythos beschreibt, genauer analysieren.

### 3. Der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies als innerpsychische Wirklichkeit

Welche *innerpsychischen* Folgen aus Fromms Sicht die Vertreibung aus dem Paradies bewirkte, stellen wir in seiner Essenz kurz dar. Hier die für unsere weitere Analyse relevanten Aspekte (wobei wir der Übersicht halber auf die genaue Nennung der Literaturstellen verzichtet haben; wir dürfen stattdessen auf die umfangreiche Literatur zu diesem Mythos in Fromms Werk verweisen, die wir bereits oben nannten):

- Der erste Akt des Menschen ist eine Rebellion, ein Akt des Ungehorsams gegen einen Gott, der sich als absoluten Herrscher begreift.
- Der Mensch hat damit die erste Tat der Freiheit vollbracht. Der Mythos betont, dass diese Tat Leiden zur Folge hat.
- Die neugewonnene Freiheit erscheint ihm als Fluch. Er ist frei *von* der Knechtschaft des Paradieses, aber er besitzt noch nicht die Freiheit *zur* Selbstbestimmung, seine Individualität zu realisieren.
- Die Freiheit wird dadurch zunächst zu einer unerträglichen Last, denn
- er ist allein und frei, aber machtlos und voller Angst.
- Er kann an Hunger oder Unterdrückung leiden, aber die allerschmerzlichsten Leiden sind völlige Einsamkeit und Verzweiflung. Er ist isoliert und unsicher.
- Er leidet unter einem Gefühl von Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit.
- Gott erklärt den Krieg zwischen Mann und Frau, den Krieg zwischen der Natur und dem Menschen.

Fromm beschreibt die Aufgabe, die sich jetzt - zu Beginn seines Weges - dem Menschen stellt, wie folgt: „Da er [der Mensch] das Paradies - die Einheit mit der Natur - verloren hat, wurde er zum ewigen Wanderer (Odysseus, Ödipus, Abraham, Faust). Er ist gezwungen, vorwärts zu gehen und muß mit andauernder Anstrengung das Unbekannte zu erkennen suchen, indem er die Lücken seines Wissens mit Antworten ausfüllt. Über sich und den Sinn der eigenen Existenz muß er sich selbst Rechenschaft geben. Um diesen inneren Zwiespalt zu überwinden, drängt es ihn - getrieben von einem Willen nach >Absolutheit< -, *eine andere Art von Harmonie zu finden*, die den Fluch von ihm nimmt, durch den er von der Natur, seinen Mitmenschen und sich selbst getrennt wurde ...“ (Psychoanalyse und Religion (1950; GA, Bd. VI, a.a.O., S. 242; kursive Hervorhebung durch uns).

## 4. Die Psychodynamik der Trennung

Diese Zusammenfassung der wichtigsten Merkmale des Mythos enthält innerpsychische Wirklichkeiten, die wir im folgenden ausführlicher untersuchen wollen.

Fromm legt (zurecht) den Schwerpunkt seiner Betrachtung auf die *Trennung*, die mit dem Verlust des Paradieses einhergeht. Die ursprünglich harmonische Beziehung zu Gott geht verloren, der Mensch entfremdet sich von der Einheit mit der Natur, die Beziehung zwischen Mann und Frau wird eine kriegerische Auseinandersetzung und schließlich entfernt sich der Mensch von sich selbst, wird sich selbst ein Fremder. Die Trennung dauert solange an, bis eine andere, neue Form der Harmonie wiedergefunden wird: „Der Mensch ist aus der Einheit mit der Natur, die die tierische Existenz kennzeichnet, herausgerissen. Da er sowohl über Vernunft als auch über Vorstellungsvermögen verfügt, ist er sich seiner Einsamkeit und Absonderung, seiner Machtlosigkeit und Unwissenheit und der Zufälligkeit seiner Geburt und seines Todes bewußt. *Er könnte diesen Zustand keinen Augenblick ertragen, wenn er nicht neue Bindungen an seine Mitmenschen anknüpfen könnte, die die alten, von den Instinkten regulierten ersetzen. Selbst wenn alle seine physiologischen Bedürfnisse befriedigt wären, so würde er doch seinen Zustand der Einsamkeit und Vereinzelung als ein Gefängnis empfinden, aus dem er ausbrechen müsste, um gesund zu bleiben ... Sich mit anderen Lebewesen zu vereinigen, zu ihnen in Beziehung zu treten, ist ein gebieterisches Bedürfnis, von dessen Befriedigung die seelische Gesundheit des Menschen abhängt. Dieses Bedürfnis steht hinter allen Erscheinungen, welche die gesamte Skala der intimen menschlichen Beziehungen ausmachen, hinter allen Leidenschaften, die man im weitesten Sinn des Wortes als Liebe bezeichnet.*“ (Wege aus einer kranken Gesellschaft, a.a.O., S. 25f.; kursive Hervorhebung durch uns). Fromm geht so weit, unter Religion „jedes System des Denkens und Tuns [zu verstehen], das von einer Gruppe geteilt wird und dem Individuum einen Rahmen der Orientierung und ein Objekt der Hingabe bietet.“ (Psychoanalyse und Religion, 1950, a.a.O., S. 241). Und folgerichtig kommt er zum dem Schluss: „Die Frage lautet nicht: *ob Religion oder nicht?*, sondern: *welche Art von Religion?* Fördert sie die Entwicklung des Menschen, die Entfaltung seiner spezifisch menschlichen Kräfte, oder lähmt sie die Kräfte?“ (a.a.O., S. 242f; kursiv im Original). Unserem Verständnis folgend versteht Fromm damit unter Religion *das Streben des Menschen nach Überwinden der Trennung*.

