

pflügen eine ständige Achtung voreinander und geben dieser Zuneigung nicht zu besonderen Anlässen Ausdruck, sondern auch in kleinen Dingen ... Mit emotionaler Intelligenz ausgestattete Ehepaare [sind] sehr vertraut mit der Welt des anderen. Das heißt, sie haben eine sehr detaillierte Landkarte des Partners - das ist mein Begriff für die Stelle im Gehirn, wo alle wichtigen Informationen über das Leben des anderen gespeichert werden ... Paare verbringen Jahr um Jahr damit zu versuchen, den anderen umzustimmen, aber das ist nicht möglich. Das liegt daran, dass die meisten der Probleme ihre Wurzeln in grundsätzlichen Uneinigkeiten über Lebensstil, Persönlichkeit oder Wertesystem haben. Wenn man über diese Differenzen streitet, dann verschwendet man nur seine Zeit und gefährdet seine Ehe ... Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn Ihrer Ehe. Je mehr gemeinsamen Sinn Sie finden können, desto tiefer und lohnender wird Ihre Beziehung sein. Je mehr Sie ganz offen miteinander über Ihre tief empfundenen Vorstellungen Ihrer Rollen im Leben sprechen können, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie einen Konsens erlangen“.

Neben den Paargesprächen greifen Adam und Eva gerne auf diese Ratschläge zurück und versuchen sie ernsthaft und engagiert gemeinsam umzusetzen. Darüber hinaus nimmt jeder für sich noch anderweitige Hilfe in Anspruch. So hat Adam vor geraumer Zeit eine Psychotherapie begonnen und die regelmäßigen Termine in der Woche sind für ihn von großem Wert geworden, während Eva lieber in einer Gruppentherapie ihre Erfahrungen auszutauschen sucht. Beide erkennen, wie sehr sie von Erfahrungen in ihrer Kindheit und Jugend geprägt wurden und wie diese zum Teil schmerzhaften und kränkenden Erlebnisse bis heute in ihre Beziehung wirken und den Partner in einem Licht erscheinen lassen, das fern ab von dessen wirklichen Stärken und Schwächen liegt.

Adam und Eva sind also auf Stufe III ernsthaft, mutig und engagiert gewillt, miteinander zu arbeiten und aneinander zu reifen, oder in unserer Sprache ausgedrückt: sie sind beide ernsthaft auf der Suche *nach Verbindung und Verbundenheit statt dem weiteren Zementieren der Trennung, dem Trennenden*. Und trotz der für beide bedeutsamen Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie auf diesem gemeinsamen Wege sammeln, trotz *der Suche nach dem Gemeinsamen und Verbindenden* werden beide das Gefühl nicht los, dass sie trotz der ganzen Bemühungen als Paar auf der Stelle treten. Unterschwellige gegenseitige Aggressivität und eine gereizte Atmosphäre halten sich ebenso hartnäckig wie die weiterhin sehr heftigen und lauten Auseinandersetzungen, in denen jetzt jeder bemüht ist, dem anderen bewusst zu machen, wie er lediglich als Projektionsfläche für dessen Probleme benutzt wird. Die anfangs noch gemeinsamen Gespräche finden nur noch unregelmäßig statt und sind wieder dadurch bestimmt, dass beide in den Teufelskreis von gegenseitigem Vorwurf und Verteidigung geraten sind, aus dem sie nicht mehr ohne Hilfe Dritter herauskommen. Wieder machen sich auf Dauer Enttäuschung und Resignation breit und beide gewinnen den Eindruck, dass für jeden einzelnen auf seinem Wege das Engagement in der *Suche nach dem Gemeinsamen* dienlich war, das sie aber als Paar wieder auf Stufe II oder gar Stufe I zurückgeworfen wurden, die sie doch angetreten waren, zu verlassen als sie sich sagten: „Es muss einen anderen Weg geben.“

Stufe III ist geprägt von dieser Rückkehr der beiden Wanderer auf *das Trennende*, wo sie doch *das Verbindende* suchten. Dieser Prozess ist für beide schmerzhaft und frustrierend. Nicht selten trennen sich die beiden an dieser Stelle und hoffen, in einer neuen Partnerschaft den Weg der Gemeinsamkeit fortsetzen zu können.

Dass aber Adam und Eva auf den Stufen I – III „keine Chance“ haben, dem Circulus vitiosus aus Angriff und Gegenangriff zu entrinnen, soll im folgenden ausführlich analysiert werden. Diese Analyse fokussiert auf das „Schicksal“ der Gefühle von Schuld, Angst und Wut in der Beziehungsdynamik auf den ersten drei Stufen und wird aufzeigen, warum auch die Hoffnungen, die auf eine andere Möglichkeit des Zusammenlebens gerade auf Stufe III gesetzt werden, letztendlich unerfüllt bleiben müssen.

9. Analyse der Stufen I – III

Wir beginnen unsere Analyse der drei Stufen, indem wir das vermeintlich Selbstverständliche hinterfragen. Wir stellen nochmals zwei Fragen, die auf den ersten Blick schon beantwortet schienen: „Warum wird Adam wütend, dass sein blaues Hemd nicht gebügelt wurde?“ und „warum reagiert Eva wütend auf den Vorwurf, den ihr Adam deshalb gemacht hat und rechtfertigt sich?“

Auf Stufe II konnten die beiden ihr *bewusstes Erleben* schildern und jeder konnte dem anderen, wenn auch vorwurfsvoll, sagen, *warum* er in Rage geriet. Auf Stufe III waren beide bemüht, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und verständlich zu machen, wobei diese Bemühungen sich immer mehr zu einem Kraftakt entwickelten und schließlich ohne fremde Hilfe wieder völlig zu entgleisen drohten bzw. dann letztlich auch scheiterten.

Folgen wir nun nicht länger dem *bewussten Erleben* der beiden, sondern fragen uns nach der *unbewussten Beziehungsdynamik*, die hinter dem Vorwurf von Adam und Evas Rechtfertigung und Gegenangriff lag, so fragen wir uns, an welcher Stelle die Gefühle der Schuld, Angst und Wut entstanden sind und wie beide mit ihnen umgehen. Unseren Überlegungen nach müssten wir diese „Gefühlstrias“ in jeder zwischenmenschlichen Beziehung finden, da sie dem Verhältnis zu Gott nach der Vertreibung aus dem Paradies entsprungen sind um dann – dem psychoanalytischen Verständnis folgend – sich in jeder zwischenmenschlichen Beziehung zu manifestieren (vgl. S. 10ff unserer Ausführungen).

Adam

Beginnen wir mit Adam. Das Grundgefühl der Wut ist manifest und richtet sich unmittelbar gegen seine Ehefrau ob des ungebügelten Hemdes. Wir definierten an anderer Stelle (vgl. S. 12 unserer Ausführungen) Wut als Ausdruck einer Abwehrmaßnahme, nämlich der Projektion, um sich von unerträglichen Gefühlen der Schuld und Angst zu entlasten. Folgen wir unserem Argumentationsstrang, so fragen wir zunächst, wo bei Adam die Angst zu finden ist. Bewusst ist Adam, dass seine Angst dem Verhandlungsgespräch mit schwierigen Kunden als auch der Teilnahme des kompletten Führungsgremiums seines Unternehmens an diesem Gespräch gilt.

Neben dieser bewussten Angst muss eine *nicht bewusste* Angst seiner Ehefrau Eva gelten, da ja jede Beziehung die „Ur-Beziehung“ zu Gott widerspiegelt. Wovor hat Adam Angst in bezug auf Eva, was projiziert er in seiner Wut auf sie? Die Antwort finden wir, wenn wir unsere Überlegungen zum schwankenden Selbstbild nach der Vertreibung aus dem Paradies heranziehen (vgl. S. 14f unserer Ausführungen). Wir erkennen dann, dass Adam sich in seiner Wut als selbstsicher und selbstbewusst erleben kann, denn in seiner Wut wird sein Vorwurf an Eva *selbstverständlich*; seine Wut wird von ihm bewusst als völlig

legitim erachtet. Einer psychodynamischen Sichtweise folgend, wehrt er in seiner Wut *unbewusst* Gefühle der Minderwertigkeit, der Unzulänglichkeit und Kleinheit ab. Worin liegen diese? Es ist die *Beschämung*, das *Hochnotpeinliche*, aus einem blauen, gebügelten Hemd die Stabilität seines Selbstwertgefühls ziehen zu müssen. Denn ohne gerade *dieses* Hemd wird er unsicher, hat Angst, im Verhandlungsgespräch zu versagen, sich vor seinem Chef und den Kollegen zu blamieren. Die Angst, die er vor Eva hat, ist die Angst, das sie erkennen könnte, wie unsicher, versagend und minderwertig er sich im Grunde fühlt, wie leicht er zu verunsichern ist.

Wir hatten ausgeführt, dass der Mensch mit der Vertreibung aus dem Paradies seine Würde verloren hat. Diese Beobachtung machen wir nun in aller Deutlichkeit bei Adam: er hat Angst, sich als *beschämter, unsicherer Adam vor Eva entblößen zu müssen*, sich *nackt* zu zeigen, d.h. seine Minderwertigkeit offenbaren zu müssen. (Anm.: Fromm interpretiert an mehreren Stellen seiner Schriften *Nacktheit* anders, z.B. in „Märchen, Mythen, Träume“ (1951): „Nacktheit kann zum Beispiel Wahrheitsliebe symbolisieren. Nackt sein kann auch bedeuten, dass man völlig aufrichtig ist ... Der nackte Körper kann demnach das wahre Selbst symbolisieren ... Wenn jemand träumt, er sei nackt, dann kann in diesem Traum sein Wunsch zum Ausdruck kommen, er selber zu sein, alle falschen Vorspiegelungen aufzugeben ...“ (GA, Bd. IX, a.a.O., S. 219); siehe auch das Verständnis von Nacktheit bei Meister Eckhart, das Fromm insbesondere in „Haben oder Sein“ (1976) (GA, Bd. II, a.a.O., z.B. S. 301) darlegt: „Das Erkennen legt keinen einzigen Gedanken hinzu, vielmehr löst es ab und trennt sich ab und läuft vor und berührt Gott, wie er nackt ist, und erfasst ihn einzig in seinem Sein.“). Wir weisen erneut daraufhin, dass „Nacktheit“ je nach Kontext anders verstanden werden kann: im Kontext der Psychodynamik der *Trennung* wird von uns „Nacktheit“ als Scham und Pein verstanden; wird der Begriff im Kontext der Suche nach *Verbundenheit* betrachtet, so wird er im Sinne der beiden obigen Zitate aus *Märchen, Mythen, Träume* und *Haben oder Sein* interpretiert.

Eva

Bevor wir nun die Frage nach der *unbewussten Schuld* erörtern, suchen wir zuerst noch bei Eva ihre Gefühle von Wut und Angst auf. Und auch hier dient als Einstieg die Frage, warum sie auf den Vorwurf ihres Gatten wütend reagiert?

