

# DIE KUNST DES ZUHÖRENS

## von Erich Fromm (Einleitung von Rainer Funk)

Erich Fromm ist vielen Menschen als Therapeut bekannt geworden. Über 50 Jahre lang hat er Psychoanalysen durchgeführt, über 40 Jahre lang war er als Lehranalytiker, Kontrollanalytiker und Dozent an psychoanalytischen Lehr- und Ausbildungsinstituten in New York und Mexiko-Stadt tätig. Wer bei ihm in Psychoanalyse war, spürte seine Unerbittlichkeit als Wahrheitssucher und kritischer Weggenosse ebenso wie sein ausserordentliches Einfühlungsvermögen, seine Nähe und die Unmittelbarkeit seiner Bezogenheit auf den anderen. Fromm war mitunter davon überzeugt, dass jeder bei sich und anderen die Psychoanalyse anwenden kann, wenn er sich und anderen in höchstem Masse bewusst, kritisch, wohlwollend und interessiert gegenübersteht.

"Zuhören ist eine *Kunst* wie das Verstehen von Dichtung. Wie jede Kunst hat sie ihre eigenen Regeln und Normen: Der Zuhörer muss sich ganz auf das Zuhören (und auf die Persönlichkeit eines anderen Menschen) konzentrieren. Ihm darf dann nichts anderes wichtiger sein, deshalb muss er frei von Angst und Selbstsucht sein. Der Zuhörer muss ein frei arbeitendes Vorstellungsvermögen haben, das konkret genug ist, um in Worten ausgedrückt zu werden. Er muss zur Empathie für andere Menschen fähig und stark genug sein, das Erleben des anderen so zu spüren, als ob es sein eigenes wäre. Eine solche Empathie setzt die Fähigkeit zu lieben voraus. Einen anderen Menschen zu verstehen bedeutet, ihn zu lieben, nicht im erotischen Sinne, sondern so, dass er den anderen erreichen kann und seine Angst überwindet, sich selbst dabei zu verlieren. Zuhören ist ein psychoanalytischer Prozess des Verstehens und Bewusstmachens unbewusster, verdrängter Gefühle und Gedanken sowie deren Wurzeln und Funktionen. Der Zuhörer darf in seinen Reaktionen und Antworten nicht lügen. Er darf nie den Versuch machen, zu gefallen oder Eindruck machen zu wollen. Er muss in sich selbst ruhen, das heisst, er muss an sich selbst gearbeitet haben oder diese Arbeit an sich selbst kennen bzw. ausüben. Verstehen und Lieben lassen sich nicht voneinander trennen. Werden sie dennoch getrennt, verkümmert jedes (interessierte) Gespräch immer und nur noch zum blossen Small-Talk, zur Unterhaltung, zum Austausch von Worten und die Tür zum wirklichen Verständnis bleibt verschlossen."

### VOM HÖREN ZUM VERSTEHEN

1. Wirkfaktoren der Psychoanalyse
2. Seelenleiden und Charakter
3. Zum Selbstverständnis und zum Menschenbild der Psychoanalyse
4. Der Stellenwert von Kindheitserfahrungen
5. Die Fähigkeit zum psychischen Wachstum
6. Die Verantwortung jedes Einzelnen für sein psychisches Wachstum
7. Die Fähigkeit zur subjektiven Wahrnehmung
8. Die prägende Kraft von Gesellschaft und Kultur
9. Die Dynamik psychischer Entwicklung und die Freiheit des Menschen
10. Die Mobilisierung unbewusster Kräfte und das Aufzeigen von Alternativen
11. Abwehrmechanismus, Triebbefriedigung und –verzicht am Beispiel sexueller Perversionen
12. Die Bearbeitung des Widerstands
13. Übertragung, Gegenübertragung und reale Beziehung
14. Hinweise zur Arbeit mit Träumen
15. Interesse an der Mitwelt entwickeln
16. Kritisches Denken lernen
17. Sich selbst erkennen und seines Unbewussten gewahr werden
18. Des eigenen Körpers gewahr werden
19. Sich konzentrieren
20. Den eigenen Narzissmus entdecken und überwinden
21. Sich selbst analysieren

Die Texte dieses Buches geben Auskunft über den Therapeuten Fromm und seine Art des Umgangs mit dem seelisch leidenden Menschen seiner Zeit. Nicht wortgewaltige Theorien und Abstraktionen und auch keine differential-diagnostischen „Vergewaltigungen“ des „Patientenmaterials“ kennzeichnen seine therapeutische Beziehung, sondern seine Fähigkeit zu eigenständiger und unabhängiger Wahrnehmung der Grundprobleme des Menschen. Wie ein roter Faden zieht sich Fromms humanistische Haltung durch seine Auffassungen vom Patienten und vom Umgang mit ihm. (Ebenso kontinuierlich ist Fromms kritische Haltung gegenüber den Erkenntnissen von Sigmund Freud, die er teilweise anerkennt, doch oft auch als unvollständig oder überholt entlarvt und dem damaligen Zeitgeist zuspricht.) Der Patient bzw. die Patientin wird nicht als Gegenüber gesehen; er oder sie sind keine grundsätzlich verschiedenen Menschen. Zwischen Analytiker und Analysand ist eine tiefe Solidarität spürbar. Sie setzt voraus, dass der Analytiker bzw. die Analytikerin mit sich selbst umzugehen gelernt hat und noch immer zu lernen bereit ist, statt sich hinter einer „psychoanalytischen Technik“ zu verstecken. Der Analytiker ist sich selbst sein nächster Patient und sein Patient wird ihm zu seinem Analytiker. Fromm kann den Patienten ernst nehmen, weil er sich ernst nimmt. Er kann den Patienten analysieren, weil er sich analysiert und sich in seinen Gegenübertragungswahrnehmungen vom Patienten analysieren lässt. Nach Fromm kann man von einem Menschen, der sich über den Leidenden erhebt (im Sinne von: ‚Ich, der Gesunde und Du, der Kranke‘), nichts Wertvolles mitnehmen. Wer alles Leid und alles Kranke ängstlich von sich weist, als ihm unzugehörig, von dem kann man nichts erfahren – weil er noch unerfahrener und noch schwächer ist – und vor allem kann man von ihm nicht verstanden werden.

