



Zur Psychologie der Selbstfindung

ABHANDLUNG

zur Erlangung der Doktorwürde
der Philosophischen Fakultät I
der
Universität Zürich

vorgelegt von

MAJA OETTLI
von Märwil TG

Angenommen auf Antrag von Herrn Prof. Dr. D. von Uslar

aku-Fotodruck
Zürich
1975





INHALTSVERZEICHNIS

| | Seite |
|---|-------|
| EINLEITUNG | 5 |
| <u>1. TEIL</u> | 7 |
| 1. Der Weg zur Selbstverwirklichung unter besonderer Berücksichtigung der Schriften von Condrau, Frankl und Fromm | 7 |
| 1.1. Sinnlosigkeitsgefühl | 7 |
| 1.1.1. Fromm | 7 |
| 1.1.2. Condrau | 9 |
| 1.1.3. Frankl | 11 |
| 1.1.4. Ergänzungen | 12 |
| 1.2. Positive Sinnfindung | 16 |
| 1.2.1. Condrau | 16 |
| 1.2.2. Frankl | 17 |
| 1.2.3. Fromm | 19 |
| 1.2.4. Ergänzungen | 22 |
| 1.3. Freiheit von - Freiheit zu | 26 |
| 1.3.1. Condrau | 26 |
| 1.3.2. Frankl | 29 |
| 1.3.3. Fromm | 30 |
| 1.3.4. Ergänzungen | 34 |
| 1.4. Das Selbst | 39 |
| 1.4.1. Nietzsche | 39 |
| 1.4.2. Jung | 40 |
| 1.4.3. Lersch | 41 |
| 1.4.4. Rogers | 41 |
| 1.4.5. Janov | 42 |
| 1.4.6. Ergänzungen | 43 |
| 1.5. Selbstverwirklichung | 44 |
| 1.5.1. Frankl | 44 |
| 1.5.2. Condrau | 46 |
| 1.5.3. Fromm | 47 |
| 1.5.4. Ergänzungen | 49 |

2. TEIL

| | Seite |
|--|-------|
| 2. <u>Der Weg zur Selbstverwirklichung anhand der Therapien von Rogers und Janov</u> | 56 |
| 2.1. Einleitung | 56 |
| 2.2. Abriss der Gesprächstherapie von Rogers | 57 |
| 2.2.1. Rogers' Menschenbild | 57 |
| 2.2.2. Das Verhalten des Therapeuten | 58 |
| 2.2.3. Wie der Klient die Therapie erfährt | 66 |
| 2.2.4. Der Klient nach der Therapie | 68 |
| 2.3. Die Primärtherapie von Janov | 70 |
| 2.3.1. Entstehung | 70 |
| 2.3.2. Theorie | 70 |
| 2.3.3. Der Ablauf der Therapie | 75 |
| 2.3.4. Einige Besonderheiten der Primärtherapie | 78 |
| 2.3.5. Der Patient nach der Therapie | 80 |
| 2.4. Kritik und Würdigung der Therapien von Rogers und Janov | 84 |
| 2.5. Eine neue Therapie ? | 98 |
| LITERATURLISTE | 109 |
| CURRICULUM VITAE | 111 |



EINLEITUNG

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit möglichen Wegen zu sich selbst. Der erste Teil geht mehr vom anthropologisch-psychologischen, der zweite mehr vom therapeutischen Standpunkt aus.

Im ersten Teil werden wir anhand der Schriften von G. Condrau, V.E. Frankl und E. Fromm vorgehen. Die Auswahl dieser drei Autoren mag willkürlich erscheinen. Die Zahl der Bücher, die schon über Selbstverwirklichung und Freiheit existieren, ist jedoch unüberblickbar, sodass eine Beschränkung notwendig ist. Es zeigt sich, dass sich bei diesen drei Autoren zu allen in dieser Arbeit behandelten Fragen Meinungen und Stellungnahmen finden. Diese Texte zusammenzustellen, zu interpretieren und in ein Ganzes zu integrieren war meine Aufgabe im ersten Teil. Die einzelnen Kapitel stellen eine Stufenfolge der Besinnung dar, die in der Selbstverwirklichung gipfelt. Aufgrund dieser Gliederung ist es möglich, jeweils die Meinungen der drei Autoren zum selben Kapitel parallel aufzuführen und zu vergleichen.

Der zweite Teil der Arbeit beschäftigt sich mit dem therapeutischen Weg zum eigenen Selbst, und zwar anhand der Therapien von C.R. Rogers und A. Janov. Da der Ablauf in den beiden Therapieformen sehr unterschiedlich ist, werden sie getrennt dargestellt. Ein Parallelvorgehen erwies sich hier als unzulänglich und verwirrend. Deshalb verfolgen wir zuerst den Klienten, wie er in der nicht-direktiven Therapie nach Rogers den Weg und den Mut zu sich selbst findet. Dieser Weg ist der sanftere, obschon der Klient von gewissen Einsichten genauso hart getroffen werden kann, wie in einer Primärtherapie. Hier jedoch wird er vom Therapeuten nicht gedrängt und gestossen. Anders in der Primärtherapie: Der Thera-

peut greift aktiv ein, zwingt den Patienten tiefer und tiefer in sich einzudringen, sodass er seine Kindheit mit den damit verbundenen Affekten nochmals erlebt. Die Erfolge beider Therapien sind erwiesen, sodass es wenig sinnvoll ist, die eine als richtig, die andere dagegen als falsch zu erklären.

In einem letzten Kapitel wird der Versuch einer neuen Therapieform als Kombination aus den Erkenntnissen der vorgehend geschilderten Therapien gemacht. Dabei handelt es sich allerdings um ein rein theoretisches Konstrukt, das jeglicher Erfahrung in der Praxis entbehrt, jedoch ein Anstoss zu einem neuen Vorgehen sein könnte.

1. TEIL Der Weg zur Selbstverwirklichung unter besonderer Berücksichtigung der Schriften von Condrau, Frankl und Fromm

1.1. Sinnlosigkeitsgefühl

Zweifel am Sinn ihres Daseins befällt heute viele Menschen. Unsere Zeit hat eine neue Form der Neurose hervorgebracht: Das Gefühl der Sinnlosigkeit. Scheinbar können die primären Bedürfnisse des Menschen, wie Hunger, Durst und sexuelles Verlangen befriedigt werden, aber offensichtlich genügt das allein nicht, nicht einmal um den Menschen gesund zu erhalten, geschweige denn glücklich zu machen. Worauf ist das "existentielle Vakuum" (Frankl) zurückzuführen? War die Frage nach dem Sinn des Daseins immer schon latent vorhanden und drängt sich nun in unserer Welt erst recht auf? Früher konnte der Mensch sich von den Traditionen leiten lassen. Heute entsagt er diesen weitgehend. Auf seine Instinkte kann er sich längst nicht mehr verlassen, er hat sich der Natur zu sehr entfremdet.

1.1.1. Nach Fromm geschieht der Bruch mit der Natur bereits bei der Geburt. Er bezeichnet den Zustand der Harmonie mit der Natur als vormenschlich, einen Zustand, in den der Mensch nicht mehr zurückkehren kann. Als vernunftbegabtes Wesen kann er sich vom Denken nicht mehr befreien. Er muss seine Vernunft entwickeln und anwenden, bis er schliesslich Herr der Natur und seiner selbst geworden ist. Der Mensch ist das einzige Wesen, das seine Existenz als Aufgabe empfindet. Aus dem Paradies ausgestossen, kann er ihr nicht mehr entrinnen. Sein ganzes Leben lang lässt ihn diese Aufgabe nicht los. Es ist ein fortwährendes Schaffen an seiner eigenen Geburt, ein Schaffen, dem erst der Tod das Ende bringt. Die leibliche Geburt ist keineswegs ein so

entscheidendes Moment, wie man denken könnte. Nach der Geburt steht das Kind in totaler Abhängigkeit von der Mutter. Die Nabelschnur ist zwar durchgetrennt, aber die eigentliche Abtrennung vollzieht sich erst allmählich, sowohl physisch, als auch psychisch. Die Loslösung ist immer mit Schmerz verbunden, was den Menschen in eine zwiespältige Situation bringt:

"Nie sind wir frei von zwei einander widerstreitenden Strebungen: uns aus dem Mutterleib, aus der tierischen Form unsrer Existenz zu einer humaneren Gestaltung unsres Daseins zu erheben, von der Gebundenheit zur Freiheit aufzusteigen - und der anderen: in den Mutterschoß, zur Natur, zur Gewissheit und Sicherheit heimzukehren." (8. p.28)

Allerdings ist der Drang zum Fortschritt normalerweise grösser als der Drang zur Regression. Der Mensch hofft, im Neuen sein Glück zu finden, obschon er sich bewusst sein muss, dass er den Zustand der totalen Harmonie mit der Natur nicht mehr finden kann. Die einzige Möglichkeit ist, sich über sie zu erheben. Man kann es auch anders sehen: Mit dem Austritt aus dem Paradies hat der Mensch den ersten Schritt in die Freiheit getan. Dieser Schritt bringt jedoch auch viel Leid mit sich:

"Durch die Ueberschreitung der Naturgrenzen, durch die Entfremdung von der Natur und anderen Menschenwesen wird der Mensch nackt und von Scham gequält. Er ist allein und frei, aber machtlos und furchtsam. Die neugewonnene Freiheit erscheint als Fluch: er besitzt Freiheit v o n allen süßen Banden des Paradieses, aber nicht Freiheit z u einer Selbstbestimmung, nicht Freiheit, seine Persönlichkeit zu verwirklichen." (10. p.42)

So wird der Mensch getrieben, stets neue und höhere Formen des Einswerdens mit der Natur und sich selbst zu finden. Daraus ergibt sich auch schon ein Hinweis auf die Sinnfindung im Dasein, die in Kapitel 1.2. dargelegt wird.



