



"Werk- und Spielzeuge sind Sinn und Geist: hinter ihnen liegt noch das Selbst. Das Selbst sucht auch mit den Augen der Sinne, es horcht auch mit den Ohren des Geistes.

Immer horcht das Selbst und sucht: es vergleicht, bezwingt, erobert, zerstört. Es herrscht und ist des Ichs Beherrscher.

Hinter deinen Gedanken und Gefühlen, mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser – der heisst Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er." (25. p.35)

Das Selbst ist somit, ähnlich dem Freud'schen "Es", der Gegenspieler zum Ich. Das Selbst ist unerkannt und bewirkt die eigentlich treibende Energie. Der Unterschied zum Es ist, dass dieses die vom (Ueber-)Ich bestrittene Triebnatur bezeichnet, während das Selbst bei Nietzsche die vom Scheingeist Ich verleugnete Geistnatur des Menschen meint.

1.4.2. Jung

Für Jung ist das Ich ein Teil des Selbst. Das Ich ist dem Selbst untergeordnet und dessen einziger Inhalt, der bewusst ist. Individuation bedeutet: "zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden." (19. p.91)

Jedoch können auch in einem weit fortgeschrittenen Individuationsprozess niemals alle Inhalte des Selbst bewusst gemacht werden. Jung sagt, es bleibe immer eine unbestimmte und unbestimmbare Menge von Unbewusstem bestehen, die zur Ganzheit des Selbst dazugehört. Das Selbst ist die letzte Station auf dem Weg der Individuation, die ideale Mitte der Psyche, die Einheit von Bewusstsein und Unbewusstem. Da das Selbst, wie Jung es annimmt, nicht in seiner Ganzheit bewusst werden kann, es aber vom Individuum doch in irgendeiner Art erfahren wird, sagt er, das Selbst könne man nur erleben.

Dieses Erleben und Empfinden des Selbst ist das Ziel der Individuation.

"Mit der Empfindung des Selbst als etwas Irrationalem, undefinierbar Seiendem, dem das Ich nicht entgegensteht und nicht unterworfen ist, sondern anhängt, und um welches es gewissermassen rotiert, wie die Erde um die Sonne, ist das Ziel der Individuation erreicht." (19. p.206)

1.4.3. Lersch

Lersch versteht das psychische Leben der Person als Schichtenaufbau. Das Selbst realisiert sich dort, wo der endo-thyme Grund und der personelle Oberbau gegeneinander offen sind und integrativ zusammenwirken. "Das personale Selbst", wie Lersch es nennt, "ist die zusammenhaltende und organisierende Mitte der Person, die Mitte alles Erlebten und alles dessen, was zum Erleben drängt." (21. p.563)

Das personale Selbst ist eine innere Stimmigkeit von Wertungen, Entscheidungen, Gedanken und Vorstellungen, sowie Wahrnehmungen. Die Seele zentriert sich im personalen Selbst. Kommunikation und Dialog mit dem personellen Oberbau durch die Fülle des Erlebten und des zum Erleben Drängenden führen zu einer Realisierung des Selbst.

1.4.4. Rogers

Rogers definiert das Selbst folgendermassen:

"Das Selbst-Konzept oder die Selbst-Struktur lässt sich umschreiben als eine organisierte Konfiguration von Wahrnehmungen des Selbst, die dem Bewusstsein zugänglich sind. Es setzt sich zusammen aus Elementen wie den Wahrnehmungen der Charakteristika und der Fähigkeit der Person; den Wahrnehmungen und Vorstellungen vom Selbst in Bezug zu anderen und zur Umgebung; den Wertgehalten, die als verbunden mit Erfahrungen und Objekten wahrgenommen werden; und den Zielen und Idealen, die als positiv oder negativ wahrgenommen werden." (32. p.135)



Somit ist das Selbst von Rogers, im Gegensatz zu jenem von Jung, dem Bewusstsein zugänglich. Ebenso steht diese Definition im Gegensatz zur Freud'schen Annahme über die Determination des Verhaltens durch das Unbewusste. Dadurch nimmt das Individuum mit dem Bewusstsein seines Selbst eine grössere Verantwortung für sein Tun und Lassen auf sich. Die Vorstellung, dass sich allmählich die ganze Bevölkerung in eine offene psychiatrische Klinik umwandelt, in der niemand für seine Handlungen weder verantwortlich gemacht, noch schuldig erklärt werden kann, wird damit zur Illusion. Die "Er-kann-ja-nichts-dafür,-dass-er-so-ist"-Ideologie bricht zusammen.

Ist sich der Mensch seiner Strebungen bewusst, wird er damit auch verantwortlich. Der Zusammenhang zwischen der Freiheit zu sich selbst und der Verantwortung ist offensichtlich. Freiheit zu sich selbst heisst aber auch, die Einheit und Harmonie entdecken, die in den eigenen realen Empfindungen und Reaktionen existiert. Das Selbst lässt sich in den eigenen Erfahrungen entdecken. Das Individuum realisiert die Divergenz zwischen der Rolle, die es spielt und seinem Selbst. Im Laufe der nicht-direktiven Therapie findet es den Mut, die ihm aufoktroyierte Rolle abzulegen und sein wahres Selbst zu leben. Die vorher im Selbst unterdrückten Impulse werden frei und verfügbar. Das Individuum ist sich selbst näher, was immer auch eine Voraussetzung ist, um anderen näher zu kommen. Was aus einer Rogers-Therapie hervorgeht, ist ein Mensch, der sich selbst ist.

1.4.5. Janov

Janov trennt den Begriff des Selbst in ein reales und ein irreales Selbst. "Das reale Selbst sind die Bedürfnisse und Gefühle des Organismus. Das irrealer Selbst

ist der Deckmantel dieser Gefühle und wird zu der Fassade, die neurotische Patienten brauchen, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen." (18. p.19)
Das reale Selbst ist der eigentliche, wahre Kern des Menschen. Geboren sind wir mit dem realen Selbst. Da aber im Laufe der Entwicklung jedes Kind erfährt, dass es in seiner Realität immer wieder auf Ablehnung und Widerstand stösst, beginnt es ein irreales Selbst aufzubauen. Die Mauer, die um das reale Selbst aufgebaut wird, entspricht dem Abwehrsystem bei Freud. Nur hält Freud das Abwehrsystem für unabdingbar und notwendig zu einem "gesunden" Menschen, während Janov versucht, diese Mauer zu durchbrechen und das reale Selbst zu befreien von der Unterdrückung des irrealen.
Eigentlich ist es nicht ganz zutreffend von zwei verschiedenen Selbst zu sprechen, da es sich um ein und dasselbe Selbst handelt; es sind nur verschiedene Aspekte. Die Trennung lässt den Konflikt, der im Individuum stattfindet, besser beschreiben, den Konflikt zwischen den beiden Systemen.
Aufgabe des irrealen Selbst ist es, das reale zu unterdrücken. Weil aber die realen Bedürfnisse immer wieder durchbrechen, findet laufend ein Kampf statt, der sein Ende erst in der Auflösung des irrealen Selbst finden kann. Genau das ist auch das Ziel der Therapie: Ein Mensch ohne Abwehrsystem, der ganz sich selbst ist, sein reales Selbst lebt.

1.4.6. Ergänzungen

Welche Theorie über das Selbst man für die richtige hält, ist letztlich Glaubenssache. Es ist eine abstrakte Grösse, von der sich schwerlich etwas beweisen lässt. Das dürfte auch der Grund sein, dass jeder Autor eine eigene Definition gibt, die nur für ihn ganz zutrifft.



Allen Definitionen gemeinsam ist ein Zusammenhang zwischen dem Selbst und der Persönlichkeit. Oft können die Begriffe gleichgesetzt werden. So ist das Selbst auch im Wesentlichen bestimmend für das je individuelle Verhalten der Person. In mancher Therapieform geht es darum, das Individuum zur Selbstverwirklichung zu führen. Was sich aus diesem Prozess herauskristallisiert, ist die eigene Persönlichkeit, das wahre Selbst. Ob dieses dem Bewusstsein zugänglich ist oder nicht, hängt von der jeweiligen Definition ab, letztlich ist aber das Ziel doch ein ähnliches. Zu den verschiedenartigen Begriffsfassungen des Selbst kann man mit Wittgenstein sagen:

"Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache." (36. p.35)

1.5. Selbstverwirklichung

Selbstverwirklichung - ein so umfassender Begriff !
Wir können hier nur einige Aspekte zeigen, vor allem im Zusammenhang mit der Freiheit.