Wir wollen dagegen noch bei dem schmerzhaften Folgen der Trennung verweilen und sie aus psychoanalytischer Sicht weiter erkunden.

### a.) Schuld als zentrales Gefühl

Zunächst macht die psychodynamische Perspektive auf ein zentrales Gefühl aufmerksam, das den Menschen mit der Vertreibung aus dem Paradies auf seiner Wanderung begleitet: es ist die *Schuld*. Schuldgefühle bestimmen fortan das innere Erleben und sie resultieren aus dem Gefühl, etwas Verbotenes getan zu haben, *gesündigt* zu haben, *ungehorsam* gewesen zu sein: indem der Mensch vom Baum der Erkenntnis gegessen hat, machte er sich schuldig. Wir konstatieren weiter, dass jedes religiöse Streben nach Überwindung der Trennung *zunächst* diese Schuld nicht mindert, sondern sie begleitet den Weg zu einer neu zu findenden Harmonie. (*Anm.: einzig der „liebende Gottes-, Welt- und Menschenbezug“ überwindet diese Schuld, aber dies werden wir erst zu einem späteren Zeitpunkt unserer Ausführungen betrachten; deshalb werden wir im folgenden diese produktiven Formen des Sich-in-Beziehung-setzens im Fromm'schen Sinne ausklammern, bis wir uns ihnen dann*

*später explizit zuwenden*). Und wir ergänzen nun, das Formen religiöser Erfahrung wie Fromm sie in „Psychoanalyse und Religion“ (1950, GA, Bd. VI, a.a.O., S. 241ff.) nennt, z.B. Neurose, Götzendienst, Ahnenkult, Totemismus, Ritualismus oder Reinlichkeitskult, das *existentielle Gefühl der Schuld* nicht aufheben. Die von Fromm in demselben Buch getroffene Unterscheidung zwischen autoritären und humanistischen Religionen (a.a.O., S. 248ff.) wird von ihm nicht hinsichtlich des Persistierens von Schuldgefühlen untersucht. Zwar können wir vermuten, dass humanistische Religionen eine Befreiung von der Schuld anstreben, welche intrapsychischen Vorgänge dabei vonstatten gehen müssen, wurde dagegen von Fromm nicht analysiert.

### *Die Ausdehnung der Schuld auf alle Lebensbezüge*

Wenn wir bei der Schuld als zentrales Gefühl inneren Erlebens bleiben, so müssen wir zunächst feststellen, dass diese Schuldgefühle Gott gelten. Da wir den Akt der „Ur-Sünde“, des Ungehorsams nicht rückgängig machen können, wird die Schuld zu einem Grundgefühl, das uns nicht verlässt. Gerade letzte Formulierung weist auf einen innerpsychischen, in der Regel unbewussten Wirkmechanismus hin, der nun greift, *nämlich dass die Schuld sich ausdehnt und alle Lebensbezüge durchzieht*. Dies ist eine unvermeidliche Folge des Umstandes, dass die Schuld zu einem Grundgefühl wird. Sonst würde es reichen, dass wir uns bewusst gegen Gott stemmen, gegen ihn ankämpfen, uns gegen ihn zu behaupten suchen. Aber das „Tückische“ ist, wird die *unbewusste* Dimension unseres Erlebens mit berücksichtigt, dass die Schuld bestehen bleibt. Damit wird jedes Sich-in-Beziehung-setzen unbewusst schuldhaft erlebt. Schuldgefühle durchziehen also jede zwischenmenschliche Beziehungen, zu unserem Partner, unseren Kindern, Freunden, Vorgesetzten, zu Gruppen genauso wie zur Natur und uns selbst. Die psychodynamische Sicht weist also auf den schmerzhaften Umstand hin, *dass wir uns – solange der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies die innerseelische Wirklichkeit abbildet – nicht von unserer Schuld befreien können*. Oder anders formuliert: wir finden weder ein äußeres noch ein inneres Refugium, in dem wir uns vor Gott verstecken können, wo er uns nicht finden könnte und wo wir frei wären von Schuldgefühlen.