1.1.2. Condrau sieht eine Gefahr für den Menschen ebenfalls in der Entfremdung von der Natur, nur versteht er diese Entfremdung nicht im ontogenetischen Sinne wie Fromm. Der Mensch hat sich der Natur in dem Sinne entfremdet, dass er ohne Technik kein "menschenwürdiges Dasein" mehr führen kann. Sicher darf man die überaus positiven Seiten der Technik nicht übersehen: Sie ermöglicht dem Menschen mehr soziale Sicherheit und materiellen Wohlstand. Auf dem Gebiet der Medizin ermöglichte sie epochale Leistungen, bringt aber auch Gefahren mit sich: Der Mensch als Versuchsobjekt; genetische Manipulation, das Ersetzen von Organen sind heute keine unerreichbaren Illusionen mehr. Eine weitere Gefahr sind die Massenvernichtungsmittel. Werden im Krieg biologische und chemische Waffen eingesetzt, können Länder und Kontinente ohne grosse Schwierigkeiten ausgelöscht werden. Hier zeigt sich, wohin der Missbrauch der Technik führen kann. Die Technik an sich ist nicht zerstörerisch, nur der Mensch, der sich ihrer bedient, kann sie als Machtmittel benutzen und damit missbrauchen. Ein grosses Verantwortungsbewusstsein für Mitmenschen, Umwelt und letztlich auch sich selbst, wäre nötig. Der Mensch ist aber so mit der Technik verbunden, dass er ihren stetigen Fortschritt und die damit verbundene Bedrohung erst wahrnimmt, wenn es schon fast zu spät ist. Als Beispiel diene hier der Umweltschutz, ein Begriff, der vor wenigen Jahren noch fast unbekannt war. In der Zwischenzeit wurden wir von allen Seiten damit bestürmt, sodass sich wenigstens in dieser Hinsicht allmählich ein Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen bildet. Was hat nun die Technik mit der Sinnentleerung des Lebens zu tun, müssen wir uns fragen. In der technisierten Welt ist der Mensch zu einem blossen Leistungsträger degradiert worden, zum "Funktionär einer ratio-

nal durchorganisierten Welt", wie Dürckheim es nennt. Er ist ein Rädchen im grossen Getriebe, das unter Umständen ohne Schaden für die Maschinerie ersetzt werden kann. Der Mensch beginnt sich nach dem Sinn des Lebens, des Menschen überhaupt zu fragen. Hier eine Antwort zu finden, fällt ihm oftmals nicht leicht. Unbeantwortete Fragen dieser Art, Klagen über Langeweile, Beziehungsunfähigkeit und depressive Verstimmungen sind es denn auch häufig, die zum Psychotherapeuten führen.

"Jede Zeit, jede Kultur, jede Gesellschaftsstruktur hat ihre eigene Neurose. Die Neurose unserer Zeit ist die der Sinnlosigkeit, der Entborgenheit und der Verarmung mitemenschlicher Beziehungen." (2. p.40)

So bringt die Technik dem Menschen zwar mehr Freiheit, aber auch gleichzeitig eine beängstigende Vereinsamung. War der Mensch früher angewiesen auf die Gemeinschaft der Familie und grösserer sozialer Gruppen, kann er diese rein äusserlich entbehren. Er hat die Möglichkeit in Freiheit und Unabhängigkeit zu leben; nur scheint diese Lebensweise dem Menschen auf die Länge doch nicht zu entsprechen. Seine an sich soziale Natur lässt sich nicht verleugnen. Entwurzelt und ohne Sicherheit beginnt er an der Welt zu leiden, ein Leiden aus dem es scheinbar nur drei Auswege gibt:

"die Anpassung, der Rausch und die Krankheit. Anpassung bedeutet Schmerzfreiheit um jeden Preis, Rausch die Flucht vor der realen Wirklichkeit in eine irrealer Welt, und die Krankheit die Entlastung von Verantwortung." (2. p.17)

Der Mensch scheint also die geistige Leere, die ihn umgibt, auf die ihm entsprechende Art auf seinen Körper zu übertragen, so dass er entweder das Leiden vergessen oder einen realen Grund dafür vorweisen kann. Gesundheit dagegen wäre, wenn er die ihm gegebenen Verhaltensmöglichkeiten frei vollziehen könnte. Das schliesst ein, dass er sich, um gesund zu sein, der Technik nicht zu widersetzen oder sie zu verleugnen braucht, sondern sie sinnvoll in sein Leben integrie-

ren kann. Er sagt ja zu ihr, indem er sich ihrer bedient und sie selbst beherrscht; er sagt nein, indem er ihr verwehrt, ihn ausschliesslich zu beanspruchen und zu beherrschen. Die Technik erhält nur den Wert, den er ihr selbst beimisst.

1.1.3. Frankl hat sich mit der Sinnentleerung, dem Zweifel am Sinn des Lebens im Zusammenhang mit der von ihm entwickelten Logotherapie befasst. Als Psychiater wurde er häufig mit dem Problem des existentiellen Vakuums, wie er es bezeichnet, konfrontiert. Menschen, die eine ansehnliche soziale Stellung erreicht hatten, finanziell gesichert waren, die ihren Sexualtrieb ausleben konnten, klagten über ein Gefühl der Leere. Ausserlich würde also aller Grund zu einem glücklichen Leben bestehen, aber im Inneren ist der Mensch trotz seiner Möglichkeiten und Freiheiten nicht erfüllt. Woran liegt nun dieses Unglücklich-Sein?

"In einer Zeit wie der unseren – einer Zeit weitest verbreiteter existentieller Frustrationen –, in dieser Zeit des Verzweifeln so vieler, weil sie am Sinn ihres Lebens zweifeln, und das wieder, weil sie leidensunfähig sind und im gleichen Masse den Wert von so etwas wie Arbeitsfähigkeit oder Genussfähigkeit überschätzen und vergötzen." (5. p.83)

Zu sehr ist der Mensch ausgerichtet auf Lustgewinn. Darob vergisst er, dass auch Leiden einen Sinn haben kann. Er empfindet es nur als unangenehm, hindernd und ärgerlichen Zeitverschleiss. Was ihm fehlt, ist die richtige Einstellung zum Leiden. Mit der entsprechenden Haltung gegenüber dem Leiden lässt sich dieses in eine Leistung umgestalten. Diese Umgestaltung setzt eine bedingungslose Annahme des unabänderlichen Schicksals voraus. Hat der Mensch sich zu dieser Haltung durchgerungen und steht mit seiner ganzen Person dahinter, werden enorme Energien freigelegt, die zu Leistung befähigen.

Als Beispiel diene hier der Brief eines Häftlings aus dem Zuchthaus von Florida. Er schreibt:

"Im Alter von 54 Jahren, finanziell total ruiniert, in der Haft, hat sich meiner eine tiefgreifende Wandlung bemächtigt. In der Stille meiner Zelle ist es geschehen, eines Nachts, und nun habe ich meinen Frieden gemacht mit der Welt und mit mir selbst. Ich habe den wahren Sinn meines Lebens gefunden, und die Zeit kann seine Erfüllung nur aufschieben – abhalten kann sie mich von seiner Erfüllung nicht. Wie herrlich ist doch das Leben – ich umarme es, ich kann das Morgen nicht erwarten." (6. p.31)

Wird dem Lustgewinn einzig Aufmerksamkeit zugewandt, muss der Mensch unweigerlich frustriert werden. Je intensiver er sich um Lust bemüht, umso eher geht sie ihm verloren. Es ist wie mit dem Glück: Je mehr man ihm nachjagt, umso eher entflieht es. Glück und Lust müssen unmittelbar empfunden werden, ohne momentane Realisierung des Gefühls.

Es ist schwierig, bei Frankl Ursachen für die existentielle Frustration zu finden. Er ist in dem Sinne Phänomenologe, als er das Sinnlosigkeitsgefühl, die Leere, über die seine Patienten klagen, zur Kenntnis nimmt und von dieser Grundlage aus versucht, den Patienten einen Weg zu zeigen, wie sie ihrem Leben Inhalt und Sinn geben können.

1.1.4. Ergänzungen

Wir haben uns nun drei verschiedene Theorien zur Sinnentleerung angesehen. So verschieden sie auch sein mögen, so beinhalten doch alle drei, dass der Mensch in der heutigen Zeit nicht leicht ein erfülltes Dasein finden kann. Man mag sich von der einen oder anderen Theorie mehr angesprochen fühlen, je nach eigener Auffassung.

Auch Einstein machte sich Gedanken über den Sinn des Lebens:

"VOM SINN DES LEBENS. Welches ist der Sinn unseres Lebens, welches der Sinn des Lebens aller Lebewesen überhaupt? Eine Antwort auf diese Frage wissen, heisst religiös sein. Du fragst: Hat es denn überhaupt einen Sinn, diese Frage zu stellen? Ich antworte: Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig." (4. p.11)

Schön ist, wie er auch die Umwelt, die Mitmenschen einschliesst, denn ohne diese ist menschliches Existieren nicht denkbar. Dass die Umwelt wesentlich an der Sinnentleerung, aber auch an der Sinnfindung beteiligt ist, lässt sich wohl nicht bestreiten.