Sehen wir uns zuerst die Meinungen der drei nun schon bekannten Autoren an:

1.5.1. Frankl lehnt Selbstverwirklichung als solche gänzlich ab. Er hält sie nicht für den Sinn des Daseins.

"Der Mensch ist nicht dazu da, um sich selbst zu erfüllen und zu verwirklichen; sofern es überhaupt im menschlichen Dasein auf Selbsterfüllung und Selbstverwirklichung ankommt, lassen sie sich nur per effectum erreichen, aber nicht per intentionem. Nur in dem Masse, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, nur in dem Masse, in dem es uns um die Welt da draussen und die Gegenstände geht, nicht aber um uns selbst oder um unsere eigenen Bedürfnisse,

nur in dem Masse, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen wir auch uns selbst." (5. p.75)

Man kann dem wohl insofern zustimmen, dass Selbstverwirklichung nicht losgelöst vom Leben, vom Menschen betrachtet werden kann. Nur im Vollzug des Lebens, im Streben auf etwas hin, verwirklicht sich der Mensch. Frankl sagt, der Mensch sei in dem Masse er selbst, in dem er sich selbst übersehe und vergesse. Das bedeutet, dass der Mensch in diesem Moment kein Bewusstsein von sich selbst hat, sondern ganz im Leben aufgeht. Janov würde dem möglicherweise zustimmen, da er vom Sinn des Lebens sagt, dieser könne nicht gesucht und gefunden, sondern nur empfunden werden, das heisst nicht bewusst angestrebt werden.

Für Frankl sind Selbstverwirklichung und Selbsterfüllung eine Folge von Sinnerfüllung und Wertverwirklichung und nicht umgekehrt. Selbstverwirklichung kann nicht als Zielsetzung genommen werden. Der Mensch muss auf etwas hinstreben, das nicht wieder er selbst ist. Durch "Selbst-Transzendenz", wie Frankl es nennt, das heisst, dass Menschsein über sich selbst hinaus auf etwas verweist, stellt sich die Selbstverwirklichung als Nebenwirkung ein.

Die Begründung, warum das Streben nach Selbstverwirklichung irrig ist, gibt Frankl analog zum Streben nach Lust und Glück, nämlich umso mehr man danach jagt, verjagt man sie gleichzeitig.

Es fragt sich, ob diese Gleichsetzung berechtigt ist. Lust und Glück sind Empfindungen, die leicht durch geringe äussere Veränderungen zerstört werden können. Von einem verwirklichten Selbst dagegen dürfte doch einiges an Stärke zu erwarten sein, die auf einer festen, unverrückbaren Basis steht.

Somit ist das Selbst von Rogers, im Gegensatz zu jenem von Jung, dem Bewusstsein zugänglich. Ebenso steht diese Definition im Gegensatz zur Freud'schen Annahme über die Determination des Verhaltens durch das Unbewusste. Dadurch nimmt das Individuum mit dem Bewusstsein seines Selbst eine grössere Verantwortung für sein Tun und Lassen auf sich. Die Vorstellung, dass sich allmählich die ganze Bevölkerung in eine offene psychiatrische Klinik umwandelt, in der niemand für seine Handlungen weder verantwortlich gemacht, noch schuldig erklärt werden kann, wird damit zur Illusion. Die "Er-kann-ja-nichts-dafür,-dass-er-so-ist"-Ideologie bricht zusammen.

Ist sich der Mensch seiner Strebungen bewusst, wird er damit auch verantwortlich. Der Zusammenhang zwischen der Freiheit zu sich selbst und der Verantwortung ist offensichtlich. Freiheit zu sich selbst heisst aber auch, die Einheit und Harmonie entdecken, die in den eigenen realen Empfindungen und Reaktionen existiert. Das Selbst lässt sich in den eigenen Erfahrungen entdecken. Das Individuum realisiert die Divergenz zwischen der Rolle, die es spielt und seinem Selbst. Im Laufe der nicht-direktiven Therapie findet es den Mut, die ihm aufoktroierte Rolle abzulegen und sein wahres Selbst zu leben. Die vorher im Selbst unterdrückten Impulse werden frei und verfügbar. Das Individuum ist sich selbst näher, was immer auch eine Voraussetzung ist, um anderen näher zu kommen. Was aus einer Rogers-Therapie hervorgeht, ist ein Mensch, der sich selbst ist.

1.4.5. Janov

Janov trennt den Begriff des Selbst in ein reales und ein irreales Selbst. "Das reale Selbst sind die Bedürfnisse und Gefühle des Organismus. Das irrealer Selbst

ist der Deckmantel dieser Gefühle und wird zu der Fassade, die neurotische Patienten brauchen, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen." (18. p.19)

Das reale Selbst ist der eigentliche, wahre Kern des Menschen. Geboren sind wir mit dem realen Selbst. Da aber im Laufe der Entwicklung jedes Kind erfährt, dass es in seiner Realität immer wieder auf Ablehnung und Widerstand stösst, beginnt es ein irreales Selbst aufzubauen. Die Mauer, die um das reale Selbst aufgebaut wird, entspricht dem Abwehrsystem bei Freud. Nur hält Freud das Abwehrsystem für unabdingbar und notwendig zu einem "gesunden" Menschen, während Janov versucht, diese Mauer zu durchbrechen und das reale Selbst zu befreien von der Unterdrückung des irrealen.

Eigentlich ist es nicht ganz zutreffend von zwei verschiedenen Selbst zu sprechen, da es sich um ein und dasselbe Selbst handelt; es sind nur verschiedene Aspekte. Die Trennung lässt den Konflikt, der im Individuum stattfindet, besser beschreiben, den Konflikt zwischen den beiden Systemen.

Aufgabe des irrealen Selbst ist es, das reale zu unterdrücken. Weil aber die realen Bedürfnisse immer wieder durchbrechen, findet laufend ein Kampf statt, der sein Ende erst in der Auflösung des irrealen Selbst finden kann. Genau das ist auch das Ziel der Therapie: Ein Mensch ohne Abwehrsystem, der ganz sich selbst ist, sein reales Selbst lebt.

1.4.6. Ergänzungen

Welche Theorie über das Selbst man für die richtige hält, ist letztlich Glaubenssache. Es ist eine abstrakte Grösse, von der sich schwerlich etwas beweisen lässt. Das dürfte auch der Grund sein, dass jeder Autor eine eigene Definition gibt, die nur für ihn ganz zutrifft.



Allen Definitionen gemeinsam ist ein Zusammenhang zwischen dem Selbst und der Persönlichkeit. Oft können die Begriffe gleichgesetzt werden. So ist das Selbst auch im Wesentlichen bestimmend für das je individuelle Verhalten der Person. In mancher Therapieform geht es darum, das Individuum zur Selbstverwirklichung zu führen. Was sich aus diesem Prozess herauskristallisiert, ist die eigene Persönlichkeit, das wahre Selbst. Ob dieses dem Bewusstsein zugänglich ist oder nicht, hängt von der jeweiligen Definition ab, letztlich ist aber das Ziel doch ein ähnliches. Zu den verschiedenartigen Begriffsfassungen des Selbst kann man mit Wittgenstein sagen:

"Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache." (36. p.35)

1.5. Selbstverwirklichung

Selbstverwirklichung - ein so umfassender Begriff !
Wir können hier nur einige Aspekte zeigen, vor allem im Zusammenhang mit der Freiheit.

Sehen wir uns zuerst die Meinungen der drei nun schon bekannten Autoren an:

1.5.1. Frankl lehnt Selbstverwirklichung als solche gänzlich ab. Er hält sie nicht für den Sinn des Daseins.

"Der Mensch ist nicht dazu da, um sich selbst zu erfüllen und zu verwirklichen; sofern es überhaupt im menschlichen Dasein auf Selbsterfüllung und Selbstverwirklichung ankommt, lassen sie sich nur per effectum erreichen, aber nicht per intentionem. Nur in dem Masse, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, nur in dem Masse, in dem es uns um die Welt da draussen und die Gegenstände geht, nicht aber um uns selbst oder um unsere eigenen Bedürfnisse,

nur in dem Masse, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen wir auch uns selbst." (5. p.75)

Man kann dem wohl insofern zustimmen, dass Selbstverwirklichung nicht losgelöst vom Leben, vom Menschen betrachtet werden kann. Nur im Vollzug des Lebens, im Streben auf etwas hin, verwirklicht sich der Mensch. Frankl sagt, der Mensch sei in dem Masse er selbst, in dem er sich selbst übersehe und vergesse. Das bedeutet, dass der Mensch in diesem Moment kein Bewusstsein von sich selbst hat, sondern ganz im Leben aufgeht. Janov würde dem möglicherweise zustimmen, da er vom Sinn des Lebens sagt, dieser könne nicht gesucht und gefunden, sondern nur empfunden werden, das heisst nicht bewusst angestrebt werden.

Für Frankl sind Selbstverwirklichung und Selbsterfüllung eine Folge von Sinnerfüllung und Wertverwirklichung und nicht umgekehrt. Selbstverwirklichung kann nicht als Zielsetzung genommen werden. Der Mensch muss auf etwas hinstreben, das nicht wieder er selbst ist. Durch "Selbst-Transzendenz", wie Frankl es nennt, das heisst, dass Menschsein über sich selbst hinaus auf etwas verweist, stellt sich die Selbstverwirklichung als Nebenwirkung ein.

Die Begründung, warum das Streben nach Selbstverwirklichung irrig ist, gibt Frankl analog zum Streben nach Lust und Glück, nämlich umso mehr man danach jagt, verjagt man sie gleichzeitig.