Damit wird ein weiteres zentrales Grundgefühl angedeutet, das unmittelbar aus der Schuld resultiert: es ist die Angst.

### **b.) Angst als unvermeidbare Folge der Schuld**

Angst als Folge der Schuld wird zum weiteren Grundgefühl, das unser Seelenleben bestimmt. Dabei gehorcht die Angst derselben intrapsychischen Logik wie die Schuld, d.h. auch sie dehnt sich in alle sozialen Bezüge aus, durchzieht alle Beziehungen. So gibt es kein Verhalten eines anderen Menschen oder einer Gruppe, das nicht suspekt erscheint, das nicht als unmittelbarer Angriff auf unsere „persönliche Freiheit“ erfahren wird. In ihrer *Form* ist die Angst genauso existentieller Natur wie die Schuld: mit ihr droht der finanzielle Ruin, der Verlust des Partners, dann drohen Krankheit und schließlich der Tod. „Vom Schicksal hart getroffen zu werden“ sind dann Formulierungen, die sogar vorbewusst auf die Angst vor einem angstmachenden Gott hinweisen, der uns jederzeit alles nehmen kann und dessen Willkür wir ebenso ausgeliefert sind wie der Willkür unserer Mitmenschen. Schuld und Angst werden zu *den* bestimmenden Gefühlen unseres inneren Erlebens, auch wenn dieses Erleben in der Regel *unbewusst* bleibt.

### c.) Die Abwehr von Schuld und Angst durch Projektion: die Wut

Da Schuld und Angst unerträgliche Gefühle sind, die sich bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen hin steigern können (beispielsweise in der schweren Depression mit suizidalen Tendenzen oder der paranoiden Psychose), suchen wir nach einer Entlastung von ihnen. Die innere Entlastung geht dabei in Form der *Abwehr* dieser Gefühle vonstatten. Die Abwehr hat den „Vorteil“, dass wir uns der Schuld und der Angst nicht länger bewusst sind, sie also zu *unbewussten* Emotionen werden. Der „Preis“, den wir für diese Abwehrmaßnahme „bezahlen“, ist die Tatsache, dass die abgewehrten Emotionen aber weiterhin unser Erleben bestimmen, nur jetzt unserer Kontrolle entzogen sind.

Die zentrale *Abwehrform* ist die *Projektion* von Schuld und Angst. Unter *Projektion* wird im psychoanalytischen Sinne jene Operation verstanden, „durch die das Subjekt Qualitäten, Gefühle, Wünsche, sogar »Objekte«, die es verkennt oder in sich ablehnt, aus sich ausschließt und in dem Anderen, Person oder Sache, lokalisiert.“ (Laplanche, J., Pontalis, J.-B.: *Das Vokabular der Psychoanalyse*, 7. Aufl., Frankfurt am Main 1986, S. 400). Es handelt sich also um einen psychischen Prozess, in dem - was uns hier besonders interessiert - eigene Gefühle in anderen Personen wahrgenommen werden. D.h., nicht wir haben etwas Verbotenes getan, sondern der andere, und er muss sich deshalb schuldig fühlen und voller Angst sein. Wir selbst sind *unschuldig*. Werden wir jetzt angegriffen, so werden wir zu *unschuldigen Opfern eines ungerechtfertigten Angriffs* auf unsere Person. Das jetzt nur gerechtfertigte Gefühl, das in uns emporsteigt, ist die *Wut* auf den anderen.