Psychoanalyse ist ein Prozess, in dem die menschliche Seele verstanden werden kann. Für Erich Fromm ist dies eine Kunst – wie das Zuhören allgemein unter Menschen eine Kunst ist: Die Kunst des angstfreien, emphatischen und liebevollen Zuhörens. Sein therapeutischer Ansatz lautet: *„Es gibt nichts Menschliches, das mir fremd wäre. Alles gibt es in mir. Ich bin ein kleines Kind, ich bin ein Erwachsener, ich bin ein Mörder und ich bin ein Heiliger. Ich bin narzisstisch und ich bin destruktiv. Es gibt nichts im Patienten, was es nicht auch in mir gibt. Und nur in dem Maße, wie ich jene Erfahrungen, von denen mir der Patient indirekt oder ausdrücklich berichtet, in mir wiederfinden kann, so dass sie in mir entstehen und sich in mir widerspiegeln können, kann ich verstehen, wovon der Patient spricht und kann ich ihm das, wovon er spricht, zurückgeben. Der Patient wird nicht das Gefühl haben, dass ich ‚über‘ ihn rede oder zu ihm herab spreche; vielmehr wird er spüren, dass ich von etwas spreche, das wir beide teilen.“*

### VOM HÖREN ZUM VERSTEHEN

Für jede psychoanalytische Arbeit ist die Frage der persönlichen Eigenschaften des Psychoanalytikers (des Zuhörers) ein wichtiger Aspekt. An erster Stelle sind hier seine Erfahrung und seine Fähigkeit, einen anderen Menschen zu verstehen, zu nennen. Er darf vor allem keine Angst vor seinem eigenen Unbewussten haben. Denn nur dann hat er keine Angst, durch das Unbewusste des anderen in Verlegenheit zu kommen, sondern kann dafür offen sein. Was tue ich? Ich höre dem Patienten zu. Ich sage ihm zuvor: „Was wir hier tun, ist Folgendes: Sie teilen mir mit, was Ihnen in den Sinn kommt. Dies ist nicht immer einfach, und manchmal möchten Sie mir etwas auch nicht sagen. In diesem Falle bitte ich Sie, mir zu sagen, dass Sie mir etwas nicht erzählen möchten. Vielleicht wurde Ihnen in Ihrem Leben schon zu oft gesagt, dass Sie etwas zu tun haben. Ich wäre dennoch froh, wenn Sie mir sagen würden, dass Sie etwas auslassen. In Wirklichkeit kommt dies nur sehr gelegentlich vor. – Ich höre Ihnen also zu. Und während ich Ihnen zuhöre, nehme ich bei mir Resonanzen wahr, die die Resonanzen eines geübten Instruments sind. Diese wahrzunehmen, habe ich gelernt. Was Sie mir also sagen, macht mich bestimmte Dinge hören, und ich werde Ihnen mitteilen, was ich höre. Das, was ich höre, ist ziemlich verschieden von dem, was Sie mir erzählten oder erzählen wollten. Und dann sagen Sie mir, was Sie aufgrund meiner mitgeteilten Wahrnehmungen wahrnehmen. Auf diese Weise kommunizieren wir. Ich antworte auf Sie, Sie antworten auf meine Antworten, und wir werden sehen, wohin dies führt.“ Auf diese Weise bin ich sehr aktiv. Ich deute nicht, ja ich gebrauche nicht einmal das Wort ‚Deutung‘. Ich sage, was ich höre. Ich lenke seine Aufmerksamkeit also auf etwas, dessen er sich nicht bewusst ist.

Für Spinoza galt bereits, dass die Kenntnis der Wahrheit allein noch nicht zu Änderungen führt, es sei denn, es ist eine affektive Kenntnis. Dies gilt für jede Psychoanalyse. Das Wissen um den Grund hat eine geringe Wirkung. Das Verdrängte zu erleben, bedeutet in erster Linie, es hier wirklich zu erleben, und zwar nicht nur gedanklich, sondern auch gefühlsmässig. Solche affektive Erkenntnis hat aus sich heraus einen sehr erleichternden Effekt. Es geht nicht um eine Erklärung, warum etwas so ist, also um eine kausale Erkenntnis, sondern um ein wirkliches Fühlen, wie wenn man in einer Art Röntgenaufnahme sich auf die Tiefe der Gefühle einlässt und dann erlebt: „Ich bin depressiv.“ Wo jemand in dieser Weise fühlt, kommt es von selbst zu dem Verlangen, etwas zu tun, um die Depression in ihrer Bedeutung zu verstehen. So kommt es zur nächsten Etappe, und jemand kann zum Beispiel fühlen: „Ich habe in Wirklichkeit eine unsägliche Wut auf meine Frau und bestrafe sie mit meiner Depression.“ Natürlich kann es auch sein, dass es zu spät ist und ein Mensch so krank und seine Depression bereits so schwer ist, dass auch dieses affektive Erkennen nicht hilft. Die so populäre Vorstellung jedoch, dass die Kenntnis der Gründe bereits heilen würde, ist nicht wahr. Das ist einer der Gründe, warum Verdrängungen späte und schwere Folgen haben können, wenn die Seele leidet und dieses Leiden ignoriert, anstelle sich bewusst zu sein, dass sie leidet, das Leid zu fühlen, es auszuhalten, um dann beim grössten Leidensdruck eigens einen Selbstheilungsprozess in Gang zu bringen. Die Stärke für diesen Prozess erlangt man durch kontinuierliche Selbst- und Fremdanalyse, was die Wichtigkeit des zwischenmenschlichen Interesses unterstreicht. Jeder Leidende hält uns einen Spiegel vor mit der Aufforderung, hindurchzugehen, zu überwinden – nicht wegzusehen und zu verdrängen.