Es fragt sich, ob diese Gleichsetzung berechtigt ist. Lust und Glück sind Empfindungen, die leicht durch geringe äussere Veränderungen zerstört werden können. Von einem verwirklichten Selbst dagegen dürfte doch einiges an Stärke zu erwarten sein, die auf einer festen, unverrückbaren Basis steht.

1.5.2. Condrau: Wie wir schon in den Ausführungen über Condraus Ansichten der Freiheit gesehen haben, stehen für ihn menschliche Freiheit und Selbstverwirklichung in engem Zusammenhang. Freiheit ist die Basis, auf der Selbstverwirklichung erst möglich ist. Aufgrund der Freiheit kann der Mensch sich zur Selbstverwirklichung entschliessen, er kann ihr aber auch entsagen. Sein Schicksal steht ihm offen. Es hängt davon ab, welche und wieviele Möglichkeiten zur Entfaltung genutzt werden. Menschliche Entwicklung vollzieht sich immer nur im mitmenschlichen Bereich. Nur aus sich heraus ist der Mensch nicht existenzfähig. Für die Erziehung bedeutet das, dass die Entfaltung der im Menschen bereitliegenden Möglichkeiten weitgehend vom Sozialbereich abhängt, in dem das Kind aufwächst. Das Kind sollte, wie überhaupt jedes Individuum, die Freiheit haben, das zu tun, was es will, solange es damit nicht andere beeinträchtigt. Bei destruktiven Aktionen muss jedoch der Erwachsene auf seinen Rechten bestehen. Das bedeutet, dass der Mensch gewisse Möglichkeiten, die in ihm liegen, unterdrücken und ausschalten muss aufgrund von Condraus Menschenbild, das besagt, der Mensch könne sich in Freiheit sowohl zum Guten, als auch zum Bösen hin entwickeln.

Ein wesentliches Moment der Daseinsanalyse, zu der sich Condrau bekennt, ist die Befreiung des Menschen zu seinem Selbst hin. In diesem Selbst müssen auch negative Strebungen integriert werden. Solange diese Seiten im Menschen nicht anerkannt werden, ist eine ganzheitliche Selbstverwirklichung nicht möglich. Parallel mit dem Streben zum Ziel der Selbstverwirklichung aus dem Wesen heraus, müssen genügend Offenheit und Verantwortlichkeit heranwachsen, um die zugrundeliegende Freiheit fruchtbar anzuwenden. Selbstverwirklichung, wirklich das zu sein, was man ist, ist ebenso undenkbar ohne Verantwortung, wie ohne Freiheit.

1.5.3. Fromm sieht das Problem der Selbstverwirklichung in den im Menschen widersätzlichen Strebungen nach Individualität einerseits, nach Zugehörigkeit und Identität andererseits. Das Streben nach grenzenloser Konformität, die ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bringt, widerspricht der Selbstverwirklichung unausweichlich. Von der Umwelt verschieden zu sein und sich in einer Minderheit zu befinden, bedroht das Sicherheitsgefühl. Die psychische Aufgabe ist nicht, sich sicher zu fühlen, sondern Unsicherheit zu akzeptieren. Deshalb ist der Weg zur Selbstverwirklichung trotz seiner widersprüchlichen Strebungen nicht grundsätzlich verbaut.

Da die Verwirklichung des Selbst eine Frucht der positiven Freiheit ist, kommen ihr dieselben Auflagen zu wie der Freiheit, nämlich dass sie verbunden ist mit Ungewissheit und Unsicherheit, andererseits Verantwortung fordert.

Fromm bejaht auch die Frage, ob es möglich sei, als unabhängiges und dennoch nicht isoliertes Individuum zu existieren. "Der Mensch kann Freiheit erreichen, indem er sein Selbst erkennt und verwirklicht, das Wort 'Sei Du !' nicht als klingende Phrase, sondern als wichtigste Lebensregel in sich aufnimmt und wahr macht." (10. p.250)

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung lassen sich nicht auf rein intellektuellem Weg durch Einsicht erreichen, sondern nur durch den Denkakt und die Entfaltung der Persönlichkeit. Nur wenn der Mensch keinen Wesensteil seines Selbst unterdrückt, wenn ihm sein Selbst transparent ist, ist ihm die Selbstverwirklichung möglich. Das Selbst ist in seiner Einzigartigkeit und Individualität die höchste Macht, dessen Ziel und Mittelpunkt das Dasein des Menschen ist.

Was das eigene Selbst fordert, hat höchste Autorität für den Einzelnen, nicht das, was die anderen von ihm verlangen, was die anderen wünschen. "Ich" sagen zu können ist eine Forderung, die aus der positiven Freiheit resultiert, denn diese enthält schon die Verwirklichung des Selbst, die volle Bejahung der Einzigartigkeit des Individuums. Dieses Bewusstsein der eigenen Einmaligkeit führt auf realer Basis nicht zur Ueberheblichkeit. Ziel des Lebens ist es unter anderem, "das Paradoxon zu bejahen, dass ein jeder von uns das Allerwichtigste im Weltall und zugleich nicht bedeutender ist als eine Fliege oder ein Grashälmlchen." (8. p.183)

Es geht darum, die eigenen Kräfte wohl zu erkennen und sinnvoll einzusetzen, gleichzeitig aber sich der Begrenzung bewusst zu sein. Durch das Erkennen und Akzeptieren der eigenen Möglichkeiten und deren Grenzen ist es einer reifen, voll entwickelten Persönlichkeit möglich, sinnvollen Gebrauch von ihrer positiven Freiheit zu machen. Sie wird fähig sein, die Last der Freiheit zu ertragen und nicht Zuflucht zu künstlichen Bindungen, die ihr die Illusion der Zugehörigkeit geben, suchen zu müssen. Im mitmenschlichen Vollzug, durch tätigen Ausdruck seiner geistigen und emotionalen Möglichkeiten kann der Mensch sich verwirklichen. Es erfüllt ihn mit Stolz und Glück, zu denken, zu fühlen und zu äussern, was ihm eigen ist.

"Wenn das Individuum sein Selbst in spontaner Aktivität verwirklicht und so sich der Welt verbindet, hört es auf, ein isoliertes Atom zu sein und wird ein Teil eines gegliederten Ganzen." (10. p.255)

Damit scheint es möglich, sich selbst zu verwirklichen, ohne zwangsläufig allein sein zu müssen.

1.5.4. Ergänzungen

Wir haben gesehen, von wie verschiedenen Gesichtspunkten aus man die Selbstverwirklichung betrachten kann. Man kann sie wie Frankl an sich ablehnen oder als Ziel einer Psychotherapie, als höchstes Lebensziel ansehen. Eine wahrscheinlich sehr wesentliche Frage hat Fromm aufgeworfen mit den gegensätzlichen Strebungen im Menschen, einerseits nach Konformität, andererseits nach Individualität. Man kann sich intellektuell dazu bekennen, sich selbst sein zu wollen und sich auf diesen Weg begeben. Realisiert man dann, dass man sich dadurch immer mehr von den Übrigen entfernt, immer einsamer wird, braucht es eine starke Persönlichkeit um nicht den Wunsch zur Umkehr zu verspüren. Dieser Wunsch kommt wahrscheinlich immer dann auf, wenn die Person sich nicht ganzheitlich vorwärts bewegt, das heisst, wenn zwar intellektuelle Einsichten, von deren Richtigkeit die Person absolut überzeugt ist, vorhanden sind, das Emotionale aber nicht Schritt hält. Diese Situation führt unweigerlich zum Konflikt, der eine momentane Lösung nur durch ein Zurückstecken der intellektuellen auf das Niveau der emotionalen Haltungen finden kann. Gefühlsmässiges lässt sich nicht drängen, es braucht einen langsamen Reifungsprozess. Wie Fromm sagt, ist echte Selbstverwirklichung nur möglich, wenn sich Geist und Psyche gemeinsam entwickeln und kein Teil im Menschen vernachlässigt und unterdrückt wird. Sich seiner Möglichkeiten bewusst zu werden und sie auszuschöpfen, mag ein realisierbares Ziel des menschlichen Lebens sein.

Marcuse sagt:

"Der philosophische Begriff 'Mensch' zielt auf die vollentwickelten menschlichen Anlagen ab, die seine eigentümlichen Anlagen sind, und die als Möglichkeiten der Bedingungen erscheinen, unter denen die Menschen tatsächlich leben. Der Begriff artikuliert die

Qualitäten, die als 'typisch menschlich' bezeichnet werden. Die vage Redeweise mag dazu dienen, den Doppelsinn solcher philosophischen Definitionen zu erhellten – sie vereinigen nämlich die Qualitäten, die allen Menschen, als anderen Lebewesen entgegengesetzt, zukommen und die gleichzeitig als die angemessenste oder höchste Verwirklichung des Menschen behauptet werden." (24. p.226)

Wesentlich scheint ein Verwirklichen der dem Menschen gegebenen Anlagen und Qualitäten und nicht ein Streben nach Unmöglichem. Der Traum von dem fliegenden Menschen muss ein Traum bleiben, der Mensch kann seine Anatomie nicht grundlegend ändern. Diesem Traum nachzuhängen ist somit wenig sinnvoll. Sinnvoller scheint es, ein realisierbares Ziel anzustreben, die dem Menschen gegebenen Anlagen als solche anzuerkennen und als Basis zu betrachten, auf der ein Aufbau der individuellen Persönlichkeit möglich ist.

In unserer Kultur hat wahrscheinlich jeder Mensch den Wunsch, als eigenständiges Individuum anerkannt zu werden, wenn er sich auch, um nicht vollständig allein sein zu müssen, an gewisse Normen hält. Allerdings darf man nicht übersehen, dass diese Tendenz kulturbedingt ist. In Primitivvölkern zum Beispiel ist oft die Stammeszugehörigkeit dem Individuellen vorangestellt. Man fühlt sich in erster Linie als Mitglied eines bestimmten Stammes, der auch alle wichtigen Entscheidungen fällt und somit für den Einzelnen die Verantwortung übernimmt. Erst sekundär und ohne viel Bedeutung fühlt man sein eigenes Ich, dessen Grenzen verschwommen sind. Wesentlich ist die Einheit mit dem Stamm. In solchen Kulturen von Selbstverwirklichung zu sprechen, ist völlig absurd.

Was mit diesem Beispiel gezeigt werden soll, ist die relative Bedeutung der Selbstverwirklichung.

Dagegen lässt sich wohl nicht bestreiten, dass es unserer Kultur angemessen ist, sich mit der Selbstverwirklichung zu befassen. Es geht darum, eine realisierbare Form zu finden, auf dass "Selbstverwirklichung" nicht als leerer Begriff, als philosophisches Abstraktum in der Luft hängen bleibt. An dieser Stelle muss darauf hingewiesen werden, dass es kein allgemein gültiges Rezept gibt, nach dem ein Erreichen der Selbstverwirklichung garantiert werden kann. Jeder Mensch ist ein einmaliges Individuum. Für jeden gestaltet sich dieser Weg anders. Was hier gezeigt werden kann, sind verschiedene Möglichkeiten, die den Weg zu sich selber ebnen können. In der praktischen Durchführung ist letztlich jeder auf sich selbst und seine Erfahrung angewiesen.

Dasselbe gilt für die Psychotherapie. Es ist nicht Aufgabe des Therapeuten, dem Klienten seine Vorstellung des guten und sinnvollen Lebens aufzuzwingen, sondern er sollte den Klienten begleiten auf seinem Weg, ihm helfen, Hindernisse aus dem Weg räumen, aber niemals ihm vorausgehen.

Jung bezeichnet den Weg zur Individuation zusammen mit einem Therapeuten als künstlich, wobei diese Bezeichnung wahrscheinlich nicht in wertendem Sinne verstanden werden darf. Der natürliche Weg ist der ohne Hilfe eines Therapeuten, wo sich das Individuum aus sich selbst heraus entwickelt. Wesentlich ist, dass prinzipiell jedes Individuum die Möglichkeit zur Individuation hat auf seinem je eigenen Weg.

"Der Individuationsprozess ist in seiner Gesamtheit eigentlich ein spontaner, natürlicher und autonomer, jedem Menschen potentiell mitgebener Ablauf innerhalb der Psyche, wenn er sich dessen auch zumeist unbewusst ist." (17. p.164)



Selbstverwirklichung oder Individuation sind somit nicht einer esoterischen Gruppe vorbehalten, der Unterschied zwischen den Einzelnen besteht lediglich im Bewusstseinsgrad. Auf dem "natürlichen" Weg geht der Mensch voran, ohne sich dessen stets bewusst zu sein, während er auf dem "künstlichen" Weg sich bewusst weiter entwickeln will, was ihm zwar mehr Konflikte bringt, insofern als der Reifungsprozess sich nicht drängen lässt. Eine Anhäufung intellektueller Einsichten ist zwar möglich, aber dabei entsteht die oben geschilderte Gefahr, dass sich die Entwicklung nicht ganzheitlich und umfassend vollzieht. Rogers und Jung sind sich darin einig, dass der Drang zur Selbstverwirklichung und Entfaltung naturgegeben ist:

Jung schreibt:

"Der Drang und Zwang zur Selbstverwirklichung (d.h. Individuation) ist Naturgesetzlichkeit und daher von unüberwindlicher Kraft, auch wenn der Beginn ihrer Wirkung zunächst unanschaulich und unwahrscheinlich ist." (20. p.131)

Rogers:

"Es ist der Drang, der sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt: sich auszuweiten, auszudehnen, zu entwickeln, autonom zu werden, zu reifen; die Tendenz, alle Fähigkeiten des Organismus in dem Masse auszudrücken und zu aktivieren, in dem solche Aktivierung den Organismus sich entfalten lässt oder das Selbst steigert." (33. p.49)

Eine harmonische, den Anlagen des Individuums entsprechende Entwicklung bringt eine ausgeglichene Persönlichkeit mit sich. Dieser Mensch akzeptiert sich selber, er ist mit sich selbst einig und nicht ständig hin und her gerissen zwischen Neigung und Abneigung.

"Der Freieste ist der Mensch, dessen Denken und Wollen mit seinen Antrieben übereinstimmt: der im tiefsten ausgeglichene Mensch." (26. Plack, p.180)

Er lebt seiner Natur gemäss, seine Bedürfnisse sind reale Bedürfnisse, die befriedigt werden können.

Rogers bezeichnet eine solche Person als "fully functioning person", Janov als "normal", wobei er normal als eigentlich dem Menschen entsprechend auffasst, was leider keineswegs mit der allgemeinen Norm übereinstimmt.

Die vollständige Entwicklung der Persönlichkeit ist keine ein für allemal zu erfüllende Aufgabe, es ist ein Ziel, das das ganze Leben hindurch bestehen bleibt. Der Tod ist der einzig mögliche Abschluss dieser Entwicklung, wobei es sich nicht unbedingt um den physischen Tod handeln muss. Es kann auch ein Sterben im psychischen Sinne sein. Hermann Hesse beschreibt im "Steppenwolf" diese Art von Tod folgendermassen:

"Er erreichte sein Ziel, er wurde immer unabhängiger, niemand hatte ihm zu befehlen, nach niemandem hatte er sich zu richten, frei und allein bestimmte er über sein Tun und Lassen. Aber mitten in der erreichten Freiheit nahm Harry plötzlich wahr, dass seine Freiheit ein Tod war, dass er allein stand, dass die Welt ihn auf eine unheimliche Weise in Ruhe liess, dass die Menschen ihn nichts mehr angingen, ja er selbst sich nicht, dass er in einer immer dünner und dünner werdenden Luft von Beziehungslosigkeit und Vereinsamung langsam erstickte." (15. p.228)

Hier zeigt sich die gefährliche Seite eines hohen Grades an Individuation sehr deutlich, nämlich die damit verbundene Gefahr der Vereinsamung. Der Steppenwolf erreichte zwar die von ihm angestrebte Unabhängigkeit, gleichzeitig geht er aber an ihr zugrunde. Er verliert jeglichen Bezug zu den Mitmenschen, der über eine oberflächlich-freundliche Beziehung hinausginge. Er ist gewissermassen ein Selbstmörder, für den es kaum eine Möglichkeit der Rückkehr zum Leben gibt, denn einerseits ist er nicht bereit, seine Freiheit und Unabhängigkeit aufzugeben, andererseits möchte er doch gerne wieder zu den Menschen in Beziehung treten. Ein Zurück gibt es für ihn nicht mehr, denn das Sterben hat schon begonnen. Hesse zeigt hier das Bild einer unglücklich



endenden Selbstverwirklichung. Wir haben bei Fromm aber gesehen, dass dieses Ende nicht zwangsläufig eintreten muss, wenn der Mensch sich in spontaner Aktivität verwirklicht und damit einen Bezug zur Umwelt und den Mitmenschen schafft.

Erkennen des eigenen Selbst, der wahren Natur, ist eine Voraussetzung zur Selbstverwirklichung. Gelingt es einem Menschen, sich so zu sehen, wie er wirklich ist und diese Erkenntnis zu akzeptieren, wird er auch andere Menschen so akzeptieren, wie sie sind. Durch Akzeptierung von sich selbst und von anderen steht das Individuum unablässig in Kontakt zu seinen Mitmenschen. Janov sagt: "Je näher man sich selbst ist, um so näher kann man anderen kommen." (18. p.73)

Ist man folglich ganz sich selbst, ist damit der Zugang zu anderen wesentlich erleichtert. Man ist zwar an seinem Selbst interessiert, aber es muss sich nicht alles darauf beziehen. Man ist offen für die anderen und vermag eine Beziehung zu schaffen zwischen sich und der Umwelt.

Auch Rogers ist der Ansicht, dass Selbstverwirklichung nicht zur Vereinsamung führt: "Letztlich scheint die Selbstaktualisierung des Organismus in Richtung auf Sozialisierung zu gehen." (32. p. 422)

Es ist sicher auch nicht der Sinn einer Psychotherapie, den Menschen wohl zu sich selbst, aber auch in die Vereinsamung zu führen. Zu sich selbst als eine mit sich in Frieden lebenden, einer ausgewogenen Persönlichkeit, die bereit ist, mit der Umgebung in einen echten Bezug zu treten, dahin sollte die Therapie den Klienten führen. Ein solcher Mensch "braucht" die Mitmenschen nicht um eine innere Leere auszufüllen, um Spannungen an ihnen auszuleben. Er kann mit sich allein sein, ohne dauernd einer Beschäftigung nachzugehen. Dieses Alleinsein-Können ist ein Faktor desjenigen

Menschen, der sich wenigstens eine Zeitlang, selbst genügt. Dieses "Sich-selbst-Genügen" hat im richtigen Sinne nichts zu tun mit Narzissmus, Ueberheblichkeit oder Einfältigkeit. Es lässt sich eher beschreiben als eine Zurückgezogenheit in sich selber, aus der es aber jederzeit möglich ist, wieder in mitmenschlichen Kontakt zu treten.

Das Bedürfnis nach sozialem Bezug ist sicher real, unreal wird es erst dann, wenn es sich unablässig aufdrängt, wenn jedes Alleinsein als unangenehm empfunden wird, weil etwas zu fehlen scheint. Eine selbstaktualisierte Person erfreut sich an mitmenschlichen Beziehungen, aber sie ist nicht von ihnen auf Leben und Tod abhängig.

Es ist schwierig, diese Ansicht so auszudrücken, dass Missverständnisse ausgeschlossen werden. Die sprachliche Differenzierung ist dazu zu wenig genau. In gewissem Sinne "braucht" jeder Mensch seine Umgebung, die Mitmenschen, die ihm einen Spiegel seiner selbst vorhalten, was ihm überhaupt erst ermöglicht, sich zu erkennen und zu finden.

2. TEIL Der Weg zur Selbstverwirklichung anhand der Therapien Rogers und Janov

2.1. Einleitung

Im zweiten Teil wollen wir zwei mögliche Wege zu sich selbst anhand der Therapien von C.R.Rogers und A.Janov betrachten. Vielleicht bedarf es einer Rechtfertigung, warum gerade diese beiden Therapieformen ausgewählt worden sind. Mit Rogers habe ich mich schon seit einiger Zeit beschäftigt. Ich fühlte mich persönlich stark angesprochen von seiner Auffassung vom Menschen, als auch seiner Form des Gesprächs in der Therapie. Schon in alltäglichen Situationen realisierte ich den Wert des Wirklich-Hörens, des Eingehens auf jemanden und des grundsätzlichen Akzeptierens. Meine Erfahrungen mit "echten" Klienten sind im Moment noch nicht so zahlreich, aber doch so, dass sie mich nicht an der Qualität der Therapie zweifeln lassen.

Das konsequente Durchbrechen des Intellektualisierens ist etwas von dem, was mich an Janov am meisten faszinierte. Mir scheint zwar, Janov gebe sich origineller und revolutionärer, als er in Wirklichkeit ist, denn zum Teil zeigt seine Therapie erstaunliche Ähnlichkeiten mit derjenigen von Wilhelm Reich. Da Reich nur in sehr beschränktem Rahmen anerkannt wurde und wird, kann man es Janov weiter nicht verübeln, dass er ihn nur an wenigen Stellen namentlich erwähnt. Wieweit er sich überhaupt seiner Übereinstimmung mit Reich bewusst ist, lässt sich nicht eruieren. Janovs Therapie wird vielenorts als Modeströmung verschrien. Ob sich diese Therapie auf die Länge behaupten kann, lässt sich heute noch nicht entscheiden. In Amerika existieren bereits einige Organisationen, die sich ähnlicher Mittel bedienen wie Janov. Diese sind rasch bekannt geworden und zum Teil wird mit Recht an ihren

Heilerfolgen gezweifelt. Die Nachahmung enthält immer schon eine gewisse Verfälschung der ursprünglichen Idee. Ob sich diese zum Vorteil der Sache auswirkt, ist hier allerdings fragwürdig.

Janovs eigene Therapie jedoch scheint mir wirklich erfolgversprechend. Der Mensch wird als ganze Einheit angesehen, eine Trennung von Körper, Seele und Geist gibt es nicht. Deshalb ist auch eine ganzheitliche Veränderung zu erwarten.

Was mich weiter stark angesprochen hat, ist der grosse Wert, den Janov den Gefühlen, dem aktuellen Fühlen beimisst. Wäre eine Veränderung, eine Heilung auf nur intellektuellem Wege möglich, müsste die Zahl der gesunden Menschen weitaus grösser sein. Soweit die Begründung für die Auswahl der beiden Therapien.

2.2. Abriss der Gesprächspsychotherapie von Rogers

2.2.1. Rogers' Menschenbild

Wesentlich zum Verständnis der Therapie von Rogers ist sein Menschenbild. Er hat eine grundsätzlich positive Vorstellung vom Menschen. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich vorwärts zu entwickeln. Ebenso besteht in jedem Individuum der Drang zur Selbstverwirklichung. Gibt man dem Menschen die Freiheit, sich so zu entwickeln, wie er wirklich ist, wird er sich zum Guten hin entwickeln. Seinem Wesen nach ist der Mensch gut. "Der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegenden Schichten seiner Persönlichkeit, die Grundlage seiner tierischen Natur ist von Natur aus positiv - von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch." (33. p.99)

Dieser Ansatz ist, von der Psychoanalyse aus gesehen, revolutionär. Freud und seine Nachfolger bewiesen eher

das Gegenteil, nämlich dass die Natur des Menschen aus Instinkten besteht, die zum Inzest, zu Mord und weiteren Verbrechen führten, liesse man ihnen freien Lauf. Dieses Konzept, dass der Mensch eigentlich destruktiv und irrational sei, wurde lange Zeit fraglos übernommen. Rogers gewann seine Einsicht vom Guten im Menschen in klinischer Erfahrung bestätigt. Lässt man dem Menschen in der Therapie die Freiheit zu sich selbst, entspringt seinem Inneren keine Bestie, die es zu zähmen gilt. Nur dort, wo der Mensch nicht vollständig Mensch ist, ist sein Verhalten beängstigend.

"Wenn er aber am vollständigsten Mensch ist, wenn er sein ganzer Organismus ist, wenn die Bewusstheit des Erlebens, diese besondere menschliche Eigenschaft, vollendet vorhanden ist, dann kann man ihm vertrauen, dann ist sein Verhalten konstruktiv: nicht immer konventionell und konform, sondern individualisiert, aber immer auch sozialisiert." (33. p.112)

2.2.2. Das Verhalten des Therapeuten

Die Therapie von Rogers beruht auf der nicht-direktiven Technik, das heisst, der Klient wird weder durch den Therapeuten gelenkt, noch werden ihm Ratschläge oder Verhaltensregeln gegeben. Der Therapeut stellt auch keinerlei Fragen an den Klienten, da diese ihn in bestimmte, von ihm nicht selbst gewollte Bahnen lenken können.

Die Gestaltung der Therapiestunde liegt ganz beim Klienten. Die Therapie ist Klienten-zentriert.

Für das Verhalten des Therapeuten sind drei Variablen grundlegend:

1. Verbalisierung emotionaler Inhalte
2. Emotionale Wärme und positive Wertschätzung
3. Echtheit und Selbstkongruenz

ad 1. Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte des Klienten

Der Therapeut bemüht sich, die persönlich-emotionalen Erlebnisinhalte, die der Klient direkt durch Aeusserungen über Gefühle oder indirekt durch die Art seines Ausdrucks mitteilt, aufzugreifen und diese dem Klienten in verständlicher Form wiederzugeben. Die Verwirklichung dieser Variable schliesst Ratschläge, Kritik und Fragen bereits aus. Der Therapeut gibt jedoch seine Verbalisierungen nicht echohaft und unbeteiligt dem Klienten zurück, sondern er versucht ein präzises, einführendes Verstehen zu erreichen und die Situation mit den Augen des Klienten zu sehen.

Der Therapeut ist mitfühlend und teilnehmend in Bezug zum Klienten, aber er identifiziert sich nicht soweit mit dem Klienten, dass er die gleichen Gefühle auch wirklich erlebt. Abgesehen davon, dass ein so grosses Mass an Mitgefühl schwerlich zu erreichen wäre, ist es für die Therapie an sich unerwünscht. Dadurch gäbe sich der Therapeut als eigene Person auf, und es wäre ihm nicht mehr möglich, die Probleme und Anliegen des Klienten neutral an sich herankommen zu lassen. Der Ausdruck "neutral" darf aber nicht mit "unbeteiligt" oder "distanziert" gleichgesetzt werden. Der Therapeut geht mit im Erleben des Klienten, löst sich aber nicht in ihm auf.

Diese Variable der Verbalisierung durch den Therapeuten ist die am ehesten messbare. Tausch, der Wert legt auf eine wissenschaftlich exakte Messung der Therapie, wendet deshalb eine Skala zur Einschätzung der Verbalisation an. Die Skala umfasst die Stufen 1 bis 12. Am Anfang mag diese Skala gewisse Hilfen bieten und Aufschlüsse geben, aber letztlich ist doch die beim Klienten hervorgerufene Wirkung entscheidender als eine perfekte Verbalisation.



Es gibt Fälle, in denen beste Verbalisationen, das heisst auf der höchsten Stufe der Skala einzuordnende, keine Veränderungen beim Klienten hervorriefen, während bei anderen auch ohne technisch perfekte Verbalisationen doch entscheidende positive Ergebnisse zu verzeichnen waren. Somit genügt es offensichtlich nicht, wenn nur eine Variable verwirklicht wird, wenn diese auch wesentlich zur Veränderung beitragen mag.

ad 2. Emotionale Wärme und positive Wertschätzung

Der Therapeut versucht dem Klienten ein Klima zu schaffen, in dem er sich wohl fühlen kann. Er zeigt ihm eine positive Wertschätzung, eine positive gefühlsmässige Einstellung, tiefe Freundlichkeit und Sympathie. Er akzeptiert den Klienten uneingeschränkt. Weder werden positive Gefühle besonders bestätigt oder gar gelobt, noch werden negative Gefühle missbilligt oder getadelt. Der Klient darf nicht das Gefühl haben, er werde nur mit bestimmten Verhaltensweisen und Äusserungen akzeptiert und andernfalls abgelehnt. Die Erfahrung, nur in bestimmter und begrenzter Weise angenommen zu werden, nämlich wenn er sich so verhält, wie man es von ihm erwartet, diese Erfahrung macht der Klient oft genug im Alltag. Die Erkenntnis, uneingeschränkt und bedingungslos akzeptiert zu werden, wird für den Klienten eine neue Erfahrung darstellen. Dieses Klima der emotionalen Wärme gibt dem Klienten das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit. Es ermutigt ihn, seine Erlebnisse und Einstellungen freier zu äussern. Es erleichtert ihm auch, sich selbst gegenüber offener zu sein. Bei einer psychischen Störung ist die Kommunikation der Person zu einem Teil von sich selbst gestört. In der Therapie, im Rahmen der Geborgenheit und emotionalen Wärme, wird es dem

Klienten möglich, auch mit den bisher gestörten Bezirken seines Selbst wieder eher in Kommunikation zu treten. Dadurch dass eine andere Person, in diesem Falle der Therapeut, ihn ganz so annimmt, wie er ist, lernt er, sich selbst auch so anzunehmen. Auch wenn dies oftmals unangenehm sein kann, versucht er nichts vor sich zu verbergen.

Die echte und tiefe Fürsorge des Therapeuten ist nicht besitzergreifend. Der Therapeut hat Achtung vor dem Klienten als eigenständigem Individuum mit eigenen Rechten. Es steht dem Klienten frei, in der Therapie Fort- oder Rückschritte zu machen, den Therapeuten zu mögen oder ihn abzulehnen. Der Therapeut versucht nicht, den Klienten zu drängen oder ihm eine bestimmte Einstellung, die von seinem Gesichtspunkt aus förderlich wäre, nahezu legen. Der Therapeut nimmt in gleichem Masse Anteil an den Freuden, wie an den Niederlagen des Klienten.

Aus der Beschreibung dieser Variable ist ersichtlich, dass diese bedeutend schwieriger zu messen ist, als die Variable "Verbalisierung emotionaler Inhalte". Tausch wendet hier wiederum eine von Truax entwickelte Skala von Stufe I bis V an. Die Unterteilung ist relativ wenig fein, die Einschätzung aufgrund von Tonbandaufnahmen nicht sehr einfach. Es scheint, diese Variable enthalte zuviel Menschlichkeit, als dass sie sich in ein exaktes Schema pressen liesse. Sie ist in starkem Masse von der Person des Therapeuten abhängig und lässt sich nicht so leicht antrainieren wie die Verbalisierung emotionaler Inhalte. Dasselbe gilt auch schon für die dritte Variable, nämlich die Echtheit.

ad 3. Echtheit und Selbstkongruenz

Echtheit und Selbstkongruenz bedeuten, dass der Therapeut sich dem Klienten als die Person zeigt, die er wirklich ist. Er bietet ihm keine undurchdringbare Maske oder Fassade dar. Er ist offen gegenüber seinen eigenen Gefühlen, er versucht sich ihrer soweit als möglich bewusst zu werden und sie in seiner Beziehung zum Klienten zu akzeptieren. Das setzt voraus, dass der Therapeut sich selbst akzeptiert. Aufgrund dessen ist es ihm auch erst möglich, den Klienten ohne das Gefühl einer Bedrohung zu akzeptieren. Er ist sich selbst und lehnt keinen Teil seiner selbst ab. Er muss auch Gefühle, die für den Fortgang der Therapie nicht ideal scheinen, akzeptieren, zum Beispiel, dass er sich vor einem Klienten fürchtet oder für einen Klienten ein grosses Mass an Liebe empfindet. Gesteht sich der Therapeut diese Gefühle ein, akzeptiert sie als einen Teil seiner selbst, sind sie der Therapie sicher weniger hinderlich, als wenn sie ständig und mit Beharrlichkeit unbewusst die Beziehung zum Klienten beeinträchtigen.

Oft ändern sich diese Gefühle, wenn der Therapeut sie ausdrückt. Lehnt er zum Beispiel einen Klienten innerlich ab, langweilt ihn dieser während seiner Stunde und er kann dieses Gefühl dem Klienten mitteilen, wird dadurch eine Barriere durchbrochen, die neue Energien freilegt. Verändert sich die Beziehung im zu erwartenden positiven Sinne, wird es dem Therapeuten jetzt möglich sein, sich auf das zu konzentrieren, was der Klient äussert, da er nicht mehr länger einen inneren Kampf ausfechten muss. Der Therapeut durfte es zulassen, sich dem Klienten als reale, aber keineswegs perfekte Person zu zeigen. Weniger wichtig als das konkrete, verbale Ausdrücken der Gefühle ist, dass der

Therapeut sich deren bewusst ist und sie nicht ablehnt. Selbstkongruentes Verhalten des Therapeuten kann den Klienten zur Nachahmung anregen. Durch Imitationslernen wird er offener werden für Gefühle und neue Erfahrungen. Dadurch kann eine konstruktive Persönlichkeitsveränderung erreicht werden.

Die Echtheit des Therapeuten lässt den Klienten wissen, woran er ist. Er muss nicht annehmen, der Therapeut ziehe aus seinen Aeusserungen, seiner Mimik und seinen Gesten gewisse Schlüsse, die er ihm nicht mitteilt. Diese Offenheit der Beziehung ermutigt ihn zu offenerer Selbstexploration.

Auch zu dieser Variable hat Truax eine Skala, die von Tausch übernommen wurde, entwickelt, wobei hier die Zuordnung zu der jeweiligen Stufe wohl am schwierigsten zu vollziehen ist.

Wichtiger als jede Variable für sich ist deren harmonisches Zusammenspiel. Eine einzelne Variable, auch perfekt durchgeführt, garantiert keine positive Veränderung, wenn die anderen beiden wenig konsequent angewandt werden. Es ist entscheidend, dass der Therapeut voll und ganz von der Richtigkeit der Anwendung dieser Variablen überzeugt ist. Am Anfang wird es für jeden Therapeuten schwierig sein, die eigene Person weitgehend auszuschalten und zurückzustellen und sich ganz auf den Klienten zu konzentrieren. Das Erteilen von Ratschlägen, das Fragenstellen, überhaupt das Lenken des Klienten ist meistens sehr naheliegend, vor allem wenn der Klient diese Forderung eigentlich an den Therapeuten stellt. Dadurch würde sich jedoch der Therapeut über den Klienten stellen und wissen, was für den Klienten gut und tunlich ist. Die vorgeschlagenen Lösungen mögen aus der Sicht des Therapeuten

richtig sein, aber ob der Klient dazu fähig ist aufgrund seiner Erfahrungen, Einstellungen und Ängste, wird dabei ausser acht gelassen. Direktives Vorgehen schafft zudem eine ungute Abhängigkeit des Klienten vom Therapeuten. Durch die Abhängigkeit wird die Möglichkeit zur Selbständigkeit erheblich vermindert. Das Selbstbild des Klienten wird negativ beeinflusst, da der Klient unweigerlich zur Einsicht kommen muss, dass er allein nur sehr schlecht bestehen kann und auf den Rat des Therapeuten angewiesen ist. Dadurch muss er auch keine Verantwortung für seine Entscheidungen übernehmen. Schlägt ein Rat des Therapeuten fehl, kann er mit Recht ihm die Schuld zuschieben. Bei positivem Ergebnis kann er Dankbarkeit gegenüber dem Therapeuten empfinden, und er wird unweigerlich nach weiteren Ratschlägen verlangen. Mit grosser Wahrscheinlichkeit tritt eine Uebertragung ein, die bei jedem direktiven Vorgehen fast zwangsläufig miteinhergeht. Freud war überzeugt vom positiven Wert der Uebertragung. Er machte sie zu einem Bestandteil seiner Therapie. Uebertragung als emotionelle Beziehung zum Therapeuten, die nicht auf der effektiven Situation beruht, sondern ihren Ursprung in der Beziehung zu den Eltern hat, wie Freud es definiert, ist nur möglich in einem autoritären, patriarchalisch orientierten System. Eine Uebertragungsbeziehung ist immer unreal.

Rogers dagegen sagt aus, dass in der nicht-direktiven Therapie die Einstellung des Klienten gegenüber dem Therapeuten friedfertig und real sei, das heisst, dass keine oder nur eine geringe Uebertragung stattfindet. Die Beziehung spielt sich auf einer gemeinsamen Ebene ab, das Gefälle von Autoritätsperson zu Untergebenem ist auf ein Minimum reduziert. Ganz ausgeschaltet

kann es wahrscheinlich nie werden, aber doch wenigstens nicht bewusst gefördert. Wird die Uebertragung zuerst gefördert, muss aber zu irgendeinem Zeitpunkt doch abgebaut werden, beansprucht diese Auflösung sehr viel Zeit und Energie.

Tritt in der klienten-zentrierten Therapie dennoch eine Uebertragung ein, ist es Aufgabe des Therapeuten, auch hier kein Werturteil zu fällen und die Einstellung des Klienten zuerst einmal zu akzeptieren. Uebersteigen die Forderungen des Klienten die Grenzen des Therapeuten, übernimmt er die Verantwortung für sein eigenes Verhalten und zeigt dem Klienten die Grenzen, lässt ihn aber gleichzeitig verspüren und wissen, dass er dessen Einstellung versteht und akzeptiert. So wird es dem Klienten eher möglich sein, seine eigene unangemessene Wahrnehmung der Situation zu erkennen und zu akzeptieren. Von dieser Grundlage aus wird er seine Einstellung leichter ändern und der Realität anpassen können.

Eine weitere Besonderheit der klient-bezogenen Therapie ist, dass keine Diagnose gestellt wird. Für diese Form der Psychotherapie ist sie nicht nur überflüssig, sondern sogar schädlich. Mit dem Stellen der Diagnose wird der Therapeut auf das Problem fixiert. Damit arbeitet er nicht mehr klienten-, sondern problemzentriert. Er strebt nach einer optimalen Lösung des Problems unter Vernachlässigung des Klienten als Person. Eine gestellte Diagnose appelliert an eine vorbestimmte Therapie. Damit übernimmt der Therapeut die Führung. Er wickelt das Therapieprogramm ab. Das gibt dem Klienten die Vorstellung, nur ein Experte sei fähig, sein Problem zu durchschauen und zu werten. Somit braucht er auch am Heilungsprozess nur in geringem Masse teilzunehmen. Dass aber der Heilungserfolg jeder Behand-



lung stark von der Einstellung und dem ehrlichen Willen zur Mitarbeit des Klienten oder Patienten abhängt, braucht wohl kaum sonderlich erwähnt zu werden. Abgesehen von diesen Ueberlegungen ist der hohe Grad an Unzuverlässigkeit der diagnostischen Formulierungen ein sehr realer Grund gegen die Anwendung einer Diagnose. Die auf einer unsicheren Grundlage basierende Therapie ist an sich fragwürdig, wenn nicht gefährlich.

2.2.3. Wie der Klient die Therapie erfährt

Meist kommt der Klient mit unangemessenen Erwartungen zum Therapeuten. Er hofft, dass dieser seine Probleme lösen, ihm Rat geben und als väterliche Figur vor Schaden bewahren wird. Häufig ist der Klient aufgrund seiner Erwartungen am Anfang der Therapie enttäuscht, aber auch enttäuscht, im wahren Sinne des Wortes. Dann erfährt er sie aber als wertvoll. Sind seine Probleme sehr tief, ist ihm die Stunde beim Therapeuten gleich einer Insel ein Fixpunkt, auf den er sich stützen kann.

Eine wichtige Erfahrung für den Klienten ist, zu spüren, dass die Verantwortung für seine Stunde bei ihm liegt. Diese Erkenntnis mag wohl angenehm sein, kann aber auch unangenehm empfunden werden. Ermunternd ist es für den Klienten, wenn er merkt, dass jemand ihm soviel Kraft zutraut, dass er die Verantwortung für sich selbst übernehmen kann.

Es mag ihm gleichzeitig unangenehm sein, diese Last der Verantwortung auf sich zu nehmen. Die wirkliche Erfahrung der Verantwortlichkeit, das echte Spüren ist etwas anderes als das nur intellektuelle Wissen darum, das bei den meisten schon vor der Therapie in einer gewissen Weise vorhanden ist.

In der Exploration erfährt der Klient, dass er ungefährdet seine Einstellungen frei ausdrücken kann. Er entdeckt Widersprüche, die ihm vorher verborgen oder unklar waren. Erkennt der Klient solche in seinem Selbst, wird er sie neu überprüfen. Tut er das konsequent und folgerichtig, wird das Selbst in reale Bahnen verschoben werden. Bisher geleugnete Einstellungen, die für das Erleben des Klienten zu gefährlich waren, werden bewusst. Vorher wurden sie wohl erfahren, waren aber dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich. Jetzt, da der Klient sie erkennt, kann er viel eher über sie verfügen. Er hat die Möglichkeit, das Bild, das er sich von seinem Selbst macht, zu ändern. Die neuen Wahrnehmungen der Erfahrung werden darin aufgenommen. Das Erkennen von Widersprüchen, zum Beispiel stark ambivalenten Einstellungen gegenüber wichtigen Bezugspersonen, ist für den Klienten oft verwirrend. Er sieht sich einer chaotischen Persönlichkeit gegenüberstehen. Er hat das Gefühl, die Grundlage seines Lebens sei zerstört, das Weltgebäude, das er sich errichtet hatte, sei eingestürzt. Es ist schwer, das unaufhaltsam Fließende, das Leben als dauernden Prozess zu ertragen.

Lernt der Klient, diesen Zustand zu akzeptieren, ist er in jedem Moment offen für Neues. Er kann sich adäquater verhalten, da sein Erleben nicht nach einem bestimmten Konzept ablaufen muss. Er hat die Möglichkeit zu einer effektiveren und abwehrfreieren Persönlichkeitsstruktur. In der Therapie probiert er das neue, reorganisierte Selbst aus. Bewährt es sich, wird er sein Verhalten auch ausserhalb der Therapiestunde darnach richten. Das bedeutet, dass er seine neuen Erfahrungen und Erkenntnisse in Zusammenhang bringt

mit seinem Leben. Er hat Einsicht erlangt. Das Gewinnen von Einsicht ist ein Prozess, der nur so schnell vorangeht, wie der Klient neue Wahrnehmungen ertragen kann. Wichtig ist hier, dass der Klient vom Therapeuten nicht gedrängt wird. Der Klient muss von sich aus zur Einsicht gelangen, wenn diese von Dauer sein soll. Hilft der Therapeut dem Klienten bei der Klärung seiner Gefühle und fördert er durch seine akzeptierende Haltung den freien Ausdruck, stellt sich die Einsicht von selbst ein, wobei Rogers unter Einsicht im Wesentlichen eine neue Art der Wahrnehmung versteht. Das Wichtigste an der Einsicht ist, dass emotionelles und intellektuelles Akzeptieren in gleichem Masse erforderlich sind, um wirklich eine Veränderung zu bewirken. Die neuen Erfahrungen müssen in der Person als Ganzes integriert werden. Der Klient nimmt sich selbst in einer neuen Weise wahr und akzeptiert sich so, wie er sich erfährt. Diese Haltung entwickelt sich im Laufe der Therapie. Der Klient vertraut immer mehr seiner Erfahrung und wird dadurch unabhängig vom Berater. Er fühlt sich allmählich stark genug, um ohne Hilfe weiterzukommen. Er ist bereit, wenn meistens noch ungern, die Therapie abzuschliessen.

2.2.4. Der Klient nach der Therapie

Das Leben des Klienten nach der Therapie ist keineswegs problemlos. Jedoch hat der Klient jetzt die Fähigkeit, seine Probleme selbst zu lösen, sie auf einer realen Basis anzugehen.

Dadurch dass er offener ist, lässt er mehr Erfahrungstatbestände in sein Bewusstsein dringen, da diese keine Bedrohung mehr darstellen. Er anerkennt sich als eine Person von eigenständigem Wert. Er hört auf sich selbst, ist sich selbst die Grundlage seiner Massstäbe. Er richtet sich nicht nach dem aus, was die an-

dern von ihm erwarten, sondern nach sich selbst. Er horcht darauf, was in ihm selbst vorgeht, wie er sich im Moment fühlt. Sein Verhalten ist spontaner und freier. Damit erfährt er sich als realere und ganzheitlichere Person. Seine Ziele sind nicht in unerreichbarer Ferne, sondern so nahe, dass er sie mit Erfolg anstreben kann. Er hat sich selbst soweit verändert, dass keine grosse Spannung mehr besteht zwischen seinem Ideal und seinem wirklichen Selbst. Sein Erleben ist situationsadäquat und real. Er lebt im Moment, da er die gegenwärtige Situation akzeptieren kann. Das erlaubt ihm auch, in neuer Weise auf seine Mitmenschen einzugehen. Er kann hören, was der Gesprächspartner wirklich sagt. In diesem Punkt ist das Imitationslernen von grosser Bedeutung. Aehnlich wie der Therapeut ihm zuhörte, kann er nun auf die anderen hören. Er legt Vorurteile ab und ist im Idealfall bei jeder Begegnung zu einer neuen Erfahrung bereit. Er kann sich zwar ein Urteil bilden über Personen und Dinge, aber er ist sofort bereit, dieses zu revidieren aufgrund neuer Erfahrungen. Er betrachtet das Leben als fliessenden Prozess, für den er stets offen sein will. Rogers gibt folgende Beschreibung der Veränderungen während der Therapie:

"Der Klient erwägt und plant und berichtet von der Inkraftsetzung eines Verhaltens, das reifer, selbstlenkender und verantwortlicher ist als das Verhalten, das er bislang gezeigt hat; sein Verhalten wird weniger defensiv und basiert stärker auf einer objektiven Sicht des Selbst und der Realität; sein Verhalten zeigt eine Abnahme der psychischen Spannung; er neigt zu einer einträglicheren und wirkungsvolleren Anpassung an Schule und Arbeit; er begegnet neuen Stress-Situationen mit grösserer innerer Ruhe, einer Ruhe, die sich in geringerer physiologischer Erregung und schnellerer physiologischer Wiederherstellung nach Frustrations-Situationen äussert." (32. p.178)



2.3. Die Primärtherapie von Arthur Janov

2.3.1. Entstehung

Janov war ursprünglich als Therapeut Freud'scher Richtung tätig. Was ihn an der Psychoanalyse störte, war die mangelnde Kontinuität der einzelnen Sitzungen. Es erschien ihm als Flickwerk, das nicht an den Kern der Sache herankommt.

Mehr durch Zufall stiess er nach siebzehnjähriger Tätigkeit als Therapeut auf den Urschrei.

Er forderte einen Patienten auf, laut nach Vater und Mutter zu rufen, obschon beiden nicht klar war, was mit dem kindisch erscheinenden Verhalten erreicht werden sollte. Das Ergebnis war, dass der Patient laut und schrill nach seinen Eltern rief, sich krümmte und schliesslich einen durchdringenden Todesschrei aussties. Dieser Vorgang war für beide ein Rätsel. Der Patient äusserte, er habe es geschafft; was genau, wisse er nicht, aber er könne fühlen.

Später wiederholte Janov dieses Verfahren mit einem anderen Patienten. Zu seiner grossen Ueberraschung ergab sich ein ähnliches Resultat.

Als er weitere Patienten dazu aufforderte, nach ihren Eltern zu rufen, ergab sich jedesmal dasselbe dramatische Ergebnis. So entstand die Primärtherapie aus der klinischen Erfahrung, auf der erst nachträglich eine Theorie aufgebaut wurde.

2.3.2. Theorie

Die Primärtheorie geht davon aus, dass die Neurose eine Krankheit des Gefühls ist. Unterdrückte Gefühle bewirken das neurotische Verhalten.

Alle Neurosen haben denselben Ursprung und sprechen deshalb auf dieselbe Behandlung an.

Die primären Bedürfnisse des Säuglings sind real. Die Neurose beginnt dann, wenn diese eine Zeitlang nicht befriedigt werden. Wird dem Kind keine Nahrung und

Liebe in Form von Zärtlichkeit mehr gegeben, beginnt es zu leiden. Um den damit verbundenen Schmerz zu unterdrücken, stellt es seine Bedürfnisse ab. Diesen Vorgang nennt man Spaltung. Das Unglückliche an der Abspaltung der Bedürfnisse ist, dass sie damit keineswegs aufgehoben sind, sondern aus einer tieferen Schicht eine Kraft ausüben. Hat das Individuum einmal erfahren, dass seine realen Bedürfnisse nicht befriedigt werden, wird es zu einer symbolischen Befriedigung tendieren. Da jedoch durch symbolisches Ausagieren die Bedürfnisse nicht wirklich befriedigt werden können, geht der neurotische Prozess weiter. Die realen Bedürfnisse werden nicht gefühlt, da dieses Fühlen mit einem zu grossen Schmerz verbunden wäre.

Ein geliebtes Kind, dessen per definitionem natürlichen Bedürfnisse befriedigt werden, kann fühlen und erleben. Seine realen Bedürfnisse strömen von innen nach aussen.

Muss jedoch ein Kind Gefühle abspalten, wird sein Selbst in ein irreales und ein reales Selbst getrennt:

"Das reale Selbst sind die realen Bedürfnisse und Gefühle des Organismus. Das irrealer Selbst ist der Deckmantel dieser Gefühle und wird zu der Fassade, die neurotische Patienten brauchen, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen." (18. p.19)

Irgendwann kommt ein ungeliebtes Kind "zur Einsicht", dass es so, wie es ist, nicht geliebt wird. Liebe erhält es, wenn es sich so verhält, wie man das von ihm wünscht, auch wenn das keineswegs seinen Bedürfnissen entspricht.

Lässt man zum Beispiel ein weinendes Kind weiterschreien, mit der zutreffenden Ueberlegung, dass es irgendwann des Wejnens müde wird, gibt ihm die Mutter nur all zu deutlich zu verstehen, dass sie sich nicht um ein weinendes Kind kümmern will.

Lächelt das Kind, macht Winke-winke und verhält sich sonst ruhig, freut sich die Mutter und gibt ihm bereitwillig Liebe. Das Kind lernt, dass es mit diesem Verhalten die Mutter mit ziemlich grosser Sicherheit dazu bringt, ihm Liebe zu geben.

In diesem Stadium beginnt der Kampf. Das Kind versucht jetzt seine Eltern zufriedenzustellen. Später wird es den Kampf ausserhalb der Familie weitertragen, weil es seine unbefriedigten Bedürfnisse nirgends zufriedenstellen kann.

Die einstmals unbefriedigten Grundbedürfnisse, die real waren, führen zu psychischen Bedürfnissen, die immer neurotisch sind, da sie nicht den realen Ansprüchen des Organismus dienen. Das Streben nach Macht und Anerkennung wird zum Kampf.

"Kampf ist die Hoffnung des Neurotikers geliebt zu werden. Statt er selber zu sein, müht er sich ab, eine andere Version von sich zu werden." (18. p.22)

Dieses Rollenspiel wird mit der Zeit zum Automatismus, ohne dass sich das Individuum dessen bewusst ist. Liesse sich das reale Selbst vollständig beseitigen, wäre die Identifikation mit der zu spielenden Rolle die Lösung. Das reale Selbst kann wohl unterdrückt werden, aber es wird dennoch Druck ausüben, zu seinem Recht kommen wollen.

Dadurch entstehen innere Spannungen, die in den Kampf nach aussen verlegt werden können. Der Kampf ist nicht real, sondern ein symbolisches Ausagieren. Die Spannung, als Kennzeichen der Neurose, entsteht durch vom Bewusstsein abgetrennte Schmerzen.

Der Urschmerz tritt auf, wenn das Kind spürt, dass es nicht es selbst sein darf. Dieser Schmerz ist zu gross und unerträglich und wird deshalb vom Bewusstsein ferngehalten.

Eine Lösung der Spannung kann erst dann eintreten, wenn diese Schmerzen bewusst empfunden worden sind. Schmerzempfindung wird jedoch vom ganzen Organismus, wenn immer möglich, vermieden. Reflexartig wendet sich der Mensch vom Schmerz ab. Um zu überleben wird im psychischen Bereich der Schmerz verdrängt. Durch das Absperren eines so zentralen Gefühls, wie das des Urschmerzes, werden sämtliche Gefühle beeinträchtigt und können nicht voll empfunden werden.

Oft weiss der Mensch aus der Situation heraus, welche Gefühle empfunden werden sollten, wann Freude, wann Trauer am Platze ist. Aber er empfindet sie nicht, sie ergreifen ihn nicht. Sie kommen nicht aus seinem Innern heraus, sondern verbleiben intellektualisiert im Kopf.

Das Wissen um den Urschmerz ist ein nichtiges Wissen, denn dabei wird der Schmerz nicht empfunden und erlebt. Deshalb kann auch keine Veränderung eintreten.

Die Primärtheorie besagt, dass es möglich ist, Schmerzen, die das Kind im frühesten Alter aufgespeichert hat, dem Bewusstsein wieder zugänglich zu machen und nachzuerleben. Diese Hypothese ist sehr wichtig, denn nur mit dem Erleben aller Urschmerzen ist es möglich, die Spannung und damit das irrealen Selbst aufzulösen. Um den Urschmerz zu vermeiden, entwickelt der Mensch ein Abwehrsystem; im Laufe des Lebens und damit der Erfahrung von Schmerz, baut sich diese Abwehr auf. Freud hielt das Abwehrsystem für notwendig zu einer gesunden Person, als Gegenwehr gegen die Eindrücke der Aussenwelt.

In der Primärtheorie dagegen ist ein Abwehrmechanismus "eine Reihe von Verhaltensweisen, die die Urgefühle automatisch blockieren" (18. p.55).