Die Wut entspringt also der Projektion von Schuld und Angst. Die Wut impliziert damit zugleich *die Verleugnung der Sünde*: nicht wir haben etwas Böses, Sündhaftes, Ungehorsames begangen, sondern wir werden zu *unschuldigen Opfern eines ungerechten Angriffs* eines autoritären, herrschsüchtigen Gottes und/oder Mitmenschen und/oder Gruppe. Besonders zu beachten ist für unsere weitere Analyse, dass diese Gefühle *unbewusst stets wirksam sind*. D.h., auch wenn wir meinen, den anderen zu „lieben“, so ist dies nichts als eine *Abwehrmaßnahme* – in diesem Fall eine sogenannte „Rationalisierung“ von Schuld, Angst und Wut.

### d.) Das Zusammenwirken von Schuld, Angst und Wut

*Schuld, Angst* und *Wut* sind die bestimmenden Gefühle unseres inneren Erlebens, nachdem wir aus dem Paradies vertrieben wurden. Sie werden zu Begleitern unserer Wanderschaft und wir sind gezwungen, mit ihnen in „irgendeiner Weise“ umzugehen. Aus diesen Grundgefühlen entwickeln sich nun weitere Gefühle, wie z.B. *Einsamkeit, Verzweiflung* und *Trauer*. Wir betrachten aber diese Gefühle als *nachgeordnete, um Schuld, Angst und Wut gruppierte* Affekte.

Wir rufen nochmals kurz in Erinnerung, was Fromm hierzu schrieb: „Er [der Mensch] könnte diesen Zustand keinen Augenblick ertragen, wenn er nicht neue Bindungen an seine Mitmenschen anknüpfen könnte, die die alten, von den Instinkten regulierten ersetzen ... Sich mit anderen Lebewesen zu vereinigen, zu ihnen in Beziehung zu treten, ist ein gebieterisches Bedürfnis, von dessen Befriedigung die seelische Gesundheit des Menschen abhängt.“ (Wege aus einer kranken Gesellschaft, a.a.O., S. 25f.)

Was bedeutet dieses Zitat vor dem von uns entwickelten Hintergrund? Wir müssen es in der folgenden Weise interpretieren: Beziehungen werden gesucht, um eine Entlastung von

Schuld und Angst zu finden. Religion [verstanden als „jedes System des Denkens und Tuns, das von einer Gruppe geteilt wird und dem Individuum einen Rahmen der Orientierung und ein Objekt der Hingabe bietet.“ (Psychoanalyse und Religion, a.a.O., S. 241; bereits oben (S. 10) zitiert] dient *auf dieser Betrachtungsebene* Abwehrzwecken. Und das ebenfalls bereits oben genannte Zitat (S. 6), in welchem der Mensch zum Helden ernannt wird, „er [Freud] tat als Wissenschaftler für die Psychologie das, was die großen Dramatiker und Romanciers auf künstlerische Weise gestaltet hatten: Er zeigt den Menschen als Held eines Dramas, der, selbst wenn er nur durchschnittlich begabt ist, ein Held bleibt, weil er leidenschaftlich versucht, der Tatsache, dass er geboren wurde, einen Sinn abzugewinnen“ („Freuds Modell des Menschen und seine gesellschaftlichen Determinanten“ (1970 und 1977); GA, Bd. VIII, S. 233) dient letztlich genauso Abwehrzwecken, indem der Held zum *unschuldigen Opfer* wird, der mutig einer sinnlosen Wanderung Sinn zu verleihen sucht.

Dieses Bild des Menschen als Held eines Dramas, der Beziehungen aufnimmt, um nicht verrückt zu werden, als Abwehr von unerträglicher Schuld und Angst zu verstehen, ist ein Bild, das die innerpsychische Ausgangsbedingung nach der Vertreibung aus dem Paradies in symbolischer Weise darstellt. Wir werden später den Nachweise erbringen, dass nur die produktive Form der Liebe, wie Fromm sie versteht, nämlich die „Vereinigung mit dem Menschen, oder, religiös ausgedrückt, mit Gott“ („Die Kunst des Liebens“, a.a.O., S. 459), dieses Bild transzendieren kann. Der Grund dafür ist in der Tatsache zu finden, dass nur eine so verstandene Liebe wieder nach *Vereinigung* strebt, wohingegen alle anderen Formen des In-Beziehung-tretens die *Trennung unbewusst* manifestieren, auch wenn *bewusst* das Bedürfnis besteht, die „Abgetrenntheit zu überwinden und aus dem Gefängnis der Einsamkeit herauszukommen.“ (a.a.O., S. 445). In Wahrheit wird hier aber nur nach einer Entlastung von Schuld und Angst gesucht mit der Folge, dass diese abgewehrten Gefühle weiterhin Beziehungen prägen. Wir vermuten, dass das Verständnis Fromms von „Fluchtmechanismen“ auf diese Tatsache indirekt hinweist, wenn er beispielsweise in „Die Furcht vor der Freiheit (1941) schreibt: „Nachdem er [der Mensch] die primären Bindungen, die ihm Sicherheit gaben, durchtrennt hat und der Welt als völlig separate Größe gegenübersteht, bleiben ihm zwei Möglichkeiten, den unerträglichen Zustand seiner Ohnmacht und Einsamkeit zu überwinden. Der eine Weg führt in die »positive Freiheit« ... Der andere Weg, der ihm offen steht, ist zu regredieren, seine Freiheit aufzugeben und den Versuch zu machen, seine Einsamkeit dadurch zu überwinden, dass er die Kluft, die sich zwischen seinem Selbst und der Welt aufgetan hat beseitigt. *Dieser zweite Weg kann niemals zu einer solchen Einheit mit der Welt führen, wie sie war, bevor der Mensch zum »Individuum« wurde, denn seine Lostrennung läßt sich nicht rückgängig machen. Es handelt sich um eine Flucht aus einer unerträglichen Situation, die ein Weiterleben auf Dauer unmöglich machen würde.*“ (GA, Bd. I, a.a.O., S. 299; kursive Hervorhebung durch uns).