Wie bei Adam ist also auch bei ihr die Wut manifest. Und auch bei ihr gehen wir davon aus, dass die Wut der Projektion von unerträglicher Schuld und Angst dient. Wovor hat Eva Angst? Bei Adam fanden wir die Quelle seiner Angst in der Angst, von seiner Ehefrau aufgrund seiner „psychischen Nacktheit“ beschämt zu werden. Wir finden bei Eva nun dieselbe „psychische Nacktheit“, da auch sie genauso wie Adam versuchte, ein Bild von sich selbst abzugeben, dem sie nicht genügen kann. Denn ob sie nun dem Klischee einer Hausfrau entsprechen wollte oder das Bild einer selbstbewussten und emanzipierten Frau von sich entworfen und Adam gegenüber vertritt, die Aufgabenteilung in ihrer Ehe wies ihr eindeutig die unangenehme Aufgabe des Bügelns zu, die sie von Beginn der Ehe an auch bereit war, zu übernehmen. Und vor diesem Hintergrund *muss* sie erkennen und anerkennen, dass Adam sie auf einen Punkt hinweist, an dem sie sich nicht länger rechtfertigen kann: das blaue Hemd war *tatsächlich* nicht gebügelt; sie war *tatsächlich* ihrer Pflicht, seine Hemden zu bügeln, nicht nachgekommen. An dieser Stelle wird sie von Adam beschämt und dieser Beschämung kann auch sie nicht entrinnen. Die intrapsychische Folge ist wie bei Adam gravierend: negative Gefühle der Minderwertigkeit und der Insuffizienz fließen in das Selbstbild ein und jedes weitere „Versagen“ in ihren

„Pflichten“ verstärkt dieses ungünstige Selbstbild. Diesem psychischen Wirkmechanismus kann auch sie *nicht* entkommen, auch wenn sie intellektualisierend und rationalisierend sich gegen ein überkommene Bild der Ehefrau als Hausfrau zu wehren sucht: sie bleibt letzten Endes beschämt, das blaue Hemd nicht gebügelt zu haben. Deshalb kann sie nicht gelassen auf Adams Vorwurf reagieren, denn er trifft einen tiefverborgenen Kern in ihrem Inneren, demzufolge es ihr auch peinlich *ist*, das Hemd nicht gebügelt zu haben.

Von diesen Erkenntnissen geleitet, suchen wir nun nach den *unbewussten Schuldgefühlen* bei Adam und Eva. Wir erachten das Ergründen der Schuld und ihrer Auswirkung im zwischenmenschlichen Kontakt für so bedeutsam, dass wir dieser Thematik ein eigenes Kapitel widmen.

10. Die Folgen der Schuld

Haben wir erfasst, dass sich Adam und Eva ihrer „seelischen Nacktheit“ schämen und ihre Angst dem Entdecken dieser Nacktheit gilt, so finden wir einen wichtigen Hinweis auf *unbewusste Schuldgefühle* in „Haben oder Sein“. Dort sagt Fromm in der Betrachtung des Mythos der Vertreibung aus dem Paradies u.a.: „Welcher Sünde haben sie [Adam und Eva] sich schuldig gemacht? Einander als getrennte, isolierte, egoistische Menschen gegenüberzutreten, die ihre Trennung nicht durch den Akt liebender Vereinigung überwinden können. *Diese Sünde ist in der menschlichen Existenz selbst verwurzelt.*“ (a.a.O., S. 357f; kursive Hervorhebung durch uns). Dieses Zitat weist m.a.W. darauf hin, dass die Suche nach Verbundenheit, die Adam und Eva in Stufe III bewusst zu unternehmen suchen, zum scheitern verurteilt sein muss, solange sie die Überwindung der Trennung nicht durch „den Akt liebender Vereinigung“ zu überwinden suchen.

Schuldgefühle als gesellschaftliches Phänomen

Und wo wird den beiden dieser „Akt liebender Vereinigung“ gelehrt, wo können Adam und Eva ihn lernen? Jede Beratung, jede Psychotherapie, jeder Ratgeber, bei denen Adam und Eva auf den Stufen I-III Hilfe suchen, *betont unbewusst die Trennung*. Das dem so ist, wird verständlich, wenn wir nochmals auf Fromms Untersuchungen zum Gesellschaftscharakter hinweisen. Wir hatten an anderer Stelle (S.13f unserer Ausführungen) bereits darauf hingewiesen, dass „die ... von ihm [Fromm]entwickelten [Orientierungen des] (dynamischen) (Gesellschafts-)Charakters, nämlich die rezeptive, ausbeuterische, hortende und Marketing-Orientierung, die ... um die nekrophile Charakterorientierung ergänzt wurde, allesamt Manifestationen einer auf *Erhalt und Festigung der Trennung* ausgerichteten Grundorientierung [sind]. 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...*“ Nun ist u.E. Beratung oder Psychotherapie Teil des vorherrschenden Gesellschaftscharakters und spiegelt diesen auf ihrem eigenen Gebiet wieder. Moderne Ausdrucksweisen eines auf Erhalt der Trennung ausgerichteten Gesellschaftscharakters wie in der Marketing- oder gar nekrophile Orientierung sind: „*Stärkung des Ich*“, „*Stärkung des Selbst*“ oder „*Stärkung der Individualität.*“ Derartige Formulierungen „verstecken“ im Grunde eine Stärkung des Narzissmus und des Egoismus und bleiben damit trotz anderslautender Zielsetzung auf den Erhalt der Trennung abzielende Formen der Beratung oder Psychotherapie.

Und dies ist der Grund, warum die Hilfe, die Adam und Eva auf Stufe III suchen, trotz der guten Vorsätze und trotz des aufrichtigen Bemühens, *unzulänglich bleiben muss*. Sie wenden sich an Helfer, die *unbewusst* die Trennung aufrecht zu erhalten suchen, auch wenn diese ebenso aufrichtig und ehrlich *bewusst* das Gegenteil an Hilfe anbieten wollen.

Schuldgefühle als individuelles Phänomen

Fragen wir nun aber im nächsten Schritt, wo wir bei Adam und Eva die Schuldgefühle *konkret* finden, die sie gegenseitig aufeinander haben. Wir fragen jetzt also: warum fühlt Adam gegenüber Eva schuldig und, vice versa, warum fühlt sich Eva gegenüber Adam schuldig?

Wir beginnen unsere Analyse wieder bei Adam und fragen nach seiner *unbewussten* Schuld gegenüber seiner Ehefrau? Wir finden seine Schuld an dem Ort seiner seelischen „Nacktheit“, seiner Angst vor Beschämung: es ist die Schuld, Eva etwas versprochen zu haben, was er nicht halten kann, es ist die Schuld des *Versagens*. Dieses Versagen bezieht sich nicht länger alleine auf das Benötigen eines Vehikels, des blauen Hemdes, zur Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls, das Versagen, aus dem sich letztendlich die *Schuldgefühle* nähren, liegt in tieferen Schichten seiner Psyche vergraben: er hatte im Ehegelöbnis versprochen, er könne Eva einen Ort der Stabilität zur Verfügung stellen, einen familiären Schoss anbieten, der ihr Sicherheit und Schutz vor den Unwägbarkeiten des Lebens bietet. Er zeigte sich ihr gegenüber als Held, der bereit ist, den Gefahren zu trotzen, die sich den beiden in den Weg stellen würden. Mit anderen Worten versprach er ihr, nach der Vertreibung aus dem Paradies *einen neuen Ort zu schaffen*, in welchem Eva jene Sicherheit, jenen Schutz und jene Geborgenheit erfahren könne, die sie als einsame Wanderin außerhalb des Paradieses so vermisste und so dringend suchte.

Aus psychodynamischer Sicht wollte er damit *unbewusst* die Trennung von Gott und die Folgen der Vertreibung aus dem Paradies *verleugnen*. Er wollte nicht nur die Trennung von Gott, sondern vielmehr – dem auf der vorigen Seite genannten Zitat von Fromm folgend – die zwischenmenschliche Trennung *verleugnen*, der zufolge die beiden einander als getrennte, isolierte, egoistische Menschen gegenüberzutreten *müssen*, denn „*diese Sünde ist in der menschlichen Existenz selbst verwurzelt*.“ Adam versuchte diese Trennung zu überwinden, indem er *unbewusst* den Platz Gottes zu usurpieren suchte, indem er für seine Eva eine Welt errichten wollte, in der sie sich sicher fühlen könne. Adam bietet Eva anders ausgedrückt eine *Verbundenheit* an, die er (auf den Stufen I-III) niemals einlösen kann. So möchte er *Verbundenheit* anbieten, ohne zu erahnen, dass er es in einer Weise macht, die die *Trennung* stärkt.

Vor diesem Hintergrund können wir auch die tiefere Quelle der Angst vor Beschämung, vor „seelischer Nacktheit“ erweitert begreifen. Die Angst vor Beschämung richtet sich in diesen Schichten nicht alleine auf das „Entdecken“ von Unzulänglichkeiten im Ehealltag, sondern sie bezieht sich auf den „berechtigten“ Vorwurf seiner Ehefrau, *das eigentliche* Eheversprechen nicht eingelöst zu haben. Und wiederum kann er der Angst vor diesem Vorwurf nur „entkommen“, indem das Versagen auf seine Eva projiziert, denn dann ist er legitimiert, auf sie wütend zu sein, weil nicht er, sondern sie versagt und die Ehe verraten hat.

In der Projektion dieser unerträglichen *inneren Hölle* wird also das eigene Versagen dem Gegenüber vorgeworfen. So „spürt“ Eva vollkommen richtig, dass der Vorwurf ob des

ungebügelten blauen Hemdes *unbewusst* darauf abzielt, sie zu beschämen und zugleich *unbewusst* darauf abzielt, sie schuldig zu sprechen, dass sie diejenige ist, die ihr Versprechen nicht eingehalten hat.

Damit sind wir inmitten der Analyse der *unbewussten* Schuldgefühle von Eva. Und auch hier finden wir dasselbe „Versagen“ vor: auch sie wollte sich ihrem Ehemann gegenüber als eine Ehefrau zeigen, auf die Verlass ist. Im Gegenzug für seinen Schutz und seine Sicherheit wollte sie ihm eine Gattin sein, die ihm „in guten wie in bösen Tagen“ zur Seite steht und ihm den Rücken freihält, so dass er nach den enormen beruflichen Anforderungen, die sein Alltag mit sich bringt, ein Zuhause vorfindet, dass sie ihm eingerichtet hat und wo er sich wohlfühlen soll und Ruhe und Entspannung finden kann. Und damit gibt sie ihm genau dasselbe Versprechen, das auch er ihr gab: auch sie wollte die Trennung überwinden, indem sie sie verleugnete und vorgab, auch Adam paradiesische Zustände in ihrer Ehe anbieten zu können. Und damit versuchte auch sie unbewusst, Gottes Platz zu usurpieren. Auch sie *musste* darin scheitern und genauso wie er versucht auch sie die unerträgliche innere Spannung zu mindern, der Angst vor der Beschämung durch Adam zu entinnen, indem sie das eigene Versagen projektiv ihm - in der jetzt legitimen Wut – zum Vorwurf macht.

Der gegenseitige Austausch von Schuldgefühlen

Was passiert nun vor diesem Hintergrund, wenn sich Adam und Eva – wie auf Stufe II oder III - zusammensetzen? Es kann nur so sein, dass jeder bemüht ist, eine Entlastung von Angst und Schuld zu erfahren, indem er – bildlich gesprochen – seine Hände in Unschuld zu waschen versucht und den anderen des Versagens und des Verrats zu bezichtigen sucht. Jeder erlebt sich dann als das „unschuldige Opfer“ ungerechtfertigter Angriffe eines verständnislosen Gegenüber. Auch wenn diese Auseinandersetzung im Tonfall moderat geführt wird, so geht es nichtsdestotrotz um Entlastung von unerträglichen Gefühlen durch Projektion.