Die rasende technische Entwicklung führt zu einer gesteigerten Störung des psychischen Gleichgewichts.

Es fehlt das Wissen um die Wege umfassender geistiger Formung, zu gesunder Entfaltung des vollen menschlichen Wesens, wie Portmann sagt (28. p.201). Diese immense Belastung beginnt schon in der Kindheit. Die Eltern vermögen dem Kind nicht die nötige Basis zum Leben zu geben, eine Basis, auf die es sich unverrückbar verlassen kann. Sie sind selbst Opfer ihrer Welt, in der es nichts Festes, Unveränderliches gibt. Das Leben wird zu einem steten Kampf, aber nicht einem Lebenskampf im ursprünglichen Sinne, wo sich das Streben nach materieller und finanzieller Sicherheit richtete; vielmehr ist es ein Ringen um Sinn und sinnvolle Lebensführung.

Dass heute viele Menschen rein äusserlich die Möglichkeit hätten, glücklich zu sein, sagen Frankl und Portmann übereinstimmend. Warum sie es trotzdem nicht sind, begründet Portmann folgendermassen:

"weil sie die Müsse nicht sinnvoll zu gestalten wissen, dass sie oft gar unter ihrer Freiheit leiden, meist ohne es klar zu sehen, dass der 'Zeitvertreib' für sie im wahren Wortsinn die trübe Aufgabe ist, die Zeit umzubringen und die Last der Freiheit zu vergessen. Sie kennen die einfachen Reichtümer nicht mehr, zu denen das reine, volle Erleben der Sinnenwelt und das noch so bescheidene Gestalten durch die ästhetische Funktion führt." (28. p.204)

Durch die fortschreitende Technisierung und Entmystifizierung der Natur geht das ganzheitliche Erleben verloren. Mikrobiologische Erkenntnisse können zum Beispiel die Farbveränderungen eines Blattes bis ins Letzte erklären. Damit wird aber gleichzeitig das Erlebnis beim Anblick eines bunten Herbstwaldes zerstört, das Wunder der Natur hat alles "Wunderbare" verloren. Kann man beim Essen nur noch an Proteine, Vitamine und Kalorien denken, löst sich der ursprüngliche Genuss in einer wissenschaftlichen Nahrungszufuhr auf. Es liessen sich hier beliebig weitere Beispiele anführen.

Das Erleben der Sinne, der Stimmungen und Gefühle, die eigentlich unser Leben beherrschen, geht verloren. Oft wird der Genuss der einfachen Naturreichtümer als Zeitverschwendung angesehen oder zum Totschlagen unausgefüllter Zeit missbraucht. Solchen, wahrlich bedauerndwerten Menschen, kann nur noch sinnvoll erscheinen, was ihnen direkten und für die anderen ersichtlichen Gewinn einbringt. Es fehlt ihnen die Auseinandersetzung mit der Welt. Sie laufen Gefahr, ein Herdenwesen, ein jederzeit austauschbares Glied, ein Träger von Funktionen, die der Arbeitsgang der Gesellschaft ihnen zuweist, zu werden. Je perfekter das Herdenmitglied sich verhält, desto geringer ist die Möglichkeit von Konflikten. Diesem, zwar spannungsfreien, Leben geht aber der persönliche Sinn weitgehend verloren. Verantwortung, ein sicher unentbehrliches Element des sinnerfüllten Lebens, wird nirgends gebraucht, solange der Einzelne in der Herde aufgehoben ist. Solch grenzenloser Konformismus ist tödlich, der Mensch lebt nicht mehr, er wird gelebt. Ein wesentliches, spezifisch menschliches Moment, nämlich dass er sein Dasein als Aufgabe empfindet, wird überdeckt. Er vergisst darüber seine Weltoffenheit, denn "er entbehrt

der tierischen Einpassung in ein Ausschnitt-Milieu" (11. Gehlen, p.35). Der Mensch hat keine Spezialisierung wie das Tier. So ist er eigentlich ein Mangelwesen von biologischer Mittellosigkeit. Er kann diesen Mangel durch Arbeitsfähigkeit und Intelligenz vergüten. Man kann diese Weltoffenheit, dieses "Nicht-festgestellt-Sein" als Belastung, andererseits aber gerade als die Chance sehen, nämlich dass der Mensch die Möglichkeit hat, "die Mängelbedingungen seiner Existenz eigentätig zu Chancen seiner Lebensfristung umzuarbeiten" (11. Gehlen, p.36). In dieser Arbeit an seinem und für sein Leben ist der Sinn des menschlichen Lebens zutiefst enthalten.

Man muss sich aber auch fragen, ob die Gesellschaft, in der so viele Menschen am Gefühl der Sinnlosigkeit leiden, oder die Leidenden selbst krank sind. Eine eindeutige Antwort wäre insofern müssig, als sie keinem Teil weiterhilft. Die Gesellschaft als solche, die Leidenden eingeschlossen, lässt sich nicht so rasch ändern, dass die Leidenden von ihrem Leidensdruck befreit werden könnten. Besser scheint es doch, den Betroffenen dazu zu verhelfen, dass sie ihren eigenen Weg und den Sinn ihres Daseins innerhalb dieser Gesellschaft finden können und damit nicht mehr unter ihr leiden müssen.

Allerdings kann man unserer Leistungsgesellschaft den Vorwurf nicht ersparen, dass sie vor allem auf volle Arbeitsfähigkeit des Einzelnen erpicht ist. Psychische Probleme hat er zuhause zu lassen, am Arbeitsplatz sind sie unerwünscht. Leistung und immer mehr Leistung wird gefordert. Auch in der immer grösser werdenden Freizeit gönnt sich der Mensch keine Ruhe mehr. Hier könnte er sich plötzlich der Leere seines Daseins bewusst werden und um das instinktiv zu verhüten, ent-

wickelt er eine emsige Aktivität. Dennoch, nach einer gewissen Zeit gelangen doch viele zu dem Punkt, wo sie beginnen, sich Gedanken zu machen über den Sinn ihres Lebens. Wird man dann von einem Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere überschüttet, kann das sehr schmerzlich sein. Der Frankl'sche Sinn des Leidens kann hier weiterhelfen. Nicht nur Frankl, auch die andern beiden Autoren, Fromm und Condrau, zeigen einen Weg aus diesem Leiden an der Welt, am Gefühl der Sinnlosigkeit, der Einsamkeit und eigenen Nichtigkeit.

1.2. Positive Sinnfindung

Ein wesentliches Bestreben des Menschen liegt darin, seinem Leben Sinn und Inhalt zu geben und damit eine Antwort auf die Frage seiner Existenz zu finden. Es wird im Folgenden nicht möglich sein, ein allgemein gültiges Rezept zu einer positiven Sinnfindung zu geben. Es können nur verschiedene Wege und Möglichkeiten aufgezeigt werden. Letztlich muss jeder Einzelne seinen eigenen Weg finden. Es ist auch in der Psychotherapie nicht die Aufgabe des Therapeuten, dem Leben des Klienten einen Sinn zu geben und ihm diesen zu präsentieren, sondern er sollte ihn auf seinem Weg zur Sinnfindung begleiten, ihm behilflich sein, wenn er nicht mehr weiter kommt, aber niemals ihm vorausgehen.

1.2.1. Condrau hat, wie schon im letzten Kapitel kurz gezeigt, drei Wege aus dem Leiden an dieser Welt, einer Folge der Entpersönlichung und Sinnentleerung, gefunden: Anpassung, Rausch und Krankheit. Alle drei sind jedoch keine Lösung, nur Auswege. Sie geben dem Dasein des Betroffenen nicht den Sinn, den er eigentlich sucht.

Condraus Seinsverständnis ist geprägt von der Daseinsanalyse, der es vor allem um die Entfaltung der Wesenszüge des menschlichen Daseins im Hinblick auf Freiheit zur eigenständigen Existenz geht. Was das Wesen der menschlichen Existenz sinnvoll erfüllt, ist die menschliche Freiheit. Dazu gehören Weltoffenheit, die Möglichkeit wahrzunehmen und sich entsprechend dem Wahrgenommenen zu verhalten.