Wir weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass auch Fromms Erforschung des Unbewussten der Gesellschaft, die in einem eigenständigen Konzept, der „analytischen Sozialpsychologie und Charakterologie“ mündeten, letztendlich eine Analyse verschiedener *Formen* des schuldhaften und beängstigenden In-Beziehung-tretens bleibt, wenngleich auch die Analyseebene von der individuellen hin zur gesellschaftlichen Charakterologie verlagert wird. Die in „Psychoanalyse und Ethik“ (1947) genannten Orientierungen des von ihm entwickelten (dynamischen) (Gesellschafts-)Charakters, nämlich die rezeptive, ausbeuterische, hortende und Marketing-Orientierung (GA, Bd. II, S. 39ff), die in „Die Seele des Menschen“ (1964; GA, Bd. II, S. 179ff) um die nekrophile



Charakterorientierung ergänzt wurde, sind allesamt Manifestationen einer auf *Erhalt und Festigung der Trennung* ausgerichteten Grundorientierung. Die Unterscheidung zwischen den *auf Trennung* ausgerichteten Orientierungen des Gesellschaftscharakters gegenüber den *nach Verbindung strebenden* Orientierungen mündete für Fromm in eine begriffliche Unterscheidung zwischen *Haben oder Sein*, die er im gleichnamigen Buch 1976 veröffentlichte (GA, Bd. II, a.a.O., S. 283ff.).

Zuletzt gilt es vor der Fortführung unserer Überlegungen noch eventuelle Missverständnisse auszuräumen. Wir zentrieren unsere Analyse auf drei grundlegende Affekte: Schuld, Angst und Wut. Letztere wird durch den Abwehrmechanismus der Projektion bewirkt. Zur Vereinfachung und zur Beibehaltung einer übersichtlichen Gedankenfolge werden wir auch im folgenden andere Abwehrformen, die neben der Projektion auftreten, nicht explizit erwähnen; so sind alle von A. Freud systematisierten Muster (1936; Das Ich und die Abwehrmechanismen; zitiert aus der Taschenbuchausgabe 24.-26. Tausend: September 1990, Frankfurt am Main) beobachtbar: *Verdrängung, Reaktionsbildung, Isolieren (des Affekts), Ungeschehenmachen, Verleugnung, Wendung gegen das Selbst, Identifizierung oder Introjektion und Regression*. Sie dienen allesamt der Abwehr von Schuld und Angst.

Einem weiteren Aspekt gilt noch unsere Aufmerksamkeit, bevor wir uns den einzelnen „Stufen der Liebe“ zuwenden können:

#### **e.) Das Selbstbild nach der Vertreibung aus dem Paradies**

Die Trennung von Gott, der Natur und den Mitmenschen führte auch, wie bereits mehrfach erwähnt, auch zur Trennung von uns selbst. Diesem Aspekt messen wir große Bedeutung bei.