Unserer tieferliegenden Verständnisebene folgend, wird in einer zwischenmenschlichen Beziehung etwas gesucht, was diese nicht leisten kann, nämlich eine Entlastung von der grundlegend gespürten Schuld und Angst zu erfahren, indem die Folgen der Trennung, nämlich einsame und isolierte Wesen zu sein, verleugnet wird. Da sowohl Adam wie Eva dies versuchen, können auf diese Weise nur Schuldzuweisungen und Ängste zwischen ihnen hin- und hergeschoben werden und die erhoffte Entlastung, d.h. das Freisprechen von Schuld *kann keiner dem anderen auf diese Weise gewähren*; keiner kann den anderen aus dem Zirkel von Schuld, Angst und Wut entlassen. Im günstigen Fall wird von beiden in solch einem gemeinsamen Gespräch eine momentane Entlastung gefunden, wobei allerdings der Teufelskreis von Angriff und Gegenangriff letztendlich von beiden stets auf neue und in schmerzhafter Weise erfahren, erlebt und aufrecht erhalten werden *muss*.

Die Verwechslung von Form und Inhalt

Wenn die Analyse der Quelle von Schuld, Angst und Wut in unserem Beispiel zu klischeehaft wirkt, weil wir uns in unserer Interpretation auf tradierte Rollenmuster bezogen, denen sowohl Adam als auch Eva nicht genügten, so machen wir auf eine grundlegende Verwechslung aufmerksam, die diesem Einwand zugrunde liegt: es ist die *Verwechslung von Form und Inhalt*.

Für unsere Reflexionen war leitend, dass wir das *Rollenverständnis* von Adam und Eva als Ehemann oder Ehefrau lediglich als eine *Form* des In-Beziehung-tretens ansahen. Diese Form kann sich je nach vorherrschendem Gesellschaftscharakter ändern: so ist das Rollenverständnis von Mann und Frau sicherlich in einer hortenden Orientierung anders als in einer Marketing- oder gar nekrophilen Orientierung. Nichtsdestotrotz bleibt bei jeder Charakterorientierung der *Inhalt* stets derselbe: der Umgang mit Schuldgefühlen und mit Angst und in der Projektion von Schuld und Angst - mit Wut. So gibt es eine unendliche Vielzahl an *Formen*, in denen Beziehungen gestaltet werden können, in denen in Kontakt getreten werden kann, in denen zwischenmenschliche Begegnungen stattfinden können. Der *Inhalt* wird durch unsere (affektive) menschliche Situation bestimmt, die der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies erfasst: Schuld, Angst und Wut.

Und stets bleibt dahinter die grundsätzliche Frage zu beantworten: sind es *Formen*, die nach (im Fromm'schen Sinne) aktiver und produktiver Verbindung und Verbundenheit suchen oder sind es *Formen*, die die Trennung aufrecht zu erhalten suchen. Auf den Stufen I-III wird bewusst oder unbewusst die Trennung gestärkt.

Nun können wir auch die letzte Frage in unserer Analyse der Stufen I-III betrachten. Es ist die Frage, warum auf diesen Stufen die Trennung nicht durch „den Akt liebender Vereinigung“ überwunden werden kann.

Dies ist unseres Erachtens nicht möglich, da die existentiellen Grundgefühle von Schuld, Angst und Wut auf diesen Stufen nicht transzendiert werden. So schreibt Fromm in „Die Revolution der Hoffnung“ (1968): „Die Grundlage für Liebe, Zärtlichkeit, Mitgefühl, Interesse, Verantwortungsgefühl und Identität ist genau die Frage nach dem Sein im Gegensatz zum Haben, und das bedeutet: Die Transzendierung des »Ego«. Es bedeutet, dass man sein »Ego« loslässt, dass man seine Gier aufgibt und dass man sich leer macht, um sich zu füllen, dass man sich arm macht, um reich zu sein ... In dem Maß, wie wir den Bereich des physischen Überlebens transzendieren, und in dem Maß, wie wir nicht von Angst, Ohnmacht, Narzissmus, Abhängigkeit usw. getrieben werden, lassen wir den Zwang hinter uns. Liebe, Zärtlichkeit, Vernunft, Interesse, Integrität und Identität – sie alle sind Kinder der Freiheit.“ (GA, Bd. IV, S. 325; kursiv im Original).

Die Transzendierung des »Ego« findet auf den ersten drei Stufen nicht statt. Dies ist sicherlich besonders auf der Stufe III schmerzhaft, denn dort findet oftmals - wie bereits gesagt – eine ehrliche und aufrichtige Suche nach anderen Möglichkeiten des In-Beziehung-tretens statt. Und doch müssen Adam und Eva auf dem Wege, einander gegenseitig zu erreichen versagen, und immer wieder versagen.

Weitere Entwicklungsschritte erfordern deshalb einen *qualitativen Sprung*, der über die Schritte I-III hinausgeht. Denn die bisherigen Schritte unterscheiden sich lediglich in der *Form* der Gestaltung von Beziehungen, angefangen beim unreflektierten Austragen von Angriff und Gegenangriff auf Stufe I, über den Versuch einer Verständigung auf Stufe II bis hin zur verzweifelten Suche nach einem anderen Weg auf Stufe III. Der qualitative Sprung, der nun erforderlich wird, fordert – wie bereits mehrfach erwähnt - eine Zuwendung zum *Inhalt* von Beziehungen, indem der Austausch von Schuld, Angst und Wut in gegenseitigem Angriff, Verteidigung und Gegenangriff auf eine höhere Ebene der Reflexion und des Umgangs mit Gefühlen gestellt wird.

11. Stufe IV

Ausgangspunkt unserer weiteren Überlegungen ist eine Erkenntnis, die wir S. 23 äußerten: „Unserer tieferliegenden Verständnisebene folgend, wird in einer zwischenmenschlichen Beziehung etwas gesucht, was diese nicht leisten kann, nämlich eine Entlastung von der grundlegend gespürten Schuld und Angst zu erfahren, indem die Folgen der Trennung, nämlich einsame und isolierte Wesen zu sein, verleugnet wird.“ Nehmen wir diese Einsicht ernst, so werden wir mit einem schmerzhaften Gefühl konfrontiert, das unsere Arbeit auf Stufe IV kennzeichnet: es ist das Gefühl der *Einsamkeit*. Wir meinen damit nicht nur eine Einsamkeit, die daraus resultiert, einen Partner zu suchen und keinen zu finden; wir meinen auch nicht alleine ein Gefühl von Einsamkeit, das *in* einer Partnerschaft erlebt werden kann, so wie Adam und Eva dieses Gefühl aufgrund der Enttäuschung über die wechselseitig unerfüllt gebliebenen Hoffnungen entwickeln und das wir eben angedeutet haben, sondern wir meine Einsamkeit, die diese beiden Formen mit einschließt und über sie hinausgeht, indem wir das Gefühl der Einsamkeit als der menschlichen Existenz grundsätzlich innewohnend betrachten, solange intrapsychisch der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies wirksam bleibt.

a.) Das Gefühl der Einsamkeit

Für Fromm ist das Gefühl von Einsamkeit von zentraler Bedeutung und wie schon bei seiner Verwendung des Mythos der Vertreibung aus dem Paradies stoßen wir auch hier auf zunächst widersprüchlich anmutende Äußerungen in seinen Schriften. In „Wege aus einer kranken Gesellschaft (1955) schreibt er: „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 Instinkten regulierten, ersetzen. Selbst wenn seine physiologischen Bedürfnisse befriedigt wären, so würde er doch seinen Zustand der *Einsamkeit und Vereinzelnung als ein Gefängnis empfinden, aus dem er ausbrechen müsste, um gesund zu bleiben*. Tatsächlich ist ja der Geisteskranke ein Mensch, dem es völlig misslungen ist, irgendeine Art von Einssein zu erreichen, und der sich in Gefangenschaft befindet, auch wenn er nicht hinter vergitterten Fenstern lebt. 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.“ (GA, Bd. IV, S. 25f; kursive Hervorhebung durch uns).

Das nach Fromm die geistige Gesundheit davon abhängt, eine Form der Bezogenheit zu finden, wird auch an dieser Stelle aus „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ (1969) deutlich: „Alle diese Kompensationen [übertönende Alltagsroutine, Übereinstimmung mit der Masse, Streben nach Macht, Prestige und Geld, Abhängigkeit von Idolen, die man mit anderen in religiösen Kulturen teilt, ein aufopferndes, masochistisches Leben, narzisstische Aufgeblasenheit] können, wenn sie funktionieren, die geistige Gesundheit bis zu einem gewissen Grade sichern, aber die einzige grundlegende Lösung, die die potentielle Geisteskrankheit wirklich überwindet, ist das volle, produktive Ja zur Welt, das in seiner höchsten Form Erleuchtung ist (GA, Bd. VI, S. 342) und in „Die Seele des Menschen (1964) schreibt er: „Die Psychose ist ein Zustand des absoluten Narzissmus, ein Zustand, in der Betreffende *jede Verbindung mit der äußeren Realität abgebrochen hat und diese*

durch seine eigene Person ersetzt. Er ist ganz von sich selbst erfüllt, er ist sich »Gott und die Welt« geworden.“ (GA, Bd. II, S. 202; kursive Hervorhebung durch uns).

In dem folgenden Zitat aus „Die Furcht vor der Freiheit“ (1941) bezieht sich Fromm zwar nicht explizit auf das Einsamkeitsgefühl, interpretiert den Mythos der Vertreibung aus dem Paradies aber in einer für unsere Betrachtung wichtigen Weise: „Er [der Mensch] ist frei von der süßen Knechtschaft des Paradieses, aber er besitzt noch nicht die Freiheit zur Selbstbestimmung, seine Individualität zu realisieren ... »Freiheit von« ist nicht das gleiche wie die positive Freiheit, nämlich »Freiheit zu« ... Die primären Bindungen des Menschen blockieren seine volle Entfaltung. Sie stehen der Entwicklung seiner Vernunft und seinen kritischen Fähigkeiten im Wege ... mit anderen Worten: Sie blockieren seine Entwicklung zu einem freien, über sich selbst bestimmenden, produktiven Individuum. (GA, Bd. I, S. 237f.; kursiv im Original)

An anderer Stelle in „Furcht vor der Freiheit“ (1941) lesen wir nun: „Wir sehen, dass der Prozess wachsender menschlicher Freiheit den gleichen *dialektischen Charakter* besitzt, den wir beim Prozess des individuellen Wachstums beobachten konnten. Auf der einen Seite handelt es sich um einen Prozess der zunehmenden Stärke und Integration, der Meisterung der Natur und der zunehmenden Beherrschung der menschlichen Vernunft, der wachsenden Solidarität mit anderen Menschen. Zum anderen aber bedeutet diese wachsende Individuation auch *zunehmende Isolierung*, Unsicherheit und, hierdurch bedingt, zunehmenden Zweifel an der eigenen Rolle im Universum, am Sinn des eigenen Lebens und, durch das alles bedingt, ein *wachsendes Gefühl der eigenen Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit als Individuum* (GA, Bd. I, S. 238; kursive Hervorhebung durch uns).