1.2.2. Frankl: Das ursprüngliche Seinsverständnis sagt dem Menschen, dass er alles daransetzen muss, den Sinn seines Lebens herauszufinden. Der Mensch sucht nicht vergeblich nach einem Sinn, er findet ihn auch und zwar auf drei Wegen:

"Zunächst einmal sieht er einen Sinn darin, etwas zu tun oder zu schaffen. Darüber hinaus sieht er einen Sinn darin, etwas zu erleben, jemanden zu lieben; aber auch noch in einer hoffnungslosen Situation, der er hilflos gegenübersteht, sieht er unter Umständen einen Sinn." (6. p.29)

In der Kreativität kann der Mensch sich individualisieren, im Bezug zum Mitmenschen erreicht er die Befriedigung seiner selbst und des anderen und im Leiden findet er einen Sinn, wenn er die richtige Haltung dazu finden kann. Analog zur Dreiteilung der Sinnfindung gibt es drei entsprechende Wertkategorien: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Eine Untersuchung ergab die unter diesen Werten bestehende Hierarchie: Die Einstellungswerte liegen über den schöpferischen und den Erlebniswerten. Das weist auf die Bedeutung des Leidens hin. Allerdings lässt sich der richtige Einstellungswert zum Leiden nur dann verwirklichen, wenn das Leiden begründet ist. Leiden um des Leidens willen ist Masochismus. Was mit der Aussage der richtigen Einstellung zum Leiden gesagt werden soll, ist, dass auch unangenehme Situationen und

Schwierigkeiten dazu angetan sind, den Aufgabencharakter unseres Daseins und damit auch den Sinn des Lebens zu mehren. Der tiefste Sinn des menschlichen Seins liegt in der Verantwortung, Diese Antwort resultiert aus der Frage der Existenzanalyse nach dem Sinn des Seins. Eigentlich ist es nicht der Mensch, der sich diese Frage stellt, sondern das Leben selber. So kann auch nur das Leben die Antwort geben. Daraus folgt, dass wir unser Leben, unser Dasein hier und jetzt beantworten. Diese Antwort ist nun mehr keine intellektuelle, sondern nur noch eine existentielle. Nicht Worte, sondern unser ganzes Dasein ist die Antwort. "Das Menschsein kann nur in dem Mass wieder erreicht werden, in dem es als Verantwortlichkeit gegenüber einer Aufgabe, gegenüber Erfüllung eines Sinns verstanden wird. Wenn wir dieses Gefühl der Verantwortlichkeit des Menschen für einen Sinn, für seinen Sinn fördern, dann haben wir damit den entscheidenden Schritt zur Ueberwindung des existentiellen Vakuums getan." (6. p.29)

Der Weg zur Verantwortlichkeit scheint also tatsächlich aus der Leere hinauszuführen, vom dunklen, schattigen Dasein ins Licht. Verantwortung – der Schlüssel zum Glück? Für Frankl und seine Existenzanalyse ist die Verantwortung zentral. Nichts braucht der Mensch, und vor allem der Neurotiker, mehr, als ein höchstmögliches Bewusstsein seiner eigenen, persönlichen Verantwortung. Der Mensch versucht jedoch oft dieser Verantwortung zu entgehen und sich stattdessen zu entschuldigen. Er unterdrückt das Bewusstsein seiner Selbstverantwortlichkeit und nimmt Zuflucht zu vermeintlich oder vorgeblich schicksalshaften Umständen. Den Gegenpart des Schicksals, die Freiheit, verleugnet er ebenfalls bereitwillig. Leicht gerät man dadurch in einen neurotischen Fatalismus, wo man sich mit all dem abfindet, was man in seinem seelischen So-Sein vorfindet.



Die sogenannten Dispositionen sind keineswegs eine feststehende Grösse, sondern mehr eine Entschuldigung, um die Verantwortung, die in der Freiheit liegt, auf das Schicksal abzuwälzen. Dispositionen sind Verfügbarkeiten zu etwas.

Menschliches Freisein ist ein Verfügenkönnen über die sich bietenden Möglichkeiten. Von dieser Freiheit verantwortungsbewusst Gebrauch zu machen, ist der Sinn des menschlichen Daseins.

1.2.3. Fromm gibt auf die Frage nach dem Sinn des Lebens primär eine ebenso existentielle Antwort wie Frankl, nämlich "das Wirken des Lebenden selbst" (6. p.256). Wirken bedeutet, ein aktives, spontanes Leben zu führen. Damit verschwinden auch die Zweifel am Sinn des Lebens. Das Individuum wird seiner Persönlichkeit gewahr, es gewinnt an echter Selbstsicherheit. Es ist eine Sicherheit, die durch spontane Aktivität in jedem Moment neu gewonnen wird. Sein Selbst wird in dem Masse gestärkt, wie der Mensch spontan aktiv ist. Auf die aktive Spontaneität werden wir im nächsten Kapitel im Zusammenhang mit der Freiheit nochmals zurückkommen.

Fromm lässt es mit der obigen, doch sehr allgemeinen Antwort nicht bewenden. Das ganze Streben des Menschen ist darauf ausgerichtet, eine Antwort auf seine Existenz zu finden und damit seelischer Erkrankung zu entgehen. Am meisten richtet sich dieses Streben auf die Mitmenschen:

"Die eigentliche und totale Antwort auf die existentielle Frage liegt in der zwischenmenschlichen Vereinigung, in der Vereinigung mit einem anderen Menschen, in der Liebe. Das Verlangen nach zwischenmenschlicher Vereinigung ist das stärkste Streben im Menschen." (9. p.36)

Eine befriedigende Antwort kann also durch die Liebe gegeben werden. Was versteht Fromm unter Liebe? Die-

ser Begriff ist dermassen abgedroschen, verfälscht und seinem ursprünglichen Sinn entfremdet, dass eine genauere Bestimmung notwendig ist. Liebe ist die reife Antwort auf das Problem der Existenz. Die unreife Form der Liebe ist die "symbiotische Vereinigung", in der ein Teil ohne den anderen nicht leben kann. Bei der schwangeren Mutter ist diese Beziehung normal. Sie leben effektiv zusammen. Die anderen beiden Formen, die aktive und die passive, sind jedoch unreife Verbindungen. In der passiven Form unterwirft sich ein Mensch einem anderen um dem Gefühl der Isolation und Einsamkeit zu entrinnen. Die Unterwerfung ist eine totale. Entscheidungen überlässt er, um kein Risiko auf sich zu nehmen und sich vor der Verantwortung zu drücken, dem Individuum, das er über sich gestellt hat. Er ist das Instrument einer "höheren Macht". Diese löst auch für ihn scheinbar das Problem des Lebens. Er braucht nur die vorgebrachte Lösung zu akzeptieren. Ein solcher, sich unterwerfender Mensch, ist ein Masochist.

Die entgegengesetzte Form zu dieser Art der symbiotischen Vereinigung ist die aktive, in der ein Mensch dadurch Befriedigung erlangt, dass er über einen anderen Macht ausüben kann. Als Sadist versucht er dem Gefühl der Getrenntheit dadurch zu entrinnen, dass er einen anderen Menschen zu einem Teil von sich selbst macht.

Der Sadist wie der Masochist sind beide abhängig voneinander. Keiner kann ohne den anderen leben. Der Unterschied zwischen Befehlen und Sich-Unterwerfen ist zwar scheinbar gross, aber letztlich ist die Beziehung zur anderen Person für beide gleich, nämlich eine Vereinigung ohne Unabhängigkeit und Integrität. Von der unreifen symbiotischen Vereinigung hebt sich die reife Liebe ab, in der es möglich ist, Getrennt-



heit und Isolation zu überwinden, ohne die eigene Integrität und Unabhängigkeit aufzugeben. Die vier wesentlichen Grundelemente der Liebe sind: Fürsorge, Verantwortlichkeit, Respekt und Wissen.

Fürsorge: In der Liebe der Mutter zu ihrem Kind ist wohl die Fürsorge am deutlichsten zu erkennen. Sie sorgt für das Leben und Wachsen dessen, was sie liebt. Ohne diese aktive Fürsorge wäre ihre Liebe unglaubwürdig.

Verantwortlichkeit: Sich verantwortlich zu fühlen für seine Mitmenschen und sich selbst ist im eigentlichen Sinne frei von einem Pflichtgefühl. Als freiwillige Handlung ist Verantwortung eine "Antwort" auf die Bedürfnisse einer anderen Person. Bei der Mutter gegenüber ihrem Kinde besteht die Verantwortlichkeit vor allem in der Fürsorge hinsichtlich physischer Bedürfnisse. Zwischen Erwachsenen werden darin auch die psychischen Bedürfnisse eingeschlossen, obwohl man auch beim Kind sagen könnte, dass diese nicht vernachlässigt werden dürfen. Es wäre verantwortungslos, ein Kind ohne Wärme und Zärtlichkeit aufzuziehen.

Respekt: Respekt ist die "Fähigkeit, einen Menschen so zu sehen, wie er ist und seine einmalige Individualität zu erkennen" (9. p.48). Der Respekt schliesst auch die Beherrschung eines anderen, die leicht aus der Verantwortlichkeit resultieren könnte, aus. Er lässt den geliebten Menschen seinen Weg gehen, versucht nicht, ihn zu beeinflussen und zu verändern. Darin eingeschlossen ist, dass man das Individuum so liebt, wie es ist, wie es sich einem zeigt. Respekt schliesst jede Form von sadistischer oder masochistischer Liebe und Vereinigung aus. Nur auf der Grundlage der eigenen Unabhängigkeit und Selbständigkeit kann Respekt gedeihen.

Wissen: Einen Menschen zu kennen ist eine wesentliche Voraussetzung für die drei obengenannten Elemente der Liebe. Respekt kann nur einem Menschen entgegengebracht werden, den man kennt. In Fürsorge und Verantwortlichkeit ist Wissen die Grundlage. Wissen dringt zum Kern vor; Wissen um den Mitmenschen ist nur möglich unter Zurückstellung der eigenen Person. Ein weiteres Moment des Wissens ist der Wunsch, dem Geheimnis des Menschen auf den Grund zu kommen, obschon es auch durch die Vereinigung mit einem anderen Menschen nicht möglich ist, das Geheimnis im Letzten zu lüften. Was realisierbar ist, ist ein ganzheitliches Entdecken der eigenen und der anderen Person.

"Im Lieben, im Hingeben, im Durchdringen des anderen finde ich mich selbst, entdecke ich mich selbst, entdecke ich uns beide, entdecke ich den Menschen." (9. p.52)

Wissen bedeutet auch, an die Zuverlässigkeit und Unveränderlichkeit seiner grundlegenden Haltungen und des Kerns seiner Persönlichkeit glauben zu können. Dieses Wissen schliesst keineswegs eine Meinungsänderung aus, nur die Grundpfeiler müssen verlässlich sein. So ist es wünschenswert, dass sich ein Individuum, dem man mit Liebe begegnet, bewusst oder unbewusst, an die vier Grundelemente der Liebe hält.