Die Trennung von uns selbst bedeutet mit anderen Worten, dass wir uns selbst fremd geworden sind, dass wir nicht mehr wissen, wer wir sind. Der bewussten Auseinandersetzung mit diesem schmerzlichen Zustand, einem Zustand des „weder tot noch lebendig“, versuchen wir ebenfalls durch unterschiedliche Abwehrformen zu entfliehen. Fromm wies in diesem Zusammenhang wiederholt auf eine Form des Fliehens hin, die wir mehr oder weniger intensiv suchen: dem Narzissmus. In „Die Seele des Menschen“ (1964) untersucht Fromm ausführlich verschiedene Formen des Narzissmus im Kapitel 4: „Individueller und gesellschaftlicher Narzissmus.“ (GA, Bd. II, S. 199ff.) Wir interessieren uns hier nicht für verschiedene narzisstische Ausdrucksweisen wie dem primären oder sekundären Narzissmus, dem narzisstischen Größenwahn mit seiner Realitätsverkennung, der moralischen Hypochondrie usw., sondern wir betrachten einen Aspekt narzisstischer Störungen, auf den Heinz Kohut (Narzissmus 1971; zitiert in der Taschenbuchausgabe von 1976, Frankfurt am Main) hinweist. Kohut beschreibt mit der sog. „vertikalen Spaltung“ (a.a.O., S.24ff) eine Abwehrform, die es gestattet, dass die Wahrnehmungen der äußeren Realität verdrängt oder verleugnet werden können: „Auf diese Weise kann zum Beispiel ein Mensch bewusst wissen, dass eine geliebte Person gestorben ist, aber wegen einer vertikalen Spaltung dieses Wissen verdrängen, so dass er vor den schmerzhaften Folgen eines solchen Verlusts geschützt ist, so dass er affektiv so handelt, als ob dieser Tod nie eingetreten wäre (Wolf, E.S.: Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie, Frankfurt am Main 1996, S.231).

Auf unsere Analyse bezogen besagt die „vertikale Spaltung“, das wir mit der Vertreibung aus dem Paradies zwei Selbstbilder von uns entwickeln, die unverbunden nebeneinander bestehen und die aus unseren Grundgefühlen entspringen: die Wut fördert Vorstellungen von uns, in denen wir uns heldenhaft gegen Gott zur Wehr setzen und seinen Platz zu usurpieren suchen. Die Wut fördert damit tendenziell narzisstische Größenvorstellungen über uns selbst. Schuld und Wut münden dagegen in ein Selbstbild, das bestimmt wird von Gefühlen der Kleinheit, Unzulänglichkeit, Insuffizienz und Minderwertigkeit. Die Anwendung der Kohut'schen Sichtweise macht nun auf den prekären Zustand aufmerksam, dass diese zwei völlig konträren Selbstbilder unverbunden nebeneinander bestehen und wir ähnlich „Dr. Jekyll und Mr. Hyde“ jederzeit, und von uns nicht kontrollierbar, von ein Zustand in den anderen „wechseln“ werden: Gefühle der Einzigartigkeit, Größe und Allmacht können sich ebenso unvermittelt in Gefühle des Versagens und der Minderwertigkeit wandeln wie umgekehrt eine Entlastung von Gefühlen der Selbstablehnung, des Selbsthasses und der Selbstverachtung bis hin zu suizidalen Tendenzen plötzlich zur Restitution des inner seelischen Gleichgewichts durch Gefühle der Großartigkeit, Einzigartigkeit, Allmacht bis hin zum Größenwahn kompensiert werden.

Dieses intrapsychische Schwanken zwischen den verschiedenen Selbstzuständen ist zugleich Ausdruck eines äußerst vulnerablen Selbst. Wir sind nach der Vertreibung aus dem Paradies also sehr verletzbar geworden. Neben der Projektion von Schuld und Angst suchen wir in zwischenmenschlichen Begegnungen, in der Beziehung zur Natur und schließlich zu Gott zugleich eine Stabilisierung unseres brüchigen Selbstwertgefühls. Kohut nannte dieses Phänomen, dass wir insbesondere andere Menschen selektiv in unterstützender Funktion zur Wahrung unseres intrapsychischen Gleichgewichts benötigen, „Selbstobjektbeziehungen“ (a.a.O., S. 17ff.). Wir können demzufolge uns nicht einfühlsam auf andere Menschen einstellen, können unser Gegenüber nicht in seiner Eigenständigkeit, seinem „so sein“ erkennen, sondern wir benötigen andere Menschen selektiv und funktional als „Selbstobjekte“.