Und in „Psychoanalyse und Ethik“ (1947) zitieren wir Fromm schließlich mit einer Äußerung, die wir zum Teil verkürzt bereits an anderer Stelle erwähnten (vgl. S. 7 unserer Ausführungen): „Er [der Mensch] kann seine Freiheit aufzugeben suchen, indem er sich zu einem Instrument außer ihm liegender Mächte macht und sein Selbst in diesen aufgehen lässt. Trotzdem bleibt er unzufrieden, angsterfüllt und ruhelos. 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.“ (GA, Bd. II, a.a.O., S.33).

In „Psychoanalyse und Religion“ (1950) lesen wir schließlich: „Buddha gewann seine Einsichten in der Einsamkeit. Er stellt die extreme Forderung auf, der Mensch müsse sich von allen »familiären« Bindungen freimachen, um sich selbst und seine wahre Stärke zu finden.“(GA Bd. VI, a.a.O., S.274)

Diese Zitate weisen u. E. darauf hin, dass Fromm zusammen mit dem Prozess wachsender Individualität auch den Einsamkeitsbegriff *dynamisch begreift*. Zum einen verwendet er ihn als ein Gefühlssubstrat, das dem menschlichen Sein innewohnt und das durch Formen der Bezogenheit auf den Mitmenschen gelöst werden muss, soll die geistige Gesundheit keinen Schaden nehmen. Zum anderen wird Einsamkeit zum Lebensgefühl, das fundamental ist und nicht überwunden werden kann, sondern akzeptiert werden muss. Die Freiheit, die ein selbstbestimmtes, produktives Individuum besitzt, wird mit charakterisiert durch das Annehmen dieser Einsamkeit.

Genauso wie den Mythos der Vertreibung aus der Vertreibung wird auch das Gefühl der Einsamkeit von Fromm dynamisch verstanden. Je nachdem, an welcher Stelle sich der einzelne Mensch in seinem Wachstums- und Reifungsprozess befindet, bekommt das Einsamkeitsgefühl eine andere Bedeutung. Zu Beginn dieses Prozesses weist dieses Gefühl auf eine neurotische oder sogar psychotische Entwicklung hin, in Abhängigkeit von dem Maße, in welchem das Sich-in-Beziehung-setzen gelingt oder misslingt. Zu einem späteren Zeitpunkt individueller Entwicklung wird die Einsamkeit akzeptiert und wird dieses Gefühl in lebensbejahende, produktive Dienste gestellt. Auf der Stufe IV bedarf es nun der Auseinandersetzung mit der Einsamkeit, damit jener qualitative Sprung *vorbereitet werden kann*, der die Gefühle von Schuld, Angst und Wut der Stufen I-III *transzendieren* kann.

Einsamkeit im Ehealltag

Wir konstatieren also, dass Adam und Eva auf den Stufen I-III eine Bezogenheit zueinander und miteinander suchten, die im Fromm'schen Sinne verstanden werden kann als Furcht vor der Freiheit. D.h., unser Ehepaar versuchte nicht, ihre „primären Bindungen“ aufzugeben, sondern versuchte vielmehr, Isolierung und seelische Vereinsamung in einer Weise zu überwinden, die die Entwicklung ihrer Fähigkeit zur produktiven Liebe blockieren und sie in einem Teufelskreis von Angriff und Gegenangriff, Schuld und Angst und Wut festhielten. Wir konstatieren weiter, dass auf Stufe IV die Erkenntnis Raum greifen muss, dass – wie bereits oben erwähnt – eine Partnerschaft überfordert wird, wenn sie die Hoffnung auf das Wiederfinden des verlorenen Paradieses erfüllen muss.

Adam und Eva werden, ob sie wollen oder nicht, in ihrer Beziehung mit diesem Gefühl *bewusst oder unbewusst konfrontiert* werden, da wir davon ausgehen, dass die Einsamkeit ebenso ein menschliches Grundgefühl nach der Vertreibung aus dem Paradies ist wie Schuld, Angst und Wut. Wie die Einsamkeit im „Beziehungsalltag“ erfahren und erlebt wird, wollen wir erneut anhand des ungebügelten blauen Hemdes betrachten. Wenn sich unsere beiden Protagonisten auf den Stufen I-III in gegenseitigen Vorwürfen davon befreien wollen, schuldig gesprochen zu werden, so werden beide an einen Punkt kommen, an dem sie in ihrer Enttäuschung und Desillusionierung das Gefühl bekommen, dass sie einander *nicht erreichen* (wir haben darauf bereits an anderer Stelle hingewiesen; z.B. S. 24 unserer Ausführungen). Der entweder gut gemeinte Austausch der Argumente, oder die am anderen Ende der Skala stehenden wutentbrannten Vorwürfe, alle diese *Formen* der Kommunikation, werden auf den Stufen I-III dadurch gekennzeichnet sein, dass der jeweils andere mit einem „Ja, aber ...“ auf die eigene Argumentation und Sicht antworten wird.

Dieses „Ja, aber ...“ führt – zur früher oder später bewusst erlebten – Einsamkeit. Es ist die Einsamkeit *in* der Partnerschaft, die Adam und Eva nun so schmerzhaft erleben. Der Einsamkeit folgt ein weiteres schmerzhaftes Gefühl: dass sie füreinander *Fremde* sind. *Sie erreichen einander nicht, fühlen sich einsam und einander fremd.*

Auf Stufe IV wird jetzt dieser Schmerz der Trennung *bewusst* erfahren und beide, Adam wie Eva, beginnen sich mit ihm auseinanderzusetzen. Beide folgen dem – wenn auch vielleicht nicht bewusst so benannten – so doch erlebten, manchmal vagen Gefühl, dass sie beim Partner etwas suchen, das dieser nicht geben kann.

Fluchtmechanismen

Das spätestens an dieser Stelle Fluchtmechanismen ergriffen werden, wird vor diesem Hintergrund verständlich. Wir sprachen ja zu Beginn, dass die Stufe IV einen qualitativen Entwicklungssprung *vorbereitet*. Und wir sehen nun deutlich, dass die bewusste Auseinandersetzung mit Einsamkeit und Fremdsein als unvermeidliche Folge der Trennung, die die Vertreibung aus dem Paradies bewirkte, *Angst machen kann*; eine Angst, die wir gleich ausführlicher ergründen werden. Vor dem vollen Bewusstwerden, dass gerade hierin, in dem sich stellen dieser Angst, der eigentliche qualitative Entwicklungsschritt der Stufe IV liegt, wird, wie gesagt, nach Fluchtmöglichkeiten gesucht.

Eine beliebte Fluchtmöglichkeit ist die Trennung des Paares. So hofft jeder, in einer neuen Partnerschaft „sein Glück zu finden.“ Besonders schwer wiegt bei diesem Schritt oftmals die Erkenntnis, dass auch in der neuen Beziehung früher oder später sich wieder Gefühle von Enttäuschung, Desillusionierung, Einsamkeit und einander Fremdsein einstellen *müssen*. Eine andere Fluchtmöglichkeit liegt in der Festigung der „Opferhaltung.“ Dann wird zwar die Partnerschaft aufrecht erhalten, aber in einer gegenseitiger stummer Anklage wird der depressive Rückzug angetreten, der unbewusst darauf abzielt, dem anderen Schuldgefühle zu machen, „was er ihm angetan hat.“ So wird der eine zum „wandelnden und personifizierten Vorwurf“, der an das schlechte Gewissen des anderen appelliert, zu erkennen, was *er* aus ihm für einen bemitleidenswerten Menschen *gemacht* hat. Diesen Umgang miteinander pflegen beide Partner.

Dass es sich bei den Fluchtmechanismen, die wir hier untersuchen, um dieselben Fluchtmechanismen handelt, die Fromm in „Die Furcht vor der Freiheit“ (1941) beschrieb, werden wir ebenfalls an anderer Stelle ausführlicher begründen. Wir werden deshalb diese Fluchtmechanismen nicht weiter darstellen, sondern es dabei belassen, dass sie unterschiedliche *Formen* ein und desselben *Inhalts* sind, der darin besteht, den Gefühlen der Einsamkeit und des Fremdseins zu entweichen.

Erwähnt sei nur kurz, dass diese Gefühle bis hin zu Depression, Leere, Resignation oder sogar Suizidalität führen können. Eine Vielzahl von psychosomatischen Erkrankungen kann hier ebenso ihren Ursprung finden wie süchtiges Verhalten jeder Couleur. Ironie und Sarkasmus als lebensfeindliche Äußerungen finden wir hier ebenso vor wie eine beliebig anmutende Partnersuche, die sich moderne Kommunikationsmedien zunutze machen; Hauptsache es hilft, der Einsamkeit zu entfliehen.

Dass diese vielfältigen *Formen der Flucht* ein und derselben Gesetzmäßigkeit folgen, wird deutlich, wenn wir uns nochmals vor Augen führen, dass die Beziehungsdynamik zwischen Adam und Eva nach wie vor der Psychodynamik der Trennung unterliegt. Es sind eben deren Gesetze, denen das Seelenleben von Adam und Eva weiterhin „gehört.“

b.) Die Kehrtwende von Außen nach Innen

Wir untersuchen nun diese Gesetze ausführlicher. Wir hatten bisher Schuld, Angst und Wut als die elementaren Grundgefühle genannt, die der Vertreibung aus dem Paradies notgedrungen folgen. Die Vorbereitung auf einen qualitativen Sprung, die die Stufe IV kennzeichnet, besteht in einer Hinwendung nach *Innen*, weg von der Fixierung auf den Partner. Adam und Eva können auf Stufe IV nicht länger eine Entlastung von den

schmerzhaften Grundgefühlen erfahren, indem sie sie beim Partner zu „belassen“ suchen, sondern sie müssen sich den Gefühlen stellen, die aus der gegenseitigen Desillusionierung folgen und die wir bereits nannten: Einsamkeit und einander Fremdsein.

Dass diese *Nach-Innen-Wendung* eine *bewusste oder unbewusste, aber auf alle Fälle heftige Angst* auslöst, wurde im Zusammenhang mit der Betrachtung der Fluchtmechanismen bereits kurz erwähnt. Worin besteht nun diese Angst? Es ist die Angst, bei dieser Schau nach Innen mit der eigenen „Schlechtigkeit“ konfrontiert zu werden. Was erwartet einen denn jetzt? Die Angst sagt, es können bei dieser „Innenschau“ nur die auf den Stufen I-III noch am Partner „abgehandelten“ Grundgefühle von massivster Schuld, daraus entspringender Angst bis hin zur Panik und eine ungeheure Wut bei einem selbst „entdeckt“ werden; es kann damit nur das Ausmaß an Verachtung und Hass entdeckt werden, das einst auf den Partner projiziert wurde; es kann schließlich nur die Intensität der Selbstablehnung, Selbstverachtung und des Selbsthasses bewusst werden, die der Rücknahme der Projektion ebenso zwangsläufig folgt. „Was bleibt dann noch von einem einst selbstsicheren und stolzen Individuum übrig außer Hohn und Spott?!“ fragt die Angst.

Und dazu „gesellen“ sich nun die „neuen“ Gefühle, die dem Innehalten folgen, wenn auf Stufe IV der Teufelskreis gegenseitiger Vorwürfe und Schuldzuweisungen durchbrochen werden soll: aus der Einsamkeit und dem einander Fremdsein entspringen nicht weniger schmerzhaft Gefühle völliger Isolation, Ohnmacht und Sinnlosigkeit. Die ganze Bandbreite an schmerzhaften Gefühlen, die die Vertreibung aus dem Paradies auslöste, die der Trennung von Gott, der Natur, dem Mitmenschen und von sich selbst folgten, werden jetzt, auf Stufe IV nicht länger verleugnet, sondern dringen mit voller Wucht ins Bewusstsein. Die verheerenden Folgen der Trennung, die psychodynamischen Wirkmechanismen nach der Vertreibung aus dem Paradies, werden jetzt erfahren.

Johannes vom Kreuz (1542–1591), ein spanischer Mönch des Karmeliterordens und Mystiker, beschrieb vor über fünfhundert Jahren bereits diesen schmerzhaften Prozess, den er die „Dunkle Nacht der Seele“ nannte, in den folgenden Worten, die einen kraftvollen Eindruck über die Schmerzen vermitteln, die diesen inneren Prozesses begleiten können: „Ringsum Geräusch des Todes – Qualen der Hölle – in die Finsternis geworfen – versenkt in den Pfuhl der untersten Tiefe – lichtloses Schatten des Todes – Todesschatten, Todesstöhnen, Höllenqualen – beklemmendes Leiden – aufgehängt in der Luft, ohne atmen zu können, die Knochen müssen im Feuer verbrennen – weggezehrt wird das Fleisch – die Gliedmaßen werden zerrissen (Ez 24,10)– tödliches Hinschmachten – die Seele sieht die Hölle vor sich aufklaffen.“ (zitiert aus: Jäger, W.: Suche nach dem Sinn des Lebens, 5. Auflage, Fulda 1999, S. 101).

Stufe IV führt also mitten in diese Angst hin. Ein Prozess wird dabei in Gang gesetzt, der allerdings nicht in so bedrohlicher Weise erlebt werden muss, wie ihn dieser spanische Karmelitermönch des Mittelalters beschrieb. Versöhnlicher klingt das Zitat von Julian Green, das Fromm in „Die Furcht vor der Freiheit“ (1941) wiedergibt: „Ich war mir bewusst, dass wir im Vergleich mit dem Universum nur wenig zählten, ich wusste, dass wir nichts waren; aber so grenzenlos nichts zu sein scheint mir irgendwie sowohl überwältigend als auch gleichzeitig tröstlich. Jene Gestalten und Dimensionen, die über den Bereich des menschlichen Denkens hinausreichen, sind völlig überwältigend. Gibt es etwas, woran wir uns halten können? Mitten im Chaos der Illusionen, in das wir kopfüber geworfen sind, gibt es nur eines, das sich als wahr erweist – die Liebe. Alles andere ist

nichts, eine einzige große Leere. Wir spähen hinab in einen riesigen, tiefen Abgrund. Und wir haben Angst.“ (GA, Bd. I, a.a.O., S. 295)

Bemerkenswert an diesem Zitat ist auch, dass wir auf unserer Entwicklungsreise nun zum ersten Mal den Begriff der Liebe in jener produktiven Weise verwendet finden, wie ihn Fromm in „Die Kunst des Liebens“ (1956) beschrieb. D.h., wir entdecken inmitten der „Finsternis“ das „Licht“ der Liebe. Unter psychodynamischen Gesichtspunkten ist dieser Umstand ebenfalls besonders relevant: wir werden auf unserem Weg nach Innen eben nicht nur jene Abgründe unserer Seele entdecken, sondern hier wirkt ebenfalls, wenn auch in der Regel unbewusst, ein *dynamischer Prozess*: je intensiver wir das „Böse“ in uns entdecken, je stärker „näher“ wir uns zugleich dem „Guten.“ Da dies eine psychische Gesetzmäßigkeit ist, besteht ein realistischer Grund zur Hoffnung, dass wir nicht in der „Dunkelheit“ verbleiben werden, sondern zugleich aus ihr „geführt“ werden. In einem tieferen Sinn liegt hier ebenso die „Revolution der Hoffnung“, wie sie Fromm in seinem gleichnamigen Buch 1968 erläuterte: „Hoffen heißt, jeden Augenblick bereit zu sein für das, was noch nicht geboren ist, und trotzdem nicht zu verzweifeln, wenn es zu unseren Lebzeiten nicht zur Geburt kommt. Es hat keinen Sinn, auf etwas zu hoffen, was bereits existiert oder nicht sein kann. Wer nur eine schwache Hoffnung hat, entscheidet sich für das Bequeme oder für die Gewalt. Wer eine starke Hoffnung hat, erkennt und liebt alle Zeichen neuen Lebens und ist jeden Augenblick bereit, dem, was bereit ist geboren zu werden, ans Licht zu verhelfen.“ (GA, Bd. IV, S. 267).

Wir werden diesen eben skizzierten dynamischen Prozess innerpsychischer Entwicklung an späterer Stelle ausführlichst untersuchen müssen.

Wir fassen zunächst aber nochmals die Analyse der Stufe IV zusammen, indem wir zunächst konstatieren, dass der Weg nach Innen in die Einsamkeit und in die sie begleitenden schmerzhaften Gefühle hinein führt und dass dies ein belastender Prozess ist und bleibt und deshalb auch angst macht. Wir müssen zugleich anerkennen, dass jeder weitere Entwicklungsschritt eine Auseinandersetzung mit der Einsamkeit und der sie begleitenden Gefühle erfordert. Die Stufe IV schafft hierfür den Boden, indem verkürzt formuliert jetzt zwei wesentliche Schritte getan werden: zum einen wird die Fixierung auf den Partner zur Entlastung von unerträglicher Schuld aufgegeben oder zumindest gelockert. Zum anderen wird das Gefühl der Einsamkeit als solches bewusst erkannt. Wir hatten bereits gesagt, dass zu einem späteren Zeitpunkt individueller Entwicklung dann die Einsamkeit akzeptiert und in einen lebensbejahenden, produktiven Dienst gestellt wird. Diese Hoffnung ist realistisch, da wir den Begriff der Einsamkeit der Interpretation Fromms folgend dynamisch begreifen und damit in den uns interessierenden Zusammenhang aktiver Persönlichkeitsentwicklung stellen können.

c.) „Aushalten können“ oder „Die Revolution der Hoffnung“

Allerdings, und dies ist das wesentliche Merkmal der Stufe IV, werden wir zunächst ohne Hoffnung und mit vollem Schmerz in diese Einsamkeit geführt. Hier „unten“ fühlen wir uns im wahrsten Sinne „gottverlassen.“ In unserer inneren Haltung können wir dieser Einsamkeit und dem einander Fremdsein, dem Schmerz der Trennung nur so begegnen: *wir müssen aushalten, ohne dabei in Depression, Ironie oder Welt- und Lebensverneinung zu verfallen, dass wir keine Ahnung haben, wie wir dieser „Dunklen Nacht der Seele“ entkommen können. Wir müssen akzeptieren, dass wir zunächst keinen Ausweg wissen.* Diese innere Haltung stellt natürlich für unser »Ego« eine ungeheure Provokation dar, ist

es doch bemüht, die „Dinge“ unter Kontrolle zu halten und entsprechend seinen Vorstellungen zu gestalten und Einfluss zu nehmen. Die Stufe IV fordert deshalb zugleich eine unbeliebte und unpopuläre innere Haltung, zielen doch moderne Therapieformen auf positives Denken, Stützung des Selbstwerts, zielgerichtetes Denken, positive Veränderung des Verhaltens usw. ab und sind damit – worauf wir bereits hingewiesen haben - allesamt der Psychodynamik der Trennung folgende Therapien und Techniken.

Aber wir können auf Stufe IV unsere Würde zurückgewinnen, wenn wir aufrechten Ganges sagen können, dass wir im Moment nicht weiterwissen. Gerade dann gewinnt die Hoffnung jene Bedeutung, die wir in dem oben (S. 30) genannten Fromm-Zitat anführten, denn dann findet innerpsychisch die „Revolution der Hoffnung“ statt: *„Wer eine starke Hoffnung hat, erkennt und liebt alle Zeichen neuen Lebens und ist jeden Augenblick bereit, dem, was bereit ist geboren zu werden, ans Licht zu verhelfen.“* Und wir würden ergänzen, dass er nicht verzweifelt, wenn im Moment keine Zeichen neuen Lebens erkennbar werden.

(Psychotherapie versus Spiritualität)

Bevor wir die Stufe IV verlassen, eine Anmerkung am Rande. In der öffentlichen Diskussion zwischen Psychoanalyse/Psychotherapie und geistigen/religiösen/spirituellen Entwicklungswegen wird ein fundamentaler Gegensatz postuliert, der nicht auszuräumen sei und der darin bestehe, dass sich Psychoanalyse bzw. Psychotherapie um den Teil der Seele des Menschen Sorge, der mit der Welt verstrickt sei und deshalb das weltbewältigende Ich bzw. Ego stärken müsse wie auch seine Verstrickung in die „Welt Dinge“ analysiere und bekräftige. Währenddessen suchten geistige Entwicklungswege gerade dieses Ich oder Ego zu transzendieren, seine Verstrickungen in „Welt Dinge“ zu lösen um das „wahre Selbst“ hinter dem „kleinen Ich“ hervortreten lassen zu können.

Die Entwicklung, die auf Stufe IV stattfindet, kann u.E. diesen „fundamentalen Gegensatz“ auflösen. Eine Stärkung des weltbewältigenden Ich bzw. Ego, wie dies die Psychoanalyse/Psychotherapie zum Ziel hat, führt, *wenn auch nicht von ihren Machern intendiert*, in die Einsamkeit hinein. Eine Stärkung des Ich, wachsendes Selbstvertrauen, bessere Möglichkeiten der Abgrenzung, gelingende Artikulation eigener Bedürfnisse, wachsende Möglichkeiten der Durchsetzung und Selbstbehauptung usw. isolieren in einem gewissen Sinne das Ich bzw. Ego, da sie allesamt einen Rückbezug auf eben dieses Ich bzw. Ego fordern und damit zugleich die Fixierung auf Dritte lockern bzw. aufgeben müssen. Die Stärkung des Ich oder Ego geht nur über eine Wendung von Außen nach Innen vonstatten. Wir hatten erkannt, dass dies genau jene Voraussetzung darstellt, damit das Gefühl der Einsamkeit bewusst wahrgenommen werden kann und eine Auseinandersetzung mit ihm möglich wird. In diesem Gefühl der Einsamkeit „begegnen“ sich also das durch Psychotherapie gestärkte Ego und das Individuum, das dieses Ego zu transzendieren sucht. Damit ist natürlich noch nicht gesagt, wie diese innere Begegnung zwischen dem »Ego« und dem »wahren Selbst« ausgeht. Aber hier findet sich sozusagen die „Schnittstelle“, dort „begegnen“ sie sich.

Wir wollen nun auf unserem Weg seelischer Reifung weiter voranschreiten und wenden uns der nächsten Stufe zu, nachdem wir Gefühle der Einsamkeit und des einander Fremdseins schmerzhaft empfinden und doch zugleich aushalten können. Wir folgen weiter dem jetzt begonnen Weg nach Innen und setzen dort unsere Suche fort, der „Dunklen Nacht der Seele“ zu entrinnen. Da der Weg in das innere Ereben, den wir jetzt

auf Stufe IV gegangen sind, immer ein Weg in die Einsamkeit ist, haben wir uns bei der Analyse der notwendigen Reifungsschritte von dem ungebügelten Hemd, das Anlass des Streits zwischen Adam und Eva war, abgewandt. Wir ließen Adam und Eva in sich kehren, ausgelöst durch das Erkennen der Sinnlosigkeit weiterer Diskussionen, die sich stets im Kreis drehten, da jeder ein „Ja, aber ...“ als Widerwort auf den Lippen hatte. Auf der nun folgenden Stufe V werden wir uns wieder einer weiterführenden Analyse der Beziehung zwischen unseren beiden Protagonisten zuwenden.

12. Stufe V

Der Ausgangspunkt zur Betrachtung dieser Entwicklungsstufe soll wieder eine Frage sein, die wir bereits mehrfach stellten: Warum wird Adam wütend, dass sein blaues Hemd nicht gebügelt ist und warum wird Eva daraufhin ebenfalls wütend und verteidigt sich? Auf Stufe II bekamen wir zur Antwort, dass Adam sich unsicher fühlte, da er an diesem Tag einen wichtigen Geschäftstermin hatte und Eva sich in ihrer Rolle als Hausfrau von Adam infrage gestellt fühlte. Auf Stufe III erkannten wir, dass jeder vermeintlich „nichtige Anlass“ zu streiten eine immens wichtige Funktion erfüllt, indem er dazu dient, von unerträglichen Schuldgefühlen zu entlasten, indem projektiv dem anderen die Schuld zugewiesen wird. Auf Stufe IV wurde der daraus entstehende Circulus vitiosus als sinnlos erkannt und Adam und Eva gingen den Weg nach Innen, um dort die hinter der Desillusionierung liegende Einsamkeit zu entdecken und zu erkennen, dass keiner den anderen von diesem schmerzhaften Gefühl erlösen kann.

a.) Das Persistieren der Schuld

Ein Gefühl persistierte aber auf Stufe IV und schaffte beiden eine gewisse Entlastung wegen dieses unangenehmen Streits am frühen Morgen. Es war die Erleichterung, dass der jeweils andere sich *auch* falsch verhalten hatte, weil er *doch auch* unberechtigte Vorwürfe gemacht hatte. Denn den anderen von der Schuld freizusprechen hätte auf Stufe IV bedeutet, eigene Schuldgefühle zu verstärken, da einen jetzt die Wucht der alleinigen Schuld traf. M.a.W., und das wird für unsere Entwicklungsschritte auf der jetzigen Stufe V von großer Bedeutung werden, war auf Stufe IV keine Befreiung von Schuldgefühlen möglich; sie wurden dort vielmehr in aller Deutlichkeit bewusst. Das Freisprechen des anderen von Schuld hieß auf der vorangegangenen Stufe also, die Schuld alleine tragen zu sollen. Und diese schwere Last wollte natürlich weder Adam noch Eva tragen. Dies war auch der *unbewusste* Grund, warum die beiden weiteren Gesprächen auf Stufe IV aus dem Wege gingen, denn sie machten auch auf dieser Stufe die Erfahrung, dass sie viel zu schnell weiterhin „aneinander hoch gehen“ konnten und am Ende jeder nur umso frustrierter zurückblieb. Auf das Gefühl von Einsamkeit und einander fremd sein, auf das sie danach wieder „zurückgeworfen“ wurden, wog dann noch schmerzhafter.

Dass die gemeinsamen Gespräche also weiterhin nicht die erhoffte Entlastung, Gemeinsamkeit und Verbundenheit brachten, lag also daran, dass insbesondere gegenseitige Schuldvorwürfe bestehen blieben. Wie gesagt, schaffte Stufe IV darin keine Entlastung. Um in ihrer Entwicklung voranzuschreiten, sind Adam und Eva nun an einem Punkt angelangt, der erfordert, dieses gegenseitigen Schuldzuweisungen aufzugeben. Dies wird aber nur dann möglich, wenn sie sich nicht länger als einander *fremd* erleben. Aber wie soll das gelingen?

Die Angst vor dem Erkennen der Selbstablehnung

Das Besinnen darauf, dass wir alle Menschen sind, hilft nicht weiter, bringt nicht die erhoffte Entlastung. Ebenso wenig hilft die Erkenntnis, dass wir alle auf dem gemeinsamen Weg nach Hause sind, dass wir finden müssen, nachdem wir aus dem Paradies vertrieben wurden und zwei Engel mit flammenden Schwertern jede Rückkehr unmöglich machen. Diese Feststellungen sind allesamt richtig, werden jetzt aber nur kognitiv und verstandesmäßig erfasst und „berühren“ damit nicht die Seele in dieser Entwicklungsphase.

Nur der in Stufe IV eingeschlagene Weg nach Innen hilft jetzt weiter, indem konsequent fortgesetzt wird, was auf der vorherigen Stufe begann.

Hierzu wenden wir uns nochmals dem Prozess zu, der eingeleitet worden war. So erkannten wir (S. 29 unserer Ausführungen): „Die ganze Bandbreite an schmerzhaften Gefühlen, die die Vertreibung aus dem Paradies auslöste, die der Trennung von Gott, der Natur, dem Mitmenschen und von sich selbst folgten, werden jetzt, auf Stufe IV nicht länger verleugnet, sondern dringen mit voller Wucht ins Bewusstsein. Die verheerenden Folgen der Trennung, die psychodynamischen Wirkmechanismen nach der Vertreibung aus dem Paradies, werden jetzt erfahren.“

Wir sagten weiter, dass dieser Prozess Angst auslöst, da wir unserer „Schlechtigkeit“ bewusst werden. Um jetzt weiter zu kommen, müssen wir diesem Aspekt unserer Schau nach Innen eine größere Bedeutung beimessen, als wir bisher erkannten: es ist die ebenso radikale Ablehnung unser selbst, die wir als eine schmerzhafteste Folge zu spüren bekamen. Wie erwähnt, dringt auf Stufe IV die Selbstablehnung mit einer Intensität ins Bewusstsein, die bis hin zu Selbstverachtung und Selbsthass führen kann. Wir erwähnten an anderer Stelle (S. 14f unserer Ausführungen), dass wir ein negatives Selbstbild als Folge der Psychodynamik der Trennung erfahren werden, dass wir unserer Würde beraubt werden und dass wir uns voreinander aufgrund dieser seelischen „Nacktheit“ schämen (S. 20f unserer Ausführungen). Wir sagten weiter, dass Selbsthass und Scham projektiv abgewehrt werden, indem wir unser Gegenüber zu beschämen suchen und ihm Fehlverhalten vorwerfen (als typisches Merkmal der Stufen I-III).

Fluchtmechanismen

Stufe V verlangt nun eine intensive Auseinandersetzung mit diesem negativen Selbstbild; wir müssen uns diesem entwertenden Bild über uns selbst stellen. Aber auch davor können Fluchtmöglichkeiten gesucht werden, weil auch dieses Voranschreiten ängstigt. Die Flucht wird z.B. angetreten, wenn, wie im obigen Beispiel erläutert, Adam und Eva weiterhin bemüht bleiben, einander die Schuld zuzuweisen. Denn diese Schuldzuweisung verschafft die erhoffte Entlastung und sie zeigt zugleich auf, welche Folge so ängstigt: wird die Schuldzuweisung aufgegeben, so besteht ernsthaft Anlass zu der Sorge, dass die schwere Last der Schuldgefühle einen alleine trifft. Dann wird aber das ehemals vorhandene negative Selbstbild nur noch verstärkt und die Hoffnung sinkt weiter, jemals diesem verheerenden inneren Tribunal entrinnen zu können. Wir machen uns immer mehr selbst zum Feind.

Eine weitere, kurz erwähnte Fluchtmöglichkeit besteht darin, das Pendant zum negativen Selbstbild intrapsychisch zu „aktivieren“, indem wir Größenvorstellungen über uns selbst

entwickeln, die fernab der Realität liegen. Erscheinungsformen des pathologischen Narzissmus sind dann ebenso beobachtbar wie maniforme Zustände, beides Beispiele für die letztendlich vergeblichen Bemühungen, der Begegnung mit sich selbst zu entrinnen. Gerade letztere, die maniformen Bewusstseinszustände werden in der Regel rasch abgelöst von in ihrer Intensität nicht geringeren depressiven Stimmungen und führen dann zum Zustandsbild einer manisch-depressiven Erkrankung. In unserem Kontext weist gerade diese seelische Erkrankung besonders deutlich auf den verzweifelten Versuch hinauf, dem inneren Tribunal zu entrinnen und wie dieser Versuch auf geradezu tragische Weise stets zum scheitern verurteilt ist. Es ist mit anderen Worten der verzweifelte Versuch, die eigene Würde zu wahren, indem immer wieder von neuem Anläufe gemacht werden, durch Allmachtsvorstellungen der Minderwertigkeit und der Selbstablehnung zu entkommen. Die Tragik liegt darin begründet, dass diese Versuche aufgrund der Psychodynamik der Trennung niemals gelingen können.

Die Selbstablehnung von Adam und Eva

Die Auseinandersetzung mit dem Zusammenwirken von existentieller Schuld und daraus abgeleiteten Selbstvorwürfen, die in das geschilderte negative Selbstbild münden, werden nun zu entwicklungsleitenden Größen. Dies erfordert, das ganze Ausmaß des negativen Selbstbildes zu ergründen. Wir gehen damit nun einem weiteren Schritt in die „Dunkle Nacht der Seele“ hinein.

Wir nähern uns in einem ersten Schritt dem Erforschen des Ausmaßes der Selbstablehnung an, indem wir zunächst deren Gegenteil wahrzunehmen beginnen, nämlich das Ausmaß der Ablehnung unseres Gegenüber durch die Projektion. So muss zunächst Adam – wenn er konsequent bleibt – anerkennen, dass es *kein Verhalten* seiner Eva gibt, dass ihn nicht längst ärgert. Selbst das, was er heute an ihr mag, stört ihn morgen. Die Eigenschaften und Vorzüge, die er schätzte und weshalb er sich in sie verliebte und sie heiratete, sind Vorzüge, die ihn heute eher nerven. So schätzte er beispielsweise ihre Offenheit und Weitsicht und macht die Erfahrung, dass sie inzwischen gerade diese Fähigkeiten dazu nutzt, ihm Vorwürfe ob seiner Engstirnigkeit und Ängstlichkeit zu machen usw.

Dass Adam jedes Verhalten von Eva ärgern *muss*, ergibt sich zwangsläufig, wenn wir uns wieder vergegenwärtigen, was er ihr *im Grunde* vorwirft: dass sie ihr Versprechen nicht gehalten hat, ihm das verlorengegangene Paradies wieder zu verschaffen (vgl. S. 22ff. unserer Ausführungen). Dieser Verrat „heftet“ sich sozusagen an *jede* Verhaltensweise von Eva, da sie seiner *Verurteilung* nicht entkommen kann. So wird ihm seine Partnerin *fremd*.

Nicht nötig, dieselben Wirkmechanismen bei Eva gesondert zu betrachten. Auch für sie gilt dasselbe: sie stört auf Dauer *jedes* Verhalten ihres Adam, da auch er letzten Endes sein Versprechen, sie in's gelobte Land zu führen, nicht einlöste, dass auch er ihr *fremd* wurde.

Und für Adam und Eva gilt nun: nehmen sie ihre Projektionen zurück, so gibt es *keine* Verhaltensweise bei sich selbst, für die sie sich nicht früher oder später selbst *verurteilen*. Wir fassen dabei den Begriff „Verhaltensweise“ weit, indem wir nicht nur manifestes Verhalten, sondern auch jede emotionale Regung und jeden Gedankengang darunter subsumieren. Wenn wir also in der Projektion das Verhalten unseres Partners sanktionieren, dann tun wir das unbewusst genauso mit uns selbst genauso. Das Gerüst, auf das wir unser Selbst, unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen aufbauen, ist auf

unglaubliche und erschreckende Weise labil, denn auch wir sind *uns selbst* zu *Fremden* geworden.

Wenden wir weiter diese Erkenntnis konsequent an, indem wir sie von dem grundlegenden Verrat am anderen und an uns selbst wieder auf den Ehealltag „transformieren“, so können wir die eingangs erneut gestellte Frage, warum sich Adam über das ungebügelte blaue Hemd ärgert, wieder neu beantworten: er kann sich nur über das Verhalten von Eva ärgern, weil er dieses Verhalten bei sich selbst kennt und sich dafür verurteilt. In welcher verzweifelter Lage er sich befindet, wird jetzt deutlicher: nach außen projiziert, ärgert er sich über Evas Verhalten, im Innen konfrontiert sie ihn mit einem Verhalten, das er bei sich selbst kennt und bei sich selbst ablehnt: hier ist es natürlich nicht das Hemd, das er selbst nicht bügeln kann oder versäumte zu bügeln; hier ist es irgend eines von so vielen eigenen Versäumnissen, die er begangen hat, sei es etwas so vermeintlich banales wie den Rasen schon wieder nicht gemäht zu haben über den eigenen Vorwurf, wieder einmal einen über den Durst getrunken zu haben bis hin zum heftigen Schuldgefühl, den Hochzeitstag vergessen zu haben.

Im Grunde ist es gleichgültig, welches Versäumnis er sich gerade im Moment *unbewusst* anlastet, stets wird seine Aggression aus der gleichen Quelle gespeist, nämlich den Erwartungen seiner Ehefrau nicht gerecht werden zu können; Erwartungen, die er genauso an sich selbst richtete, dort, wo er das Bild des „souveränen Helden“ abgeben wollte. In seiner Wut auf Eva über das ungebügelte Hemd wehrt er sich *unbewusst* also über eigene Versäumnisse, die er sich vorzuwerfen hat. So hält Eva ihm nur einen Spiegel vor, weist ihn auf eigene Versäumnisse hin, die er nicht wahrhaben möchte, da sie sein Selbstbild zerstören würden.

Aber Adams *unbewusste* Wut auf sich selbst geht noch weiter; der weitere Weg der Selbsterkenntnis wird nun besonders schmerzlich: wie oft hatte er sich schon gefragt, ob er Eva wirklich kennt, ob er weiß, was sie beschäftigt, was sie sich wirklich wünscht, welcher Mensch sie eigentlich ist. Und wie unbefriedigend sind seine Antworten ausgefallen, so dass er sie schnell wieder in die Tiefe seines Unbewussten verdrängen musste. Er musste sie so tief vergraben, weil dann die Schuld zu groß geworden wäre, seine Ehefrau so zu *verfehlen*, ihr *nicht begegnen* zu können, sie als *eine Fremde* zu erfahren.

Und mit ihrem vermeintlich wenig einfühlsamen Verhalten droht nun die Gefahr, dass ihm sein mangelndes Einfühlungsvermögen wieder schmerzhaft zu Bewusstsein kommen könnte. Eva hält ihm also einen weiteren „gefährlichen“ Spiegel vor und dafür muss sie bekämpft werden. Sie muss bekämpft werden, weil diese Erkenntnis, dass er in seiner Wut auf sie nur sein eigenes Unvermögen zu verbergen sucht, seine Selbstablehnung nur noch weiter verstärken könnte, indem er sich nun Selbstvorwürfe über sein ungerechtfertigten Angriff auf Eva machen müsste und damit Selbstverachtung und Selbsthass ein unerträgliches Ausmaß annehmen könnten.

Jetzt beantworten wir auch die Frage anders, warum Eva sich verteidigt und wütend wird über Adams Vorwurf, das blaue Hemd nicht gebügelt zu haben: auch sie kann sich nur über das Verhalten von Adam ärgern, weil sie dieses Verhalten bei sich selbst kennt und sich dafür verurteilt: hier betrifft es auch nicht allein das Versäumnis, das Hemd nicht gebügelt zu haben; auch bei ihr trifft es eine Vielzahl weiterer Versäumnisse, deren sie sich *unbewusst* anklagt, sei es das Versäumnis so vermeintlich banaler Dinge wie das Besorgen seiner Rasiercreme oder der Kauf von frischem Obst, das er so gerne isst bis hin

zum Vergessen eines für ihn besonders wichtigen Gesellschaftsabends, den sie versehentlich eine Woche später datiert hatte.

Auch hier bleibt es ihm Grunde gleichgültig, welcher Versäumnisse sie sich bewusst oder unbewusst anklagt, stets wird auch ihre Aggression aus der einen Quelle gespeist: den Erwartungen ihres Ehemannes nicht gerecht werden zu können; Erwartungen, die sie genauso an sich selbst richtete, dort, wo sie dem Bild der „liebenden, Halt gebenden Gattin“ genügen wollte. In ihrer Verteidigung über Adams Vorwurf ob des ungebügelten Hemds wehrt sie sich *unbewusst* genau wie er über eigene Versäumnisse, die sie sich vorzuwerfen hat. So hält auch Adam ihr einen Spiegel vor, weist sie auf eigene Versäumnisse hin, die sie nicht wahrhaben möchte, da sie ihr Selbstbild zerstören würden.

Und wie bei ihm geht auch bei ihr die *unbewusste* Wut auf sich selbst weiter: wie oft hatte sie sich fragen müssen, Adam wirklich zu kennen, ob sie versteht, was ihn beschäftigt, welche Ängste, Sorgen und inneren Nöte er hat und wie groß seine Anstrengung ist, ihr zu genügen, weil er sie liebt und nicht verlieren möchte. Und wie unbefriedigend sind ihre Antworten ausgefallen, dass auch sie sie schnell verdrängte, da die Schuldgefühle sonst unerträglich geworden wären, ihren Ehemann so zu *verfehlen*, ihm *nicht begegnen* zu können, ihm als *Fremden* zu erfahren. Und damit droht ihr nun die Gefahr, dass sie in ihrer Wut auf ihn nur ihr eigenes Unvermögen zu verbergen sucht und dadurch ihre Selbstablehnung nur noch verstärkt werden könnte, indem sie sich Vorwürfe über ihre Versäumnisse machen müsste und damit Selbstverachtung und Selbsthass letztlich auch bei ihr ein nicht mehr erträgliche innere Anspannung bewirken könnten.

Auf Stufe V müssen Adam und Eva also erkennen, dass jeder Ärger, den sie auf einander empfinden, oder jede Gegenwehr gegen ungerechtfertigte Angriffe nur ein und dieselbe schmerzhaft Erkenntnis verbirgt: *sie greifen im Partner immer nur das an, was sie in sich selbst kennen und ablehnen*. Angst und Schuld bleiben erhalten, können jetzt, auf Stufe V, aber nicht länger nach außen projiziert werden, sondern bestimmen den Umgang mit sich selbst. Dieser Prozess ist sehr schmerzhaft und belastend. Er fördert zunächst „nur“ die Selbstablehnung und damit die Wut auf uns selbst, verstärkt die Schuld, lässt die Einsamkeit und die mit ihr einhergehenden Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung und Sinnlosigkeit nur noch deutlicher ins Bewusstsein dringen und lässt uns vor allem einander weiterhin Fremde sein. Wir bewegen uns inmitten der „Dunklen Nacht der Seele“, von der Johannes vom Kreuz sprach. Dies ist sozusagen „Teil I“ der Entwicklung auf Stufe V.

b.) Die Frage nach unserer Identität

Teil 2 fragt, wo wir jetzt Hoffnung finden können? So sagt Fromm in „Jenseits der Illusionen“ (1962): „Solange ein Mitmensch für mich ein Fremder ist, bleibe ich auch mir selbst ein Fremder.“ (GA Bd. IX, S.149) Wie können wir also die Trennung zwischen uns und unseren Mitmenschen überwinden, wie können wir Schuld, Angst und Wut überwinden, wie können wir nach der Vertreibung aus dem Paradies unserem einsamen Weg einen Sinn verleihen? Wir finden eine Antwort, wenn wir uns den folgenden psychodynamischen Zusammenhang vergegenwärtigen, den wir bisher noch nicht explizit betrachtet haben und der nicht weniger schmerzhaft ist als die Erkenntnisse zuvor: wenn uns im anderen das Eigene begegnet, wer bin dann ich und wer ist der andere? Wir sind an einen weiteren bedeutsamen Punkt unserer Reifung gelangt, weil wir uns jetzt zum ersten Mal ernsthaft die Frage nach unserer *Identität* stellen müssen: vielleicht formten wir nur ein Bild über uns selbst und unsere Mitmenschen, das fernab der Realität willkürlich

subjektiv erzeugt wurde? Das Orakel von Delphi fordert uns auf: „Erkenne Dich selbst!“, aber wer sind wir, wer bin ich, wer ist mein Partner, wer mein Mitmensch, die Natur und schließlich die letzte, bedeutsame Frage: wer ist Gott? Wir geraten alle auf unserem Entwicklungsweg in eine Verunsicherung, eine Irritation. An den Grundpfeilern unserer Identität wird gerüttelt und diese Erschütterung erzeugt existentielle Angst.

Die Relativierung des Mythos der Vertreibung aus dem Paradies; die Relativierung der Schuld

Wie erfahren wir nun Trost, damit wir wieder Hoffnung schöpfen können, der „dunklen Nacht der Seele“ zu entrinnen? Wie können wir mit der fürchterlichen Angst umgehen, dass wir unserer Identität beraubt werden sollen? Wollen wir in der Kunst des Liebens weiter voranschreiten, so müssen wir jetzt erstmals auf unserem Wege den Mythos der Vertreibung aus dem Paradies und die durch ihn bewirkte Psychodynamik der Trennung hinterfragen und damit unser zentrales Grundgefühl, *die Schuld*, zu *relativieren* beginnen. Wir erinnern daran, dass wir eingangs (S. 8 unserer Ausführungen) sagten: Die Kunst des Liebens zu erwerben, fordert ..., zunächst die Entwicklungsbasis, die „Ausgangsbedingung“, die der Mythos [der Vertreibung aus dem Paradies] beschreibt ... [zu betrachten]“. Wir sagten also, dass der Mythos Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen, ein Sich-in-Beziehung-setzen beschreibt, das wir als grundlegend ansehen, dass aber zugleich der individuelle Prozess persönlicher Reifung und Entwicklung von dort seinen *Ausgang* nimmt und wir uns von dort aus *auf den Weg machen*. Auf unserem Weg sind wir nun an dem Punkt angelangt, der eine Relativierung des Mythos erfordert.

Die Relativierung der Schuld weist also den weiteren Weg. Wenn wir uns und unsere Mitmenschen nicht länger schuldig sprechen, *urteilen* bzw. *verurteilen* wir nicht länger. Fromm schreibt in „Die Seele des Menschen (1964): „Wenn ich mich selbst für schuldig halte, so werde ich mich selbst bestrafen; wenn andere mich für schuldig befinden, dann werden sie mich bestrafen ... Tatsächlich wird mein Tun, sobald ich es als »Sünde« oder »Schuld« empfinde, entfremdet. Nicht mehr *ich* habe es dann getan, sondern »der Sünder«, »der Böse«, »jener andere«, der jetzt zu bestrafen ist; ganz zu schweigen von der Tatsache, dass Schuldgefühle und Selbstanklagen zur Traurigkeit, zur Selbstverachtung und zur Lebensverachtung führen. Dies hat der große chassidische Lehrer Jizchak Meir von Ger auf schöne Weise zum Ausdruck gebracht: »Wer ein Übel, das er getan hat, immerzu beredet und besinnt, hört nicht auf, das Gemeine, das er tat, zu denken, und was man denkt, darin liegt man, mit der Seele liegt man ganz und gar darin, was man denkt – so liegt er doch in der Gemeinheit: der wird gewiss nicht umkehren können, denn sein Geist wird grob und sein Herz stockig werden, und es mag noch die Schwermut über ihn kommen. Was willst du? Rühr` her den Kot, rühr` hin den Kot, bleibt`s doch immer Kot. Ja gesündigt, nicht gesündigt, was hat man im Himmel davon? In der Zeit, wo ich darüber grüble, kann ich doch Perlen reihen, dem Himmel zur Freude. Darum heißt es: >Weiche vom Bösen und tue das Gute< – wende dich vom Bösen ganz weg, sinne ihm nicht nach und tue das Gute. Unrechtes hast du getan? Tue Rechtes ihm entgegen (M. Buber, 1949, S. 826f).« (GA, Bd. II, S. 250f).

Wir müssen dagegen erkennen, dass der Rat, den Jazchak Meir uns hier gibt, nicht leicht zu befolgen ist. Wir müssen ihm erwidern, dass Gutes und Rechtes tun, uns *unbewusst* ängstigt. Wir finden an dieser Stelle eine erste Antwort auf unsere eingangs gestellte Frage, die die Grundlage unserer Untersuchung bildete: „Warum macht Lieben angst?“ Wir geben im Moment die folgende Antwort: „Weil Lieben verlangt, dass wir unsere Identität

ändern müssen, dass wir zu einem anderen Menschen werden müssen, dass alles, was wir für gut und richtig hielten, hinterfragt werden muss, dass wir unser existentiellen Schuldgefühl und daraus folgend unsere Wahrnehmung und unser Erleben infrage stellen müssen, dass alles, womit wir uns identifiziert haben, an Gültigkeit verliert, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies nicht länger für uns von Bedeutung ist.“

c.) Die »humanistische Prämisse« Fromms

Wir sagten bereits, dass unser weitere Weg nun in die Richtung weist, nicht länger zu *urteilen*. Damit relativieren wir *den Sündenfall* und die aus ihm resultierende *existentiellen Schuldgefühle*. Und damit stellt sich die Frage unserer Identität neu. Wenn wir uns vorbehaltlos und ohne Urteil betrachten, wer sind wir dann? Hierauf gibt Fromm eine deutliche Antwort in seiner „humanistische Prämisse.“ Er entwickelte diese Prämisse für seine praktische Tätigkeit als Psychoanalytiker, gleichwohl betrachten wir sie als eine Grundhaltung, mit der wir jedem Menschen, und nicht nur Hilfesuchenden, begegnen können. Die „humanistische Prämisse“ Fromms wurde von Rainer Funk in den von ihm herausgegebenen Schriften aus dem Nachlass Fromm's veröffentlicht (Band 5: Von der Kunst des Zuhörens. Kapitel 2: Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse. Weinheim und Basel 1991, S. 114). Die Prämisse lautet wie folgt:

„Es gibt nichts Menschliches, was mir fremd wäre. *Alles gibt es in mir*. Ich bin ein kleines Kind, ich bin ein Erwachsener, *ich bin ein Mörder und ich bin ein Heiliger*. Ich bin narzisstisch und ich bin destruktiv. Es gibt nichts im Patienten, was es nicht auch in mir gibt. Und nur in dem Maße, als ich jene Erfahrungen, von denen mir der Patient indirekt oder ausdrücklich berichtet, *in mir wiederfinden kann*, so dass sie in mir entstehen und sich in mir widerspiegeln können, kann ich verstehen, wovon der Patient spricht und kann ich ihm das, wovon er spricht, zurückgeben. Dann kommt es auch zu der eigenartigen Erfahrung: Der Patient wird nicht das Gefühl haben, dass ich über ihn rede oder dass ich zu ihm herab spreche; vielmehr wird der Patient spüren, dass ich von etwas spreche, *das wir beide teilen*. Hierzu fällt mir ein Satz aus dem Alten Testament ein (Dt 10,19): „*Auch ihr sollt die Fremden lieben, denn ihr seid Fremde in Ägypten gewesen*“ - deshalb kennst Du die Seele des Fremden.“ (kursive Hervorhebung durch uns).

Diese Prämisse, die wir wie gesagt nicht auf das psychoanalytische Setting begrenzt als gültig ansehen, hebt in beeindruckender Weise die Trennung zwischen mir und den Mitmenschen, zwischen Adam und Eva auf. Die Verbundenheit, nach der wir suchten, wird hier gefunden. Hier finden wir eine Antwort auf die Frage nach unserer wirklichen Identität, die Hoffnung macht. Adam und Eva müssen sich jetzt sagen, dass sie im anderen sich selbst entdecken, dass sie alles in sich selbst tragen, was sie am Partner ärgert und wütend macht, aber auch alles, was sie am Partner schätzen, lieben und bewundern: „Fromm hat für sich realisieren können, was humanistische Grunderfahrung ist: das Fremde und Andere als etwas Eigenes zu entdecken, indem im Eigenen das Fremde und Andere zur Entdeckung gebracht und als Eigenes und Eines erkannt wird.“ (Funk, R.: „Erich Fromm mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten“; erschienen in »rowohlts monographien«, Reinbek bei Hamburg 1983, S. 133).

Mit dieser Grundhaltung sind sich Adam und Eva nicht länger fremd. Das Fremde zu lieben und anzunehmen, das *einander Fremdsein* zu transzendieren, beschreibt Fromm auch in folgender Weise: „Bis heute bin ich froh, die Erfahrung gemacht zu haben, von der das Alte Testament sagt: »Du sollst den Fremden lieben wie dich selbst; denn ihr selbst

seid Fremde in Ägypten gewesen« (Lev 19, 34). Man kann den Fremden wirklich nur verstehen, wenn man selbst ganz und gar ein Fremder war. Ein Fremder zu sein aber heißt, in der ganzen Welt zuhause zu sein. Diese beiden Dinge gehören zusammen. Sofern ich dem eigenen Land oder überhaupt einem bestimmten Land gegenüber nicht ein Fremder bin, bin ich auch nicht in der Welt zuhause. Bin ich aber in der ganzen Welt zuhause, dann bin ich ein Fremder hier, und doch kein Fremder allüberall.“ (Funk, R., Erich Fromm mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten, a.a.O., S. 137).

Ist mir der Mitmensch nicht länger fremd, bin ich zugleich *Heiliger und Mörder*, so gewinne ich eine neue Identität. In „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ (1960) beschreibt Fromm die neugewonnene Identität in den folgenden Worten: „Ein Mensch empfindet zum ersten Mal, dass er eitel ist, dass er Angst hat, dass er hasst, während er in seinem Bewusstsein geglaubt hatte, bescheiden, mutig und liebevoll zu sein. Die neue Einsicht schmerzt ihn vielleicht, aber sie öffnet eine Tür; sie ermöglicht ihm, ein Ende damit zu machen, auf andere das zu projizieren, was er in sich selbst verdrängt. Er geht weiter; er erlebt den Säugling, das Kind, den Heranwachsenden, den Verbrecher, den Wahnsinnigen, den Heiligen, den Künstler, den Mann *und* die Frau in sich; er kommt mit der Menschheit, mit dem universalen Menschen enger in Berührung; er verdrängt weniger, ist freier, hat weniger Bedürfnis zu projizieren und gedanklich zu verarbeiten; dann erlebt er vielleicht zum ersten Mal, wie er Farben sieht, wie er einen Ball rollen sieht und wie sich seine Ohren plötzlich für die Musik auftun, während er bisher nur zugehört hat; wenn er sein Einssein mit den anderen fühlt, sieht er vielleicht zum ersten Mal, daß es eine Illusion ist, sein isoliertes, individuelles Ich für *etwas* zu halten, dass er festhalten, kultivieren und bewahren soll; er wird empfinden, wie nutzlos es ist, die Antwort auf das Leben darin zu suchen, sich zu *haben*, anstatt er selbst zu sein und zu werden. Das alles sind plötzliche und unerwartete Erlebnisse ohne intellektuellen Inhalt; und doch fühlt sich der Mensch hernach freier, stärker und weniger ängstlich als je zuvor.“ (GA, Bd. VI, S. 354; kursiv im Original)

d.) Bezogensein aus der Mitte

Und wie gewinne ich die neue, andere, humanistische Grundhaltung? Wie kann ich sie leben und nicht nur verstandesmäßig und intellektuell begreifen? Mit der »humanistischen Prämisse« gab Fromm eine Antwort, die wir genauer betrachten wollen. Wir zitieren nochmals die Stelle, die wir für bedeutsam erachten: „Und nur in dem Maße, als ich jene *Erfahrungen*, von denen mir der Patient indirekt oder ausdrücklich berichtet, *in mir wiederfinden kann*, so dass sie *in mir entstehen* und sich in mir widerspiegeln können, kann ich verstehen, wovon der Patient spricht und kann ich ihm das, wovon er spricht, zurückgeben. Dann kommt es auch zu der *eigenartigen Erfahrung*: Der Patient wird nicht das Gefühl haben, dass ich über ihn rede oder dass ich zu ihm herab spreche; vielmehr wird der Patient spüren, dass ich von etwas spreche, *das wir beide teilen*.“ (Kursive Hervorhebung durch uns). Fromm spricht also von einer *Erfahrung*, die in der Begegnung mit einem anderen Menschen gemacht werden kann. Wie diese Erfahrung gewonnen werden kann, beschreibt Fromm ausführlicher. In Band 7 der Nachlassschriften Fromms („Gesellschaft und Seele: Beiträge zur Sozialpsychologie und zur psychoanalytischen Praxis; Weinheim und Basel 1992) gibt insbesondere das Kapitel III „Das Unbewusste und die psychoanalytische Praxis“ (1959) weitere wichtige Hinweise, wie diese Erfahrung gewonnen werden kann: „Über viele Jahre hinweg ist in mir der Glaube gereift, dass wir einen anderen Menschen nur dann wirklich verstehen, *wenn wir aus unserer eigenen Mitte heraus auf ihn und seine Mitte bezogen sind*. Wenn wir einen Patienten wirklich verstehen,