Wir haben nun die vier Faktoren der reifen Liebe getrennt gesehen. Zwar hat sich bereits einer aus dem anderen ergeben. Das Zusammenspiel ist genauso wesentlich wie jeder Faktor allein.

"Fürsorge, Verantwortlichkeit, Respekt und Wissen sind voneinander abhängig. Sie sind ein Zusammenklang von Haltungen, die man im reifen Menschen findet, das heisst in dem Menschen, der seine eigenen Kräfte schöpferisch entwickelt, der nur das haben will, was er sich erarbeitet hat, der die narzisstischen Träume von Allmacht und Allwissen aufgegeben und eine Demut erworben hat, die auf der inneren Stärke beruht, wie sie allein die wirkliche und schöpferische Tätigkeit geben kann." (9. p.53)



Liebe ist somit die aktive und schöpferische Beziehung eines Menschen zu seiner Umgebung. Aktivität und Kreativität setzen spontanes Handeln voraus. Liebe als spontane Bestätigung und Bejahung anderer ist die wichtigste Komponente der Spontaneität. Liebe ist Aktivität und kein passiver Affekt. Voraussetzung zu spontaner Aktivität ist, dass das Individuum als Gesamtpersönlichkeit anerkannt ist. Kein Teil seines Wesens wird unterdrückt, weder durch seine Umgebung, noch durch es selbst. Handelt ein Mensch frei, natürlich und selbstbestimmt, so handelt er in positiver Freiheit.

1.2.4. Ergänzungen

Wiederum haben wir uns drei Theorien angesehen. Die Meinungen der drei Autoren schliessen sich gegenseitig nicht aus. Man könnte von einer sinnvollen Ergänzung und gegenseitigen Steigerung sprechen. Die lebensnächste Theorie ist zweifellos diejenige von Fromm. Auch Condrau weist auf die zentrale Bedeutung der Liebe hin. Er bezeichnet sie als "emotionales Begreifen der Welt". Begreifen ist ein wichtiges Moment zur positiven Sinnfindung.

Die Bibel, in der die Nächstenliebe eine grosse Rolle spielt, weist in 1.Kor. 13 auf die Bedeutung der Liebe hin:

"Wenn ich in den Zungen der Menschen und der Engel rede, habe aber der Liebe nicht, so bin ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. Und wenn ich die Gabe der Rede aus Eingebung habe und alle Geheimnisse weiss und alle Erkenntnis, sodass ich Berge versetze, habe aber der Liebe nicht, so bin ich nichts. Und wenn ich alle meine Habe zur Speisung der Armen austeile, und wenn ich meinen Leib hingebe, damit ich verbrannt werde, habe aber der Liebe nicht, so nützt es mir nichts."

Nichts hat Leben ohne Liebe, alles verstummt und wird nichtig. Die Voraussetzung zu einem echten Vollzug der Liebe in einem reifen Geben und Nehmen ist Freiheit. Freiheit von und zu sich selbst. Die ursprüng-

liche Vitalität des Menschen darf in ihren Grundzügen nicht unterdrückt oder behindert werden. Der Mensch muss die Möglichkeit haben, sich selbst seinen Sinn des Lebens zu erarbeiten. Nur dadurch wird es sinnvoll. Damit übernimmt er auch die Verantwortung für sich und den von ihm entdeckten Sinn. In der Praxis kommt es wahrscheinlich selten vor, dass der Sinn des Lebens in einem bestimmten Moment gefunden wird. Vielmehr ist es ein allmähliches Erarbeiten, ein Sich-heraus-arbeiten aus der Leere zu einem sinnvollen Leben. Man empfindet das Leben als sinnvoller, ohne sich darüber Rechenschaft abzulegen, welches genau die sinngebenden Faktoren sind.

Janov lehnt ein Suchen und Finden des Sinnes gänzlich ab:

"Der Normale ist nicht auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, denn der Sinn ergibt sich aus dem Fühlen. Wie tief man sein Leben (das innere Leben) empfindet, hängt davon ab, wie sinnvoll es ist." (18. p.153)

In einem sinnvollen Leben müssen alle Dimensionen des Menschen ihren Anspruch erheben können. Neben der gesteigerten intellektuellen Arbeit darf die Bedeutung des Gemütslebens, der Gefühle nicht vergessen werden. Das geistige Leben wird nur dann eine neue und glücklichere Form finden, wenn der Mensch ebenso sehr eine Stärke im Denken und Träumen anstrebt. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen intellektueller und gefühlsmässiger Welt ist unentbehrlich zu einem zufriedenstellenden Leben. Die heutige Zeit fordert nicht intellektuellere, sondern glücklichere Menschen, die ihre eigene Persönlichkeit entwickeln und anerkennen. Erziehung des Denkens und des Sinnenlebens müssen als gleichwertig anerkannt werden, damit in der Gesellschaft gesunde und vollwertige Menschen überwiegen. Solche setzen sich mit ihrer Umgebung auseinander, sie streben nach

einem sinnvollen Leben, das sie führen wollen. Das Finden des Sinnes ist keine einmalige Aufgabe. Für jeden Menschen, für jede Generation stellt sich das Problem einzeln und muss auf seine je besondere Art gelöst werden.

Portmann schreibt dazu:

"Die rasende Ausbreitung unserer Technik, dieses grossen abendländischen Geschenks an die Menschheit, ruft heute nach einem weiteren, grösseren Geschenk, das unser Abendland den fremden Völkern mitgeben müsste: eine Sinnggebung für unser Leben, eine Sinnggebung, in der die Erzeugnisse des Forschens ihren vernünftigen Ort haben. Das geistige Klima zu schaffen, in dem eine solche Sinnggebung in einer gemeinsamen Anstrengung von uns selber gefunden werden kann, das wird eine der grössten Aufgaben der jungen Generation sein." (28. p.91)

Die Ueberbetonung des Intellektuellen führt dazu, dass wir intellektuell vieles verstehen, was früher unerklärlich war. Nur das Verstehen zum Beispiel eines Unbehagens schützt nicht vor der Neurose. Genauso kann das Verstehen jeder Interaktion in zwischenmenschlichen Beziehungen nicht nur positiv, sondern auch hindernd sein. Mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit lässt sich der nächste Schritt in der Beziehung voraussagen, was aber jegliches spontanes Erleben verhindert. Durch Voraus- und Zuvielwissen geht die Offenheit oftmals verloren. Doch sollte gerade die Offenheit als ein spezifisch menschliches Moment nicht getötet werden. Menschliche Dispositionen sind Verfügbarkeiten, wie Frankl sagt, die sich nicht in ein vorgezeichnetes Schema pressen lassen. Der Mensch kann noch über seine Anlagen und Gaben verfügen, um zu existieren. Er verhält sich zu sich selbst, lebensnotwendig, wie das kein Tier tut. Er hat die Möglichkeit, sein Leben zu führen.

Gehlen sagt hierzu:

"Der Grundgedanke ist der, dass die sämtlichen 'Mängel' der menschlichen Konstitution, welche unter natürlichen, sozusagen tierischen Bedingungen eine höchste Belastung seiner Lebensfähigkeit darstellen, vom Menschen selbsttätig und handelnd gerade zu Mitteln seiner Existenz gemacht werden, worin die Bestimmung des Menschen zur Handlung und seine unvergleichliche Sonderstellung zuletzt beruhen." (11. p.37)

Der Mensch empfindet als einziges Lebewesen sein Dasein als Aufgabe. Die Natur hat ihn mit den Möglichkeiten ausgerüstet, nach der Erfüllung dieser Aufgabe zu streben. Er kann denken, handeln, seine Erkenntnisse fruchtbar anwenden, in die Zukunft planen. Er kann die Grenzen der Situation sprengen, sich auf Zukünftiges und Abwesendes ausrichten und dementsprechend in der Gegenwart handeln. Der Mensch ist von jeher immer der Vorausschauende, der Planende. Dass er allerdings ob des Planens nicht die Gegenwart vergessen sollte, muss wohl kaum erwähnt werden. Ist jeder Tag, jede Aktion vorausgeplant, wird das Leben auf ein Abwickeln eines Filmes reduziert. Auch hier ginge jegliche Spontaneität verloren und eine solche Lebensform dürfte kaum erfüllend sein. Das andere Extrem, dauernd im Moment zu leben, dürfte in unserer Kultur kaum konsequent durchführbar sein. Ein solches Leben wäre gekennzeichnet durch grosse Unbestimmtheit und grenzenlose Offenheit. In keinem Moment lässt sich voraussagen, was als Nächstes eintritt. Ein so lebender Mensch würde alsbald der Unzuverlässigkeit verschrien. Totale Unbestimmtheit ist verbunden mit Unsicherheit; diese auf die Länge zu ertragen, ist eine Belastung, wenn sie auch gleichzeitig ein enormes Mass an Freiheit und Offenheit mit sich bringt. Das menschliche Streben nach Sicherheit lässt sich genauso wenig leugnen, wie das Streben nach Freiheit. Schliessen sich diese beiden Strebungen aus? Das Streben nach Freiheit soll-



te sich auf einer verlässlichen Grundlage, einer sicheren Basis im Menschen abspielen, auf die er sich in jedem Falle stützen kann. Das ist seine Sicherheit. Ein Mensch, der vollständig im Moment lebt, wird kaum nach dem Sinn des Lebens fragen. Er braucht ihn nicht zu suchen, da er ihn in jedem Moment empfindet und erlebt.

1.3. Freiheit von - Freiheit zu

Die Unterscheidung in eine negative Freiheit (Freiheit von) und in eine positive (Freiheit zu) wird von mehreren Autoren durchgeführt. In der negativen Freiheit versucht der Mensch, sich frei zu machen von hindernden Traditionen und Bindungen, Hemmungen, Widersachern, kurz von allem, was ihn irgendwie in seiner Freiheit behindert. In der positiven Freiheit, man könnte sie auch konstruktiv nennen, ist der Mensch frei zu Neuem, Unbekanntem, zu sich selbst und seinen Mitmenschen. Der Weg zur Freiheit scheint von der negativen in die positive zu führen. Das wohl grösste Ziel, die Freiheit, sich selbst zu sein, führt zur Selbstverwirklichung. Nun wollen wir uns etwas eingehender mit den Aspekten der Freiheit befassen, wie sie die drei Autoren sehen.

1.3.1. Condrau: Freiheit bedeutet nicht Zügellosigkeit, "kein ungebundenes, egoistisches Ausleben aggressiver und sexueller Strebungen" (2. p.112). Freiheit an sich gibt es nicht, keine "libertas indifferentiae", wie Condrau es nennt. Es gibt nur Freiheit v o n und Freiheit z u etwas. Um zur Freiheit zu gelangen, muss der Mensch sich erst befreien von Vorurteilen, festgefahrenen Werturteilen und traditioneller Denkweise. Jedermann weiss, wie schwer es ist, einem Men-

schen vorurteilsfrei zu begegnen und ihn nicht gleich in unser Wertsystem einzuordnen. Einem Menschen frei zu begegnen würde ein bedingungsloses Akzeptieren voraussetzen, ihn so anzunehmen und zu verstehen suchen, wie er uns erscheint, wie er in seinem Wesen ist. Frei und offen zu sein gegenüber Mitmenschen und sich selbst ist bereits ein wesentlicher Bestandteil der positiven Freiheit. Unglücklicherweise haben die meisten Menschen aber verlernt, ein Wesen vorurteilsfrei anzunehmen, so dass man sich bewusst zu diesem Schritt entschliessen muss.

Kinder reagieren in dieser Beziehung viel spontaner und natürlicher, instinktiver. Sie lassen sich weniger beeindrucken von Aeusserlichkeiten wie Kleidung und ähnlichem. Ihre Sympathien und Abneigungen sind den Erwachsenen oftmals nicht leicht verständlich, da sie sich zu schnell durch äussere Erscheinung, Verhalten und Sprache imponieren oder abschrecken lassen. Der Sinn für das Wesentliche ist weitgehend verloren gegangen. Lässt sich jemand nicht in das bestehende System einordnen, wird er als Aussenseiter abgeschoben. Vielleicht lebt gerade dieser Aussenseiter freier, ist mehr sich selbst. Freie, glückliche Menschen werden von den Unglücklichen beneidet, man erträgt ihre Gegenwart schlecht, ebenso ihre Einstellungen, da sie einem das eigene Gefangensein so deutlich vor Augen führen. Um diese unangenehme Erkenntnis zu vermeiden, geht man solchen Mitmenschen aus dem Wege. Die Angst vor der eigenen Freiheit ist insofern nicht unberechtigt, als Freiheit Gewissen und Verantwortung fordert. Ohne eigene Freiheit kann man berechtigterweise die "Schuld" immer auf jemand anderen abschieben. Damit geht jedoch ein wesentlicher Faktor, die Verantwortung, zu einem sinnvollen Leben verloren. Die Unterwerfung unter eine Macht bedeutet zwar Schutz und

Angstbewältigung, aber sie verhindert gleichzeitig Entwicklung und Reifung des Individuums. Die Freiheit dagegen ist erfüllt von Unsicherheit und Angst. In einer Psychotherapie soll der Mensch lernen, positiven Gebrauch zu machen von seiner Freiheit, Angst und Ungewissheit zu überwinden. Die Therapie kann ihm in bezug auf dieses Ziel eine grosse Hilfe sein, auch wenn es als Idee in der Gesellschaft ohne die Hilfe der Therapie zu verwirklichen sein sollte.

Nur in der Freiheit kann der Mensch sich voll entfalten. Solange etwas gewaltsam unterdrückt wird, bringt es immer Gefahren mit sich. Fällt diese Unterdrückung aus irgendeinem Grunde plötzlich weg, weiss der Mensch sich der neugewonnenen Freiheit gar nicht zu bedienen, ja, er fürchtet sie sogar. Zwar besteht ein Grundzug der menschlichen Freiheit darin, dass er sich dem ihm Begegnenden öffnen oder verschliessen kann. Verschliesst er sich aber aus Angst, versteht er es nicht, sich seiner Freiheit zu bedienen.

Warum der Mensch sich freiwillig in die Gefangenschaft der Technik begibt, ist zunächst nicht verständlich. Sicher bringt sie ihm in vielen Bereichen Komfort und Bequemlichkeit. Die damit verbundene Bedrohung und Abstumpfung übersieht er geflissentlich. Aber auch hier scheint er letztlich die Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu scheuen. Wirklich echte Freiheit kann nicht in einer technisierten Welt mit ebensolchen Beziehungen erlebt werden. Sie ist nur möglich, wo der Mensch nicht als isoliertes Individuum zwischen kalten Wänden steht, sondern in Mitmenschlichkeit, im Mit-Sein mit der Umgebung. Er kann sich selbst nur im Bezug mit anderen finden. Die Entwicklung des Menschen ist immer nur im mitmenschlichen Bereich möglich. Als isoliertes Individuum ist er nicht existenzfähig.

Um sich selbst kennen zu lernen und zu verwirklichen, braucht er den Spiegel, die Reaktion der Umgebung auf sein Verhalten. Er hat die Möglichkeit, wahrzunehmen und das Wahrgenommene in sein Verhalten einzubeziehen. Er kann sich dem auch verschliessen, denn "menschliche Freiheit heisst: den Ruf zur Selbstverwirklichung hören, oder sich diesem Anruf verschliessen." (2. p.198)

1.3.2. Frankl: Wie wir schon in Kapitel 1.2.2. gesehen haben, sind für Frankl Sinnerfüllung, Verantwortung und Freiheit eng miteinander verknüpft. Ebenso wie Condrou gibt er der Freiheit einen doppelten Aspekt: einen negativen und einen positiven, als Freiheit "von" und Freiheit "zu". "Freiheit zu" ist Freiheit zur Verantwortung. Dasein ist letztlich Verantwortlichsein. "Mit der Verantwortung aber, die er übernimmt, unterstellt sich der Mensch - in Freiheit - einem Gesetz. Verantwortung ist daher allzumal Rückbindung der Freiheit, ein Rückverbundensein mit einer (nunmehr höheren) Ordnung im Sinne von Gesetz." (6. p.73)

Unterwirft man sich freiwillig einem Gesetz, so verliert es damit den zwanghaften Charakter. Es ist nicht lediglich ein Sich-Abfinden mit gewissen Vorschriften, sondern ein positives Akzeptieren, fern von Fatalismus. Ein fatalistisches Sich-Abfinden mit unumgänglichen Gegebenheiten ist neurotisch. Der Neurotiker versucht mit allen Mitteln, der Selbstverantwortung und der Freiheit zu entfliehen. Er spielt die Freiheit gegen das Schicksal aus, schiebt seine psychologischen und biologischen Anlagen vor. Er vergisst, dass seine Dispositionen ihm "zur Disposition" stehen. Er kann über sie verfügen, und menschliche Freiheit beruht darauf, dass sie verfügen kann. In jedem "Schicksal" kann ein positiver Aspekt gefunden werden, der dann erscheint, wenn das Individuum die richtige Einstellung dazu findet, es als "Verfügbarkeit zu" und damit als Freiheit auffasst. Dadurch gelingt der Schritt von der Freiheit

vom So-Sein zur Freiheit zum Da-Sein. Dasein bedeutet Verantwortlichsein. "In der Verantwortlichkeit ist das Wozu der menschlichen Freiheit mitgegeben - das, wozu der Mensch frei ist - wofür oder wogegen er sich entscheidet." (6. p.113)

Also braucht der Mensch nicht unbedingt Gebrauch zu machen von seiner Freiheit. Es steht ihm frei, sich gegen die Freiheit zu entscheiden. "Menschliches Frei-sein ist nämlich kein Faktum, vielmehr ein blosses Fakultativum." (5. p.101)

Jedoch kann ein Leben ohne Freiheit keine Verantwortung beinhalten und ohne Verantwortung ist das Leben sinnlos. Freiheit - Verantwortung - Sinnfindung sind so eng miteinander verknüpft, dass kein Faktor ohne die andern beiden bestehen kann. Dieses Trio scheint fast so etwas wie eine "via regia" zum Leben an sich zu sein. Versteht es ein Mensch, sich ihrer sinnvoll zu bedienen, ist ihm ein sinnerfülltes Leben ohne innere Leere gewiss. Auch unglückliche Situationen lassen sich mit ihr bewältigen.

1.3.3. Fromm: Welche Bedeutung hat die Freiheit für die Menschen in unserer Zeit? Fromm gibt folgende Antwort:

"Sie sind frei von äusseren Bindungen, welche sie davon abhalten könnten, zu denken, zu handeln, wie sie es für richtig halten. Sie wollten frei sein, um nach eigenem Willen zu handeln. Wenn sie nur wüssten, was sie wollen, denken und fühlen! Sie wissen es nicht. Sie fügen sich anonymen Autoritäten, adoptieren ein fremdes Selbst, und je mehr sie sich dessen befleißigen, um so grösser der Zwang zur Anpassung. Trotz dem äusseren, dick aufgetragenen Anstrich von Optimismus und Initiative sitzt dem Menschen das Ohnmachtsgefühl schon so an der Kehle, dass er wie gelähmt nahenden Katastrophen entgegenstarrt." (10. p.248)

Das ist zweifelsohne kein sehr positives Bild der heutigen Menschen. Der Mensch scheint zwar die Möglichkeit zu Freiheit äusserlich zu haben, ist aber unfähig, sich

ihrer zu bedienen. Warum versteht es der Mensch so schlecht, seine Freiheit positiv zu handhaben? Es genügt nicht, die einmal errungenen Freiheiten zu bewahren. Freiheit ist sowohl ein quantitatives, wie ein qualitatives Problem. Eine neue Art der Freiheit muss gefunden und entsprechend eingesetzt werden. Wie wir schon in Kapitel 1.2.3. gesehen haben, ist die Freiheit ein zweiseitiges Schwert. Einerseits hat der Mensch die Möglichkeit zur Individuation, Loslösung von Banden, Ueberschreitung von Grenzen, aber andererseits nehmen dadurch Vereinsamung und Unsicherheit zu. Die Vorstellung von Freiheit ändert sich mit der Zeitepoche. Der Mensch versucht stets, sich von den ihn gegenwärtig einengenden Fesseln zu befreien; gleichzeitig schafft er sich aber auch wieder neue. Um der zunehmenden Vereinsamung, die durch die Individuation bedingt wird, zu entfliehen, besinnt er sich auf seine Mitmenschen. Am Anfang seines Lebens muss er danach streben, von seinen primären Bindungen frei zu werden. Die Loslösung von den Eltern, insbesondere von der Mutter, kostet ihn viel Mühe. Die Durchtrennung der Nabelschnur im übertragenen Sinne ist ein schmerzlicher Prozess. Für das Kleinkind ist die primäre Bindung normal und notwendig, aber allmählich muss dieses Stadium überwunden werden, denn ohne dessen Ueberwindung gibt es keine Freiheit für das Individuum. Ein Kind kann organisch in die Freiheit hineinwachsen. Die Eltern müssen ihm dabei insofern behilflich sein, als sie nicht versuchen, die primären Bindungen aufrechtzuerhalten, sondern das Kind in und zur Freiheit zu erziehen. Die Verwechslung von Liebe und Machtanspruch der Eltern gegenüber ihren Kindern ist sehr häufig. Welche Eltern wollen nicht ihrem Kinde alles Unangenehme ersparen, es von schmerzlichen Erfahrungen fernhalten? Sie wollen scheinbar nur das Beste für ihr



Kind, übersehen aber dabei, dass sie ihrem Kind den Weg zu eigener Erfahrung und Reifung, mag sie auch schmerzlich sein, verbauen. Auch die besten Eltern können ihrem Kind nicht sein Leben lang alle Hindernisse aus dem Weg räumen.

Jeder Mensch macht schmerzliche Erfahrungen, und es ist sicher besser, wenn er früh lernt, diese zu verkraften. Dadurch gewinnt er an innerer Stärke. Auf dem anderen Weg, der unabdingbar zur Verweichlichung führt, wird er von einem einmal auftauchenden Schmerz überwältigt, und es bereitet ihm viel Mühe, sich in der völlig ungewohnten Lage zurechtzufinden. Durch das Wegräumen aller Hindernisse wird auch die Verantwortung ferngehalten. Das Kind strebt ja nach Freiheit und Unabhängigkeit, aber vor der Verantwortung schreckt es doch zurück. In einer schwierigen Situation erinnert es sich gerne seiner Zugehörigkeit und Abhängigkeit. Nur ein Zurückkehren in den Mutterschoß ist nicht möglich. Der einmal beschrittene Weg zur Individuation lässt sich nicht rückgängig machen, Unterwerfung ist keine Lösung. Sie vermehrt die Unsicherheit des Kindes, und der Schritt zu Hass und Auflehnung ist klein. Der fruchtbare Weg aus Unsicherheit und Angst ist:

"der einer freiwilligen Verbindung mit Mensch und Natur, einer Beziehung, welche den Menschen mit der Welt in Zusammenhang bringt, ohne deshalb seine Persönlichkeit auszuschalten." (6. p.37)

Diese Beziehung ist nur einer ungeteilten Persönlichkeit möglich, die weder sich unterwerfen, noch beherrschen will. Zu dieser Persönlichkeit muss das Kind heranwachsen. Es wird frei zur Entwicklung seiner eigenen Individualität, frei von den bisher hemmenden Bindungen, die ihm zwar Rückhalt und Sicherheit boten.

In diesem Moment, wo das ursprüngliche Eins-Sein mit der Umwelt verlorengelassen, bringt die Individuation oftmals Vereinsamung mit sich. Sie kann aber auch in Solidarität mit andern und einer neuen Weltverbundenheit ausmünden. Zu einer positiven Lösung ist es wichtig, die Tatsache, dass die primären Bindungen irreversibel durchgetrennt sind, zu akzeptieren. Damit gewinnt das Individuum die Möglichkeit, sich positiv seiner Freiheit zu bedienen. Freiwillige Tätigkeit, fruchtbare Arbeit, Solidarität und Liebe sind Wege zur Einigung mit der Welt.

Damit ist schon gesagt, dass der Mensch frei sein kann, ohne allein sein zu müssen. Durch das Erkennen und Verwirklichen seiner selbst wird er zu einer ganzheitlichen Person, für die die positive Freiheit in spontaner Aktivität besteht. Spontaneität hat nichts Zwanghaftes an sich, es ist kein Versuch, in jedem Moment der Isolierung zu entkommen. Aktivität ist keine Betriebsamkeit um ihrer selbst willen, sondern ein kreatives Wirken. Spontane Aktivität ist nur dem Menschen möglich, in dem kein Teil seiner selbst unterdrückt wird. Künstler und Kinder sind die besten Beispiele für Spontaneität. Kinder drücken mit ihren Gesichtern unmittelbar aus, was sie fühlen. Sie tragen noch keine undurchdringbare Maske zur Schau, hinter der manches verborgen bleibt.

Es gibt im Leben jedes Menschen Momente, wo er spontan ist, nur sind es seltene Augenblicke des Glücks. Die meisten Gefühle und Handlungen werden zuerst durch den Intellekt gefiltert und damit geht ihnen die Spontaneität bereits verloren. So ist Glück ein Zustand, der nicht bewusst realisiert, sondern nur unmittelbar empfunden werden kann. In dem Moment, wo wir unser Glück zu realisieren beginnen, stellen wir uns ausser-

halb von uns selbst, und der Zustand der Einheit und Ganzheit geht damit verloren. Spontane Aktivität ist die Lösung des Problems der Freiheit. Sie ist die einzige Möglichkeit zur Befreiung aus der Isolation ohne Aufopferung des Selbst, Die spontane Verwirklichung des Selbst, aktives Leben, einigen das Individuum mit seiner Umwelt. Reife Liebe ist der wichtigste Faktor auf diesem Weg, in der sich nicht eine Person in der andern auflöst, sondern immer sich selbst bleibt in positiver Hinwendung zu einem andern.

Der zweite Faktor ist Arbeit, verstanden als kreativer Akt, in der der Mensch sich mit der Natur vereinigt. Trotz Vereinigung mit der Welt löst das Selbst sich nicht auf. Es bleibt in seiner eigenen Konstellation bestehen. Wir sehen, dass Freiheit im Wesentlichen in der Verwirklichung des Selbst ausmündet, von der in Kapitel 1.5. die Rede sein soll. Die neue Art der Freiheit, von der zu Beginn dieses Abschnittes gesprochen wurde, sollte den Menschen befähigen, sein eigenes Selbst zu verwirklichen, an dieses, wie an das Leben, zu glauben, und darauf bauen zu können.

1.3.4. Ergänzungen

Ist es mit der Freiheit nicht wie mit dem Sinn und dem Glück? Sie können nur erlebt, nicht konstruiert werden.

Karl Barth sieht weitere Parallelen. Er sagt: "Es ist mit der Freiheit wie mit dem Glauben oder wie mit der Liebe, wie mit dem Frieden oder mit der Freude. Es gibt Freiheit nur, wo sie und indem sie gelebt wird." (7. p.49)

Um aber zum spontanen Erleben der Freiheit zu kommen, braucht es wohl doch einige vorausgehende Gedankengänge.

Der erste und unabdingbare Schritt in die Freiheit ist die Freiheit von äusserem und innerem Zwang, von allem Hindernden. Der Weg aus der Einschränkung hinaus ist ein relativ sicherer Weg. Der Mensch weiss ziemlich genau, wovon er sich befreien, wessen er entsagen will. Jedoch ist dies, wie wir auch bei den drei Autoren gesehen haben, nur ein erster Schritt. Der weit bedeutungsvollere und ins Unbekannte führende Schritt ist die Freiheit zu Neuem. Um diesen Weg beschreiten zu können, muss der Mensch bereit sein, das Unbekannte mächtiger und dunkler gegenwärtig zu halten. Es ist nicht eine Wegstrecke, die um die nächste Ecke in voller Sicht sich zeigen wird. Die Ecken und Winkel werden immer wieder auftreten. Auch wenn man sich einmal zum Schritt in die Ungewissheit bekannt hat, wird immer wieder Angst auftreten. Unsicherheit und Angst sind ohnehin eng miteinander verbunden. Die Ueberwindung dieser Angst bringt aber eine Befriedigung mit sich, da der neue Weg, nebst Schmerz und Leid, auch angenehme Erfahrungen mit sich bringt. Der Mensch findet sich selbst, er wird er selbst und befreit sich von seinen Hüllen. Die Hüllen boten zwar Schutz, aber es ist unbefriedigend, ein Leben lang nur eine Rolle zu spielen und nie sich selbst zu sein. Das Herausschälen aus den Hüllen kann zwar zu schmerzlichen Erkenntnissen führen, wie es Ibsens "Peer Gynt" erlebte. Er vergleicht sich mit einer Zwiebel, die er zu schälen beginnt. Zu seinem Entsetzen folgt Schicht auf Schicht: "Nein, so eine Vielzahl! Schicht liegt auf Schicht. Kommt denn nicht einmal ein Kern ans Licht? Und ob er das tut! Bis ins innerste Innre Nichts als Schichten - immer dünner und dünner." (16. p.127)

Für Peer Gynt, der sein Leben lang auf der Suche nach seinem Selbst war, muss diese Entdeckung sehr schmerzlich gewesen sein. Allerdings ist nicht jeder ein Peer



Gynt und oft versteckt sich in den Hüllen ein positiver Kern, der sich erst voll entfalten kann, wenn er von den einengenden Schalen befreit ist. In dieser Aussage ist ein sehr positives Bild vom Menschen enthalten, nämlich dass der Mensch im Grunde gut ist.

Rogers drückt diese Ansicht folgendermassen aus:

"Die Grundnatur des frei sich vollziehenden menschlichen Seins ist konstruktiv und vertrauenswürdig."

(33. p.193)

Rogers hat im Ganzen ein nur positives Menschenbild, vielleicht fast zu positiv, als dass es immer der Wirklichkeit entsprechen könnte. Wir werden auf Rogers und sein Menschenbild im zweiten Teil dieser Arbeit noch eingehender zu sprechen kommen.

Konrad Lorenz, dem kürzlich der Nobelpreis verliehen wurde, glaubt, dass die natürlichen Neigungen des Menschen nicht schlecht sind:

"Der Mensch ist gar nicht so böse von Jugend auf, er ist nur nicht g a n z g u t genug für die Anforderungen des modernen Gesellschaftslebens." (22. p.33)

Man kann sich allerdings fragen, ob in diesem Falle die Gesellschaft den Menschen nicht überfordert und es sinnvoller wäre, die Gesellschaft dem Menschen, und nicht umgekehrt, anzupassen. Das würde ein Akzeptieren der menschlichen Anlagen voraussetzen, so wie sie sich uns zeigen. Diese Akzeptierung würde keineswegs in einer Stagnation ausmünden. Das Leben ist ein steter Prozess, der unaufhaltsam weiterfliesst. Ein Leben, das sich auf der menschlichen Natur aufbaut, müsste weitaus zufriedenstellender sein, als dauernde Kritik an der Unzulänglichkeit des Menschen.

Marcuse schreibt:

"Analysiert man den Menschen in der Lage, in der er sich in seinem Universum befindet, so scheint er bestimmte Vermögen und Kräfte zu besitzen, die ihn be-

fähigen würden, ein 'gutes Leben' zu führen, das heisst ein Leben, das so weit als möglich frei ist von harter Arbeit, Abhängigkeit und Hässlichkeit. Ein solches Leben erreichen, heisst das 'beste Leben' erreichen: Dem Wesen der Natur oder des Menschen gemäss leben." (24. p.142)

Der Mensch ist wohl ein "Mängelwesen", aber er hat die Möglichkeit, seine vorhandenen Fähigkeiten konstruktiv einzusetzen. Er kann sein Streben zielbewusst einsetzen. Er kann nach Freiheit streben. Er kann darnach streben, sich selbst zu sein. Die Freiheit, sich selbst zu sein, ist eine beängstigende, verantwortungsbeladene Freiheit. Sie fordert nicht nur, dass man sich selbst zu beherrschen wisse, sondern auch, dass man die Freiheit der anderen achte, was für jede Art von Freiheit seine Gültigkeit hat.

Der Mensch ist frei zur Entscheidung. Er ist frei, er selbst zu werden oder sich hinter einer Fassade zu verstecken; sich vorwärts zu entwickeln, zu stagnieren oder zu regredieren.

"Der vollständig sich entfaltende Mensch erfährt nicht nur, er benutzt die unumschränkte Freiheit, wenn er spontan, unbehindert und freiwillig das wählt und sich für das entscheidet, was unabhängig davon auch determiniert ist." (Rogers: 33. p.192)

"Freie Menschen sind positiv denkende, redende und handelnde Menschen", sagt Karl Barth (7. p.51).

Es scheint also, dass der Mensch, wenn er die Möglichkeit zur Freiheit hat, sich ihrer konstruktiv bedient. Hat er die Freiheit, sich selbst zu sein, seiner Natur gemäss zu leben, dann strebt er dem höchsten Ziel menschlicher Freiheit zu, nämlich der Selbstverwirklichung.

Freiheit und Selbstverwirklichung sind eng miteinander verbunden. Zu dieser innersten Freiheit gehört auch der Widerstand gegen Konformismus, der das Leben stets mit Erstarrung bedroht.



Echte Nonkonformisten, die ihre Lebensform nicht als Sport oder Auflehnung gegen bestehende Formen, sondern aus einem echten Bedürfnis heraus gewählt haben, sind in gewissem Sinne freie Menschen. Als Aussenseiter werden sie oft angegriffen. Wie schon im Zusammenhang mit Condrau gezeigt wurde, liebt die Gesellschaft die Aussenseiter nicht. Ihre Freiheit wirkt aufrüttelnd, mahnt an die eigene Unfreiheit.

Ein sehr eindrückliches Beispiel, wie die Umwelt einen freien Menschen behandelt, zeigt der Schriftsteller Beat Brechbühl mit seinem "Kneuss". Kneuss' Freiheit und Unabhängigkeit wird von vielen schlecht ertragen. Sie versuchen, ihn in ihr System, ihren Betrieb hineinzuziehen. Er wird verfolgt, in die Enge getrieben, man trachtet ihm nach dem Leben. Schliesslich bringen ihn die "Unfreien" soweit, dass er einen Mord begeht, an dem Menschen, der seine Freiheit am wenigsten ertragen konnte. Dieser Mord ist keine Tat der Freiheit mehr, sondern das Ergebnis der Bedrängung durch seine Umwelt.

Freiheit heisst nicht, jeder Sinnlosigkeit den Lauf zu lassen, jede kindische Phantasie frei zu entfalten, sondern Freiheit ist mit Verantwortung für das Handeln verbunden.

Zur Entfaltung der Freiheit unabdingbar ist der Raum, der Lebensraum, der von Natur aus dem Individuum zusteht. Die heute überhandnehmende Lebensweise des Zusammengepferchtseins auf engstem Raum entspricht der menschlichen Natur überhaupt nicht. Da sie so wesensfremd ist, führt sie zu gesteigerten Aggressionen, zu Reizbarkeit.

Nicht unbedacht beschreibt eine Zigarettenreklame die Freiheit, die wir suchen, als das Leben der Cowboys,

die in den unbegrenzten Weiten der Prärie ihre Freiheit leben und erleben.

Zur Notwendigkeit des Lebensraumes schreibt Salvador de Madariaga:

"Nur dann ist eine Lebensinheit frei, wenn ihre Freiheit ihr gestattet, den Lebensraum, der von Natur ihr eigen ist, zu bewohnen, in ihm zu wirken, ihn zu gebrauchen, mit einem Wort, ihn zu 'leben'." (23. p.8)

Ebenso wie der Raum notwendig ist zur Freiheit, ist er zur Selbstverwirklichung unabdingbar, wobei darin auch der Raum intellektueller Freiheit eingeschlossen ist.

Mit der Selbstverwirklichung werden wir uns in Kapitel 1.5. befassen.

1.4. Das Selbst

Das Selbst ist eine schwierig zu erfassende Grösse. Jeder Autor versteht etwas anderes darunter und gibt seine eigene Definition. Zum Teil ergänzen sich diese Definitionen, oft sind sie aber widersprüchlich. Es dürfte im Folgenden wenig sinnvoll sein, eine Vielzahl von Definitionen aneinanderzureihen. Deshalb beschränken wir uns auf einige wenige. Intensiv beschäftigten sich vor allem Jung und Lersch mit dem Begriff des Selbst, aber auch schon Nietzsche befasste sich damit. Von der neueren Psychologie werden Rogers und Janov berücksichtigt werden.

1.4.1. Nietzsche

Als Erster schrieb Nietzsche eine Psychologie des Selbst. Sein Zarathustra ist eine Darstellung und Personifizierung des Selbst. Folgende Charakteristika sind ihm eigen: Es ist sowohl Leib, als auch Geist; nicht das Ich, sondern das Selbst ist der eigentliche Herrscher; es ist das wahre Wesen des Menschen.