Fromm wie auch Kohut haben einerseits *besonders pathologische Formen* dieser Selbstobjektbeziehungen beschrieben, weisen andererseits *beide* darauf hin, dass es sich um ein *dem Menschsein inhärentes psychisches Problem* handelt. So nennt Fromm unter den menschlichen Bedürfnissen, die in den Bedingungen seiner Existenz wurzeln (Wege aus einer kranken Gesellschaft (1955), a.a.O., S.25f) u.a. „Bezogenheit durch Liebe oder Narzissmus.“ Damit treffen wir wieder auf eine grundlegende Unterscheidung, auf die wir bereits mehrfach aufmerksam wurden: die Bezogenheit durch Liebe transzendiert Gefühle der Schuld, Angst und Wut, wohingegen Schuld, Angst und Wut selbst Ausdruck einer narzisstischen Bezogenheit sind.

Wir haben mit anderen Worten durch die Vertreibung aus dem Paradies unsere Würde verloren. Unser Selbstwertgefühl schwankt unkontrollierbar zwischen verzweifelter Minderwertigkeit und realitätsfernen Größenvorstellungen. Und wir neigen dazu, unerträgliche Vorstellungen über uns zur Entlastung auf andere zu projizieren oder diese in ihrer Funktion der Selbstwertstabilisierung zu benötigen. Der Mythos macht symbolisch auf diesen Verlust der Würde aufmerksam, die mit der ersten Tat der Freiheit vollbracht wurde, wenn er sagt, dass sich der Mensch *nackt* wiederfindet und sich *schämt*: „Da wurde ihnen beiden [Adam und Eva] die Augen aufgetan, und sie wurden gewahr, dass sie *nackt* waren, und *flochten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze*.“ (1. Buch Mose 3,7; kursive Hervorhebung durch uns).

Damit schließen wir die Psychodynamik der Trennung ab. Wir mussten ein trübes Bild von Adam und Eva nach der Vertreibung aus dem Paradies zeichnen, aber es entspricht ihrer innerseelischen Situation. Dieses Bild der einsamen Wanderer ist die Ausgangssituation, von dem aus der Weg zum Erwerb der Kunst des Liebens, zur produktiven Entwicklung der Persönlichkeit gestartet werden muss. Die nun von Adam und Eva dabei zu durchlaufenden sieben Stufen wollen wir im folgenden ausführlich betrachten.

## 5. Szene einer Ehe

Um zu veranschaulichen, welche aktiven Entwicklungsaufgaben sich auf jeder einzelnen Stufe stellen, werden wir eine Situation aus dem (Ehe-)Alltag von Adam und Eva aufgreifen, die auf den ersten Blick banal und trivial wirken mag, die wir aber aufgrund der in ihr enthaltenen und wirksamen Beziehungsdynamik für bedeutsam erachten.

### *Die Szene*

Adam stellt morgens fest, dass das blaue Hemd, das er heute gerne anziehen wollte, von Eva noch nicht gebügelt wurde. Er gerät darüber in Rage und wirft ihr in entsprechendem Tonfall genau das vor: „Warum ist mein blaues Hemd nicht gebügelt? Ich wollte das doch heute anziehen?!“ Eva ihrerseits wird nun ebenfalls wütend und antwortet vorwurfsvoll: „Meinst du, ich habe sonst nichts zu tun? Es hängen genügend gebügelte Hemden im Schrank, zieh eins davon an!“ Beim Frühstück saßen sich die beiden wortlos und mit vorwurfsvollen Blicken gegenüber, eine spürbar gereizte Atmosphäre erfüllte das Esszimmer.

Wir analysieren nun das Verhalten von Adam und Eva auf den einzelnen Stufen.

## 6. Stufe I

Mit der Schilderung der Szene haben wir bereits das auf Stufe I typische Verhalten erfasst: einer wird ärgerlich oder gar wütend auf den andern, der andere fühlt sich zu Unrecht angegriffen und verteidigt sich entsprechend seinen Möglichkeiten. Dieses Verhalten wird von keinem der beiden Kontrahenten weiter hinterfragt, gerade so, als sei es selbstverständlich. Auf Dauer macht sich bei jedem Ehepartner Enttäuschung über den anderen breit.

Wenn wir dieses Zusammenspiel von Angriff und Verteidigung nun beginnen, genauer zu betrachten, so finden sich erste Antworten. Mit dieser Suche nach Antworten bewegen uns dann schon inmitten der Stufe II.

## 7. Stufe II

Auf dieser Stufe versuchen Adam und Eva einander ihr Verhalten verständlich zu machen. Auf diese Weise erhalten sie einen gegenseitigen Einblick in das *bewusste Erleben* dieser unschönen Szene am frühen Morgen.