Die beste Psychoanalyse meines Lebens hatte ich nicht als Lehranalysand und Patient, sondern habe ich als Psychoanalytiker, denn in dem Masse, wie ich auf den Patienten zu reagieren versuche und verstehe und fühle, was in diesem Menschen vor sich geht, muss ich in mich selbst hineinschauen und jene sehr irrationalen Dinge mobilisieren, von denen der Patient spricht. Auf dem Ausbildungsplan für Psychoanalytiker sollte das Studium der Geschichte, der Literatur, der Religionsgeschichte, der Mythologie, der Symbolik, der Philosophie, der Anthropologie, kurzum der wichtigsten Ausdrucksweisen des menschlichen Geistes und der menschlichen Seele stehen. Die offiziellen Anforderungen verlangen stattdessen nur das Studium der Psychologie und einen akademischen Grad in Psychologie. (Aus diesem Grunde sind analytisch interessierte und begabte Schriftsteller so oft bessere Psychologen als studierte Psychologen selbst.) Ein solches Studium – darin werden mir sicher viele Psychologen zustimmen – ist pure Zeitverschwendung. Man tut es nur, weil man dazu gezwungen wird, denn nur mit dem vom Staat anerkannten akademischen Grad erhält man die Erlaubnis, als Psychotherapeut zu arbeiten. Beim Studium der akademischen Psychologie an der Universität erfährt man praktisch nichts über den Menschen, seine Motivationen und Probleme, um die es in der Psychoanalyse geht. Wenn es gut geht, wird etwas Verhaltenspsychologie gelehrt, die das Verstehen eines Menschen grundsätzlich ausschliesst, denn sie vertritt die Auffassung, dass wir nur das äussere Verhalten eines Menschen und die Methoden, wie dieses Verhalten manipuliert werden kann, erforschen können.

Der Psychoanalytiker soll nicht naiv sein, sondern wissen, was in der Welt vorgeht, und gegenüber dem, was geschieht, kritisch sein. Man kann keine kritische Einstellung gegenüber der Psyche eines anderen Menschen und gegenüber seinem Bewusstsein haben, wenn man nicht gleichzeitig gegenüber dem allgemeinen Bewusstsein und den tatsächlichen Mächten in der Welt kritisch eingestellt ist. Ich glaube nicht, dass die Wahrheit teilbar ist und dass man die Wahrheit im persönlichen Bereich erkennen kann, aber allen anderen Fragen gegenüber blind ist. Man kann die Wahrheit bis zu einem gewissen Grad im persönlichen Bereich erkennen, doch man kann sie niemals erkennen, wenn man halbblind ist. Wer aber völlig wach und offen geworden ist, der kann alles gleichermaßen sehen, mag es um einen Menschen, um die Gesellschaft, um eine besondere Situation oder um ein Kunstwerk gehen. Man muss kritisch sein und das sehen können, was hinter den Erscheinungen liegt. Ich glaube nicht, dass man einen Menschen verstehen kann, wenn man nicht kritisch ist und die gesellschaftlichen Kräfte versteht, die diesen Menschen geprägt haben und ihn zu dem gemacht haben, was er oder sie ist. Für das volle Verständnis des Patienten reicht es auch nicht aus, bei der Familiengeschichte stehen zu bleiben. Der Mensch kann sich nur dann in umfassender Weise dessen gewahr werden, wer er ist, wenn er sich der gesamten gesellschaftlichen Situation gewahr wird, in der er lebt, mit all den Einflüssen und allen Faktoren, die sich auf ihn auswirken. Ich bin davon überzeugt, dass die Psychoanalyse ihrem Wesen nach eine Methode ist, kritisch zu denken. Kritisch zu denken ist aber in Wirklichkeit etwas sehr Schwieriges, denn es steht im Konflikt mit unserem Streben nach Vorteilen. Niemand wird besonders gefördert, kritisch zu denken und kritisch zu sein, niemand zieht einen Vorteil daraus, höchstens auf lange Sicht.

Meiner Überzeugung nach lassen sich Psychoanalyse der Gesellschaft und des Einzelnen nicht wirklich voneinander trennen. Sie sind nur verschiedene Aspekte einer kritischen Sicht der Wirklichkeit des menschlichen Lebens. Vor diesem Hintergrund ist es vielleicht für das Verstehen der Analyse viel sinnvoller, Honoré de Balzac zu lesen. Ich meine tatsächlich, dass die Lektüre von Balzac eine bessere Einübung in ein psychoanalytisches Verständnis des Menschen ist als

alle sonstige psychoanalytische Literatur. Balzac war ein grosser Künstler; er war fähig, Fallgeschichten von grosser Fülle und grossem Reichtum zu schreiben und bis in die Tiefen der unbewussten Motivationen der Menschen zu gehen, diese zu beschreiben und sie in ihrer Wechselwirkung mit der gesellschaftlichen Wirklichkeit aufzuzeigen. Balzac versuchte eine Charakterologie zu schreiben; er beschrieb den Charakter der Französischen Mittelklasse zu seiner Zeit. Wer wirklich am Menschen und seinem Unbewussten interessiert ist, der sollte anstelle von Lehrbüchern lieber Balzac oder Dostojewski oder Kafka lesen. Hier kann man etwas über den Menschen erfahren, viel mehr, als wenn man psychoanalytische Lehrbücher oder Ratgeber liest. In dieser Literatur findet man einen immensen Reichtum an tiefen Einsichten, und genau hierzu sollte die Psychoanalyse im Hinblick auf den Einzelnen kommen.

Wir alle, insbesondere die Psychoanalytiker, sollten den Unterschied zwischen dem, was authentisch und echt ist, und dem, was pure Fassade ist, zu erkennen lernen. Die Fähigkeit, diese beiden Dinge unterscheiden zu können, hat heute merklich abgenommen. Die meisten Menschen halten einzig die Worte und sichtbare Taten der anderen für Realität, was bereits eine für oberflächliche Menschen typische Verwechslung ist. Die meisten Menschen sehen aber auch nicht mehr den Unterschied zwischen dem Authentischen und dem Fassadenhaften, obwohl sie unbewusst den Unterschied sehr wohl wahrnehmen. Dass das Unbewusste fähig ist, zwischen dem Authentischen und dem nur Vorgegebenen zu unterscheiden, zeigt sich immer wieder in Träumen: Jemand hat tagsüber einen Menschen gesehen und findet ihn sehr nett und mag ihn, doch nachts träumt er von dieser Person und sieht sie im Traum als Mörder oder als Dieb, was nichts anderes heisst, als dass er sich unterschwellig der Unehrenhaftigkeit dieser Person bewusst ist. In seiner bewussten Wahrnehmung sah er sie nicht als Mörder, das heisst, er nahm ihre destruktiven Absichten nicht wahr. Im Allgemeinen nehmen wir natürlich mit Recht nicht an, dass jemand ein Mörder ist, doch könnten wir seine destruktiven Absichten wahrnehmen und tun es nicht, weil wir keine Beweise haben oder weil diese Person vielleicht etwas gesagt hatte, wodurch wir uns geschmeichelt fühlen. In unseren Träumen sind wir im Allgemeinen ehrlich, viel ehrlicher als im Wachzustand, weil wir nicht von den äusseren Gegebenheiten beeinflusst werden.

### 1. Wirkfaktoren der Psychoanalyse

Worauf beruht die therapeutische Wirkung der Psychoanalyse? Nach meiner eigenen Sicht bestimmen, kurz gesagt, drei Faktoren die therapeutische Wirkung: (1) Der Zuwachs an Freiheit, wenn die wirklichen Konflikte gesehen werden. (2) Der Zuwachs an psychischer Energie, wenn die für Verdrängung und Widerstand gebundene Energie wieder zur Verfügung steht. (3) Die Befreiung des angeborenen Strebens nach Gesundheit.

- (1) Die therapeutische Wirkung der Psychoanalyse beruht zum einen auf dem Zuwachs an Freiheit, sobald jemand seine wirklichen Konflikte anstelle seiner fiktiven sehen kann. Der wirkliche Konflikt einer Frau kann zum Beispiel ihre Unfähigkeit sein, sich von einer Autorität zu befreien, sie selbst zu sein und ihr eigenes Leben zu beginnen. Sie ist unfähig, frei zu sein. Ihr fiktiver Konflikt ist, ob sie den anderen Mann heiraten soll und sich von ihrem Ehemann scheiden lassen soll oder nicht. Dieser Konflikt ist fiktiv, weil er sich so nicht lösen lässt. Ihr Leben ist armselig, ob sie sich von ihrem Mann scheiden lässt oder ob sie bei ihm bleibt. Ihr Leben wird dasselbe armselige bleiben, solange sie nicht frei ist. Solange sie sich aber auf dieses spezielle Problem konzentriert, kann sie ihrem Leben kaum mehr Sinn abgewinnen, weil sie nicht an ihrem eigentlichen Konflikt arbeitet – ihre Abhängigkeit von einem Mann. Dieser hat mit ihrer eigenen Freiheit zu tun, mit ihrer gesamten Bezogenheit zur Welt, mit ihrem Mangel an Interesse für die Mitwelt, für eine Aufgabe, für ein Talent, das sie hat, aber nicht auslebt – kurzum: mit der grossen Beschränktheit ihres Lebens in dieser Welt. All diese Fragen sind ihr nicht zugänglich. Jeder kennt selbst solche Beispiele, bei denen es offensichtlich ist, dass die Frage, ob man dieses oder jenes tun soll, nur der vorgegebene Konflikt ist, während der wirkliche Konflikt ganz woanders zu suchen ist. Solche Beispiele lassen sich im eigenen Leben finden oder auch im Leben anderer, vor allem älterer Menschen, besonders aber im Leben der eigenen Eltern. Denn sie leben schon länger und haben einen sehr vertraulichen Einblick in ihr Leben gegeben. Wer näher hinschaut, kann beobachten, wie und in welchem Ausmass Menschen an den falschen Problemen arbeiten und Lösungen zu finden suchen, die niemals gefunden werden können. Das folgende einfache Beispiel für die Suche nach einer Lösung bei einer falschen Problemstellung lässt sich ziemlich häufig beobachten: Jemand heiratet; nach drei Jahren kommt es zum Konflikt, und die Scheidung wird eingereicht. Nach einem Jahr heiratet der Mann von neuem und zwar genau den gleichen Typ von Frau, so dass die Beziehung wieder in einer Scheidung endet. Vorausgesetzt, er hat auf Dauer genügend Geld für diesen Mumpitz, mag sich dieser Vorgang wiederholen, bis er müde wird oder zu alt ist. Er bleibt aber dabei, dass er nie die richtige Partnerin gefunden hat; er kommt nie auf die Idee, dass es an ihm liegt, warum er nie die richtige Partnerin findet: Dass er in Wirklichkeit unfähig ist, mit einem anderen Menschen zusammenzuleben, und dass er unfähig ist, den anderen in seiner Objektivität wahrzunehmen, so wie er ist, so dass er notwendigerweise die

falsche Partnerin wählt. Es ist sein eigener Narzissmus, der ihn wählen macht und sich in eine Frau verlieben lässt, die ihn furchtbar bewundert und – sagen wir – eine Tendenz zur Unterwürfigkeit hat, gleichzeitig aber unterschwellig ganz masochistisch ist und ihn deshalb auf Dauer langweilt. Diese Partnerschaft ist eine schlechte Mischung, denn er verliebt sich in sie, weil sie ihn bewundert, doch nach einem Jahr merkt er, dass ihre Unterwürfigkeit ihn zu langweilen beginnt. Zuerst war er über ihre Unterwürfigkeit beglückt, denn sie gab seinem Narzissmus Auftrieb. Als er aber einmal wusste, dass sie ihn bewundert, erlebte er ihre Unterwürfigkeit wie immer als ziemlich langweilig, so dass er jemand Neuen braucht, der ihn bewundert, und der ganze Kreislauf beginnt von vorne. Die einzige Lösung bestünde darin, dass er sich seines Narzissmus gewahr würde oder der Gründe, warum er eine ihn bewundernde unterwürfige Frau wählt. Nur so könnte der Kreislauf gestoppt werden. Wenn er entdecken kann: „Mein Gott, dies ist ja gar nicht das Problem, meine Voraussetzungen sind falsch, hier ist das wirkliche Problem, es ist zwar schwieriger, aber jetzt endlich kann ich es angehen!“ So bringt dies in der Tat neues Leben in ihn, weil wer jetzt denken kann: „Ich kann versuchen, etwas zu tun, ich arbeite an etwas Sinnvollem anstatt an einem fiktiven Problem.“ Allein dies führt meines Erachtens zu einem Wachstum von Freiheit, Energie, Vertrauen, das sehr wichtig ist. Es bedeutet, die wirklichen Konflikte (in einem selbst) zu sehen.

- (2) Der zweite Aspekt für die therapeutische Wirkung der Psychoanalyse hat damit zu tun, dass jede Verdrängung Energie braucht, mit der die Verdrängung aufrechterhalten wird. Oder um es einfacher zu sagen: Der Widerstand braucht eine Menge Energie. Diese Energie wird abgezogen und wird nutzlos verbraucht. Erst wenn die Verdrängung aufgehoben wird und der Widerstand nicht mehr gefüttert werden muss, steht diese Energie wieder zur Verfügung. Die Folge ist auch hier ein Anwachsen an Energie, ein Wachstum an Freiheit, ja man kann mit Spinoza sogar sagen, es kommt zu einem Anwachsen von Tugend und Lebensfreude.
- (3) Der dritte für die therapeutische Wirkung der Psychoanalyse massgebliche Faktor ist vielleicht der wichtigste: Wenn ich die Hindernisse in mir wegräume, um mit dem in Berührung zu sein, was wirklich in mir vor sich geht, kann das mir innewohnende Streben nach Gesundheit seine Arbeit wieder aufnehmen. Dies ist ein uns angeborenes Streben. Vielleicht ist es einfacher, die Rolle der angeborenen Tendenz, das Leben zu erhalten, zu wachsen und zu leben, damit plausibel zu machen, dass ich an Notfallsituationen erinnere. In Lebensgefahr entwickeln Menschen plötzlich Kräfte und Fähigkeiten, die sie nie für möglich gehalten hätten. Solche Kräfte und Fähigkeiten sind nicht nur physischer oder geistiger Natur, sondern beziehen sich auch auf die Wahrnehmung oder andere Bereiche. Denn – und hier spielt das Biologische wirklich eine Rolle – der Impuls zu leben ist so machtvoll im Gehirn des Menschen verankert, dass in einer Situation auf Leben und Tod eine Energie freigesetzt wird, wie sie vorher nicht nachweisbar war.

Die Stärkung des Ichs gegen den Ansturm der Triebkräfte (zerstörerische Verlangen aller Art) ist das Wesen der analytischen Therapie. Freud spricht im Zusammenhang mit dem analytischen Prozess von der „Bändigung der Triebe“ und davon, dass „der Trieb... allen Beeinflussungen durch die anderen Strebungen im Ich zugänglich ist“. Zuerst also werden die Triebe zu Bewusstsein gebracht – denn wie sollten sie sich sonst bändigen lassen? – dann wird in der analytischen Kur das Ich gestärkt und gewinnt jene Stärke, die es in der Kindheit nicht entwickeln konnte. Des Weiteren ist nach den Faktoren zu fragen, die Freud für das Ergebnis einer Analyse – für die Heilung oder für das Scheitern der Analyse – verantwortlich macht. Er erwähnt drei Faktoren: 1) Den „Einfluss von Traumata“, 2) die „konstitutionelle Triebstärke“ und 3) die „Ichveränderung“ im Prozess der Abwehr gegen den Ansturm der Triebe. Eine ungünstige Prognose ergibt sich nach Freud, wenn eine konstitutionell gegebene Stärke der Triebe auf ein in der Abwehr geschwächtes Ich stösst. Für Freud war also der eine die Heilung ungünstig beeinflussende Faktor die konstitutionelle Triebstärke und zwar selbst bei normaler Ichstärke. Aber auch der zweite die Heilung ungünstig beeinflussende Faktor, die Ichverschiedenheit, kann konstitutionell sein. Es gibt für Freud deshalb auf beiden Seiten einen konstitutionellen Faktor: Auf der Seite der Triebe und auf der Seite des Ichs. Schliesslich gibt es einen weiteren Faktor, der sich ungünstig auswirkt, nämlich jenen Teil des Widerstands, der seine Quelle im Todestrieb hat (schwacher Selbsterhaltungstrieb). Freud vertrat die These, dass die Chancen für die Heilung umso günstiger sind, je grösser das Trauma ist und je mehr sich der Patient seiner Gefühle (seines Zustands) bewusst ist. Vom Psychoanalytiker ist hierbei als Voraussetzung zu fordern, „dass er auch eine gewisse Überlegenheit benötigt, um auf den Patienten in gewissen analytischen Situationen als Vorbild, in anderen als Lehrer zu wirken. Und endlich ist nicht zu vergessen, dass die analytische Beziehung auf Wahrheitsliebe, das heisst auf die Anerkennung der Realität gegründet ist und jeden Schein und Trug ausschliesst.“ Ich stimme mit der allen Psychoanalytikern gemeinsamen Überzeugung überein, dass nach Freud *die Psychoanalyse als eine Methode definiert werden kann, die die unbewusste Wirklichkeit eines Menschen aufzudecken versucht* und die annimmt, dass ein Mensch bei diesem

Aufdeckungsprozess die Chance hat, dass es ihm besser geht. Wer immer dieses Ziel verfolgt, weiss, wie schwierig und trügerisch es ist, die unbewusste Wirklichkeit in einem Menschen aufzuspüren, so dass man sich nicht zu sehr über die verschiedenen Wege, auf denen man dies versucht, ereifern muss. Vielmehr sucht man, welcher Weg, welche Methode, welcher Zugang für dieses Ziel, das für die Psychoanalyse kennzeichnend ist, passender ist.

Dies gilt insbesondere im Hinblick auf eine Abgrenzung wie der Psychose zur Neurose, denn bei der Neurose geht es wirklich um die Brüchigkeit des Ichs und um die eigenartige Frage, warum der eine unter der Wucht bestimmter Impulse zusammenbricht, der andere aber nicht. (Als *Psychose* bezeichnet man eine schwere psychische Störung, die mit zeitweiligem weitgehendem Verlust des Realitätsbezugs einhergeht. Als *Neurose* bezeichnet man eine überwiegend umweltbedingte Erkrankung, die eine unbewusste Störung in der Kindheit oder Jugend im psychischen und/oder körperlichen und/oder im Bereich der Persönlichkeit verursacht hat; nach verhaltenstheoretischem Konzept wird sie als erlernte Fehlanpassung verstanden – siehe auch unten stehende Definitionen.)

### **Psychose**

*Der Begriff wird üblicherweise in Abgrenzung zum Begriff Neurose verwendet und zwar für psychische Störungen, die schwer sind, sich nicht oder zumindest nicht alleine durch Psychotherapie beeinflussen lassen und sich nicht ohne weiteres aus einem lebensgeschichtlichen Kontext heraus ableiten lassen. Vor allem die letzte Aussage zeigt allerdings deutlich die Theoriegebundenheit des Begriffs. Grundsätzlich sind die Ursachen der nichtorganischen Psychosen bis heute nicht bekannt. Familiäre Häufungen (über 50 % Wahrscheinlichkeit, an einer schizophrenen Psychose zu erkranken, wenn beide Eltern erkrankt sind) könnten für genetische Faktoren sprechen, die Wirksamkeit von Auslösern im Verhalten kranker Eltern ist aber nicht auszuschließen. Nicht wissenschaftlich nachgewiesen ist auch die Gegenposition, die eine genetische Disposition in Abrede stellt und ausschließlich sogenannte frühe Störungen in der Kindheit als Grund ansieht. Immerhin geben neuere Untersuchungen Hinweise auf eine tatsächliche frühe Schädigung, allerdings früher als bisher angenommen, nämlich im ersten Drittel der Schwangerschaft. Danach erhöht beispielsweise der Tod eines nahen Angehörigen der Mutter im ersten Trimenon das Risiko des Ungeborenen, später an Schizophrenie zu erkranken, signifikant. In den beiden späteren Schwangerschaftsdritteln auftretender Stress scheint dagegen keine Auswirkungen auf dieses Risiko zu haben. Die aktuell gebräuchlichste Arbeitshypothese ist das Vulnerabilitäts-Stress-Modell, das bei vorhandener (genetischer und/oder vorgeburtlich entstandener) Disposition aktuellen Stress als Auslöser annimmt. Eindeutiger sind die Ursachen bei organischen Psychosen, die sich auf der Grundlage einer Hirnerkrankung bilden, beispielsweise bei einer (Alters-)Demenz. Schließlich können bestimmte Medikamente, so etwa Cortison und Drogen eine Psychose auslösen: Für Cannabis war dies lange Zeit nicht gesichert, alternativ wurde ein häufiger Cannabiskonsum bei Personen im Frühstadium einer Psychose diskutiert, mit dem Ziel der Beruhigung. Neuere Untersuchungen belegen jedoch mittlerweile die offensichtlich bestehende Gefahr, eine bereits vorhandene Psychose durch Cannabis zum Ausbruch zu bringen. Bei der Manifestation einer Psychose spielen offensichtlich Neurotransmitter eine wichtige Rolle, wobei die Aufmerksamkeit vor allem dem Dopamin gilt: Stress verursacht eine Fehlproduktion im Gehirn, welche die psychotischen Symptome bedingt, dies beschreiben verschiedene Studien. Stress ist hier nicht nur als eine rein psychische Überbelastung gemeint, sondern kann auch als körperlich bedingte Reizüberflutung angesehen werden. Psychosen können aber auch durch die Zuführung bestimmter Substanzen hervorgerufen werden, die das Neurotransmittergleichgewicht stören.*

### **Neurose**

*Die neurotische Symptombildung ist in der Psychoanalyse der Ausdruck eines unbewussten Konflikts. Durch die Analyse wird dieser Konflikt bewusst gemacht und dadurch Heilung ermöglicht. Neurosen werden nach der psychoanalytischen Theorie u. a. ausgelöst durch Störungen in bestimmten kindlichen Entwicklungsphasen. Eine Persönlichkeitsstörung (Charakterneurose), welche zumeist ich-synton ist, wird durch eine frühe Störung in der Entwicklung ausgelöst. Speziell in der klassischen Psychoanalyse und der Psychiatrie der Freud'schen Schule und deren Nachfolgern wird angenommen, dass eine Neurose durch einen inneren, unbewussten Konflikt verursacht wird. Freud entwickelte zur Veranschaulichung der Krankheitsdynamik ein Strukturmodell der Psyche. Freud sprach von einem psychischen Apparat, der aus drei Instanzen, dem Ich, dem Es und dem Über-Ich bestehe. Bei dem unbewussten Konflikt komme es zu fehlender Anpassung des Ichs als Mittler zwischen Innenwelt und äußerer Realität. Diese mangelnde Adaptation des Ichs an alltägliche äußere Belastungen wird auf mangelhaft kontrollierbare, weil unbewusste Einflüsse des Es oder des Über-Ichs zurückgeführt. Das Es vertritt dabei den triebhaften Pol der Psyche, das Über-Ich die Rolle eines Zensors oder Richters. Die mangelnde Anpassung ist im späteren Leben häufig stellvertretende Folge eines unbewältigten frühkindlichen Traumas. Durch dieses akute Trauma oder durch leichtere sich wiederholende chronische Traumatisierungen kommt es nach der psychoanalytischen Theorie zu einer vermehrten Abwehrbereitschaft gegen diese schmerzlichen Erinnerungen. Freud gebrauchte den Begriff Neurose ab 1895 in noch heute gültigem Sinne.*

Die Neurose ist eine allgemeine psychische Verhaltensstörung längerer Dauer. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie erst im Laufe der Entwicklung entstanden ist. Zur Bestätigung solcher Diagnosen müssen organische Störungen als Ursache des Fehlverhaltens ausgeschlossen werden. Seine ihm charakteristischen Verhaltensstörungen vermag der Neurotiker nicht zu kontrollieren, er ist sich seines Leidens jedoch bewusst und an sich fähig, dessen Ursachen zu ergründen. Gemäß Freuds Theorie führt dieses geistige Streben zu ersten therapeutischen Ergebnissen, vor allem in Anwendung der Traumanalyse. Der Psychotiker ist dazu tendenziell außerstande, da bei ihm auch der Realitätsbezug nicht mehr vorhanden ist. Die Übergänge zur Neurose sind jedoch fließend. So stellen zum Beispiel auch die Träume der Gesunden („normalen“ Neurotiker) nach Freud im weitesten Sinne „psychotische“ Vorgänge dar, infolge des im Schlaf momentan geschwächten Ich-Vermögens, die im Traum erlebte Realität von der den Träumer umgebenden Wirklichkeit zu unterscheiden. Viele Zwangsstörungen (z. B. „Waschzwang“) oder die Phobien (z. B. Soziophobie) werden von Befürwortern des Begriffs zu den Neurosen gezählt. Als differentialdiagnostisches Kriterium zur Abgrenzung von der Psychose gilt unter anderem auch, dass die Neurotiker ihre Zwänge als in ihnen selbst liegend zu erkennen vermögen, während die von einer Psychose Betroffenen im akuten Fall an dem Unvermögen leiden, ihre innere Situation („Stimmen hören“ u. Ä.) von der sie umgebenden Realität zu differenzieren. Es gibt verschiedene Grade dieser Zwänge, so dass nicht alle Patienten einer Behandlung bedürfen. Als subjektiv erleichternd wirkt sich die weite Verbreitung eines bestimmten Typs von Neurose in der jeweils betroffenen Kultur aus, der dadurch zur sozialen Norm wird. Dadurch wird das Gefühl sozialer Ausgrenzung beziehungsweise Minderwertigkeit (s. o.) abgeschwächt. Die Gleichsetzung solcher „Normalität“ mit der Bedeutung des Begriffes „Gesundheit“ wurde von Freud mit höchster Skepsis betrachtet.

## 2. Seelenleiden und Charakter

Warum manche Menschen an ihren seelischen Wunden auffallend erkranken und andere nicht, erklärt sich in den zwei Arten von Leidenschaften – den gutartigen und den böartigen –, die sich im Menschen bekämpfen: Es gibt archaische, irrationale und regressive Leidenschaften (starke Mutterbindung, intensive Destruktivität und extremer Narzissmus), die im Kampf mit anderen Leidenschaften des Menschen liegen. Gegen diese böartigen Leidenschaften gibt es meiner Überzeugung nach auch gegenläufige Leidenschaften im Menschen: Die Leidenschaft zu lieben und das leidenschaftliche Interesse an der Welt – also alles, was man mit Eros umschreiben könnte. Zu diesen Leidenschaften gehört nicht nur das leidenschaftliche Interesse an Menschen, sondern auch das leidenschaftliche Interesse an der Natur, an der Wirklichkeit, dazu gehört die Lust am Denken, dazu gehören alle künstlerischen Interessen. Worauf es beim Menschen ankommt, was sein Handeln bestimmt, was seine Persönlichkeit ausmacht, dies alles hängt davon ab, welche Leidenschaften ihn bewegen. Um ein Beispiel zu geben: Es kommt alles darauf an, ob ein Mensch von einem leidenschaftlichen Interesse an allem, was tot, zerstörerisch und leblos ist, bestimmt wird, also von dem, was ich „Nekrophilie“ nenne, oder ob er von der „Biophilie“ bewegt wird, also dem leidenschaftlichen Interesse an allem, was lebendig ist. Beides sind Leidenschaften und keine logischen Produkte; beide sind nicht im Ich, sondern Teile der gesamten Persönlichkeit. Sie sind keine Ichfunktionen, sondern vielmehr zwei Arten von Leidenschaften. *Das Hauptproblem psychischer Probleme ist nicht im Kampf des Ichs gegen die Leidenschaften zu sehen, sondern in zwei verschiedenen Arten von Leidenschaften, die sich bekämpfen.*

Bei Neurosen schlage ich eine sehr einfache Klassifizierung vor, indem ich zwischen einer benignen (gutartigen) und einer malignen (böartigen) Neurose unterscheide. Zu einer gutartigen oder leichten Neurose kommt es bei Menschen, die nicht von einer der genannten böartigen Leidenschaften ergriffen sind, sondern deren Neurose Ausdruck ernster Traumata ist. Ich stimme hier ganz mit Freud überein, der einer psychoanalytischen Kur die besten Erfolgchancen bei jenen Neurosen einräumte, bei denen ein Patient an sehr schweren Traumata litt. Wenn nämlich ein Patient ein schweres Trauma überlebt, ohne psychotisch zu werden oder schwere und äusserst alarmierende Erkrankungsformen zu entwickeln, dann zeigt dies, dass er konstitutionell mit einer grossen Stärke ausgestattet ist. In diesen Fällen ist das, was ich gerne den „Kern der Charakterstruktur“ nenne, nicht ernsthaft beschädigt. Diese Menschen sind nicht durch ernste regressive Kräfte, durch die schweren Formen böartiger Leidenschaften gekennzeichnet, so dass hier eine Psychoanalyse die besten Chancen hat. Natürlich erfordert auch eine solche Analyse intensive Arbeit und natürlich muss das, was der Patient verdrängt hat, geklärt und zu Bewusstsein gebracht werden: Die Natur der traumatischen Faktoren sowie die Reaktionen des Patienten auf diese traumatischen Faktoren, in denen ja häufig deren wahre Eigenart verleugnet wird. Meiner Überzeugung nach ist das Trauma oft ein fortdauernder Prozess, bei dem eine Erfahrung auf die andere folgt, so dass schliesslich ein ganzer Turm von aufeinander aufgeschichteten Erfahrungen entsteht und es, vergleichbar in bestimmter Hinsicht mit den Kriegsneurosen, schliesslich zu einem Zerreisepunkt kommt und der Patient erkrankt.

Ich möchte in diesem Zusammenhang unterstreichen, dass bei einer böartigen Neurose die traumatische Erfahrung immer etwas ganz „Massives“ sein muss, das hinreichend erklärt, warum es zu einer neurotischen Erkrankung kam. Wird das Traumatische zum Beispiel im schwachen Vater und in einer starken Mutter gesehen, dann erklärt dieses Trauma nicht, warum jemand erkrankt, denn es gibt viele Menschen, die einen schwachen Vater und eine starke Mutter haben und doch nicht neurotisch erkranken. Wer also eine Neurose mit einem traumatischen Ereignis erklären möchte, der muss

annehmen, dass die traumatischen Ereignisse von so ausserordentlicher Natur sind, dass es undenkbar ist, dass Menschen unter den gleichen traumatischen Ereignissen psychisch gesund bleiben. Deshalb ist es in den Fällen, in denen nur ein schwacher Vater und eine starke Mutter aufzuweisen ist, näherliegend, an die Auswirkung konstitutioneller Faktoren zu denken. Diese Faktoren lassen dann einen Menschen zu einer neurotischen Entwicklung geneigt sein, in der ein schwacher Vater und eine starke Mutter nur deshalb traumatisierend werden können, weil die konstitutionellen Faktoren bereits das Neurotische in sich tragen. Unter idealen Bedingungen müsste ein solcher Mensch nicht notwendig neurotisch erkranken.

An dieser Stelle möchte ich noch ein anderes Beispiel erwähnen, das schwierige Fragen aufwirft. Es betrifft den modernen Organisationsmenschen und die Frage, wie krank dieser eigentlich ist, wenn er so entfremdet, narzisstisch, ohne Bezogenheit auf andere, ohne wirkliches Interesse für das Leben ist. *Wie krank ist ein Mensch (bzw. ein Mann), der sich nur für Apparate und Maschinen interessiert, und den ein Sportwagen mehr bewegt als eine Frau?* Einerseits kann man sicher einwenden, dass der moderne Mensch sehr krank ist, was sich auch an bestimmten Symptomen zeigt: Er hat Angst, ist unsicher und benötigt eine andauernde Bestätigung seines Narzissmus. Andererseits könnte man sagen, dass nicht eine ganze Gesellschaft in diesem Sinne krank sein kann, denn schliesslich funktionieren die Menschen ja. Das Problem für diese Menschen besteht meiner Meinung nach darin, sich erfolgreich an die allgemeine Krankheit – an das, was man die „Pathologie der Normalität“ nennen kann – anzupassen. Das therapeutische Problem ist in diesen Fällen sehr schwierig, denn der moderne Organisationsmensch leidet ja an einem Kernkonflikt, das heisst, an einer tiefen Störung in seinem Persönlichkeitskern, also an einer extremen Form des Narzissmus und an einem Mangel an Liebe zum Leben. Wollte man ihn heilen, bedürfte es in erster Linie einer Veränderung in der gesamten Persönlichkeit; gleichzeitig hätte man fast die gesamte Gesellschaft gegen sich, denn die Gesellschaft begünstigt seine Neurose. So ergibt sich die paradoxe Situation, dass man es theoretisch mit einem kranken Menschen zu tun hat, der aber vom Standpunkt der Gesellschaft aus nicht als krank gilt. Zu bestimmen, was in diesem Fall die Psychoanalyse tun könnte, ist deshalb auch für mich ein sehr schwieriges Problem.

Bei den gutartigen Neurosen ist die therapeutische Aufgabe vergleichsweise einfach, denn man hat es mit einem intakten Kern der Energiestruktur, der Charakterstruktur zu tun. Bei den bösartigen Neurosen hat der Kern der Charakterstruktur Schaden genommen, so dass die Menschen entweder sehr nekrophile oder narzisstische oder muttergebundene Tendenzen zeigen, wobei in besonders schwerwiegenden Fällen gewöhnlich alle drei zugleich auftreten und die Tendenz haben, sich einander anzunähern. Ein wichtiger Unterschied in der Behandlung bösartiger Neurosen betrifft die Eigenart des Widerstands. Bei einer gutartigen Neurose resultiert der Widerstand im grossen und ganzen aus einer Unentschlossenheit, aus einer gewissen Angst usw., so dass der Widerstand, eben weil der Kern der Persönlichkeit gesund ist, auch relativ leicht zu überwinden ist. Ganz anders verhält es sich mit dem Widerstand bei den bösartigen, schweren Neurosen. Hier ist der Widerstand tief verwurzelt, denn ein solcher Mensch müsste sich und vielen anderen bekennen, dass er in Wirklichkeit völlig narzisstisch ist und sich um gar niemand anderen kümmert. Er muss also gegen die Einsicht mit einem viel grösseren Nachdruck kämpfen als einer, der an einer gutartigen Neurose leidet. Welche therapeutischen Methoden sind bei schweren Neurosen anzuwenden? Ich teile nicht die Auffassung, dass es im Kern nur um eine Stärkung des Ichs geht. Meines Erachtens geht es bei der analytischen Behandlung im Wesentlichen darum, dass der Patient den irrationalen, archaischen Teil seiner Persönlichkeit mit den eigenen gesunden, erwachsenen und normalen Teilen konfrontiert. Diese Konfrontation erzeugt einen Konflikt, der seinerseits Kräfte aktiviert, die in jedem Menschen mehr oder weniger stark vorhanden, jedoch konstitutionell gegeben sind und die nach Gesundheit und nach einem besseren Gleichgewicht zwischen dem Einzelnen und der Welt streben. *Das Entscheidende der psychoanalytischen Behandlung liegt für mich in eben diesem Konflikt, der durch das Aufeinandertreffen des irrationalen und des rationalen Teils der Persönlichkeit erzeugt wird.*

Diese Sicht der Dinge hat natürlich Konsequenzen bezüglich der psychoanalytischen Technik. Eine Konsequenz ist, dass der Patient in der Psychoanalyse sozusagen auf zwei Gleisen fahren muss: Er muss sich einerseits wie ein kleines Kind von zwei oder drei Jahren zeigen und das, was ihm unbewusst ist, selbst erleben; andererseits aber muss er gleichzeitig ein erwachsener und verantwortlicher Mensch sein, der sich mit diesem Teil von sich konfrontiert, denn nur in eben dieser Konfrontation kann er den Schock und den Konflikt fühlen sowie ein Gespür für die notwendigen Schritte erwerben, die bei der psychoanalytischen Behandlung notwendig sind. Im Vergleich hierzu ist die Freudsche Methode ganz anders, wobei es hier zwei Extreme gibt. Bei dem einen Extrem der Freudschen Therapie wird der Patient letztlich künstlich zum Kind gemacht; diesem Zweck dient das ganze Setting mit der Couch und dem dahinter sitzenden Analytiker. Die künstliche Infantilisierung ist der wirkliche Zweck der analytischen Situation. Sie soll bewirken, dass mehr vom unbewussten Material hochkommen kann. Ich glaube jedoch, dass diese Methode den grossen Nachteil hat, dass der Patient sich nie mit diesem infantilen Material wirklich konfrontiert; vielmehr wird er gleichsam zu seinem Unbewussten, er wird ein Kind. Das, wozu es kommt, ist in gewisser Weise ein Traum, ein Traum im Wachzustand. Alles kommt hoch und tritt in

Erscheinung, doch der Patient ist nicht da. Eine schwere Neurose wird