Adam sagt dann beispielsweise zu Eva, dass er sich über das ungebügelte Hemd geärgert hat, weil er heute ein vermutlich länger dauerndes Verhandlungsgespräch mit schwierigen Kunden um einen Großauftrag führen muss, an dem im übrigen die komplette Führungsriege seines Unternehmens teilnimmt. Vorwurfsvoll meint er: „Du kannst mich

für bescheuert halten, aber das blaue Hemd verleiht mir eine gewisse Sicherheit im Auftreten, eine Sicherheit, die ich heute unbedingt brauche. Schon immer habe ich in Stress- und Prüfungssituationen darauf geachtet, das anzuziehen, worin ich mich auch wohlfühle. So gut müsstest du mich inzwischen aber kennen.“ Eva erwidert ihm ebenfalls gereizt, dass sie a.) nicht erraten könne, dass er heute einen „so wichtigen“ Termin hat und b.) dass ausgerechnet das blaue Hemd von solch einer Bedeutung sei. Er tue gerade so, als käme sie ihren häuslichen Pflichten nicht nach: „Du siehst in mir nur das faule Weibsbild, das den ganzen Tag gelangweilt zuhause rumsitzt, weil sie nichts zu tun hat. Und im übrigen ist der Vorwurf unerhört, ich müsste dich inzwischen so gut kennen! Soll ich jetzt auch noch hellseherische Fähigkeiten haben?“

Auf Stufe II endet also das gegenseitige „sich erklären“ in Vorwürfen. Aus dem Darlegen der eigenen Sicht resultiert also kein Verständnis füreinander, stattdessen halten beide die Spirale von Angriff und Gegenangriff aufrecht.

### 8. Stufe III

Zu dieser Stufe werden die aus dem Paradies vertriebenen Adam und Eva dadurch geführt, dass beide entweder bewusst oder aber vielleicht auch nur die in einem vagen, unbenennbaren Gefühl enthaltene Frage stellen: „Es muss einen anderen Weg geben.“ Die beiden wollen sich nicht trennen, auch wenn Enttäuschung und Resignation sich in der Ehe breit gemacht haben. Sie sind ernsthaft gewillt, an ihrer Beziehung „zu arbeiten“, wollen sich bewusst mit ihren Schwierigkeiten auseinandersetzen um „aneinander zu wachsen.“

Beide führen jetzt beispielweise in einer Beratungsstelle oder bei einem Psychotherapeuten Gespräche miteinander, in denen sie versuchen, einander - ohne sich weitere gegenseitige Vorwürfe zu machen - zuzuhören. Das Mitteilen der eigenen Wahrnehmung, des subjektiven Erlebens und der auftauchenden Gefühle, findet nun anders als noch auf Stufe II in einer entspannteren Atmosphäre statt, so dass der Circulus vitiosus von gegenseitigem Angriff und Verteidigung durchbrochen werden kann. Durch diesen Austausch können beide erkennen, dass keiner aus Boshaftigkeit heraus gehandelt hat und keiner dem anderen bewusst Schaden zufügen oder gar verletzen wollte. So kann Eva jetzt annehmen, dass das blaue Hemd für Adam von großer subjektiver Bedeutung ist, während Adam nun einsehen kann, dass er seine Bedürfnisse auch artikulieren muss und nicht stillschweigend voraussetzen darf, Eva kenne seine Vorlieben. Auch kann er jetzt Evas Wahrnehmung korrigieren, sie sei eine untätige Hausfrau. Zugleich kann Eva Adam vermitteln, dass sie sich nicht über ihn lustig macht oder ihn gar beschämen möchte, dass er zur Sicherheit im Auftreten ein blaues Hemd benötigt.

Ergänzend zu den Paargesprächen bekommen die Eheleute den Rat, einmal in der Woche sich für eine halbe Stunde zusammensetzen und sich auszutauschen. Dabei sollten elementare Kommunikationsregeln beachtet werden, z.B. dass sie einander ausreden lassen und den anderen für das offene Mitteilen seiner Sicht und seiner Gefühle nicht verurteilen.

Damit nicht genug, lesen beide Literatur über Beziehungen und Beziehungsprobleme und erfahren beispielsweise von dem Ehepsychologen John M. Gottman in seinem Buch „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“ (Magazin „Fokus“ Nr.1., März 2000, S. 238ff.): „Im Zentrum meines Programms steht die einfache Wahrheit, dass glückliche Ehen auf tiefe Freundschaft gegründet sind. Damit meine ich gegenseitigen Respekt und Freude an der Gemeinschaft mit dem anderen. Diese Partner kennen einander meist sehr genau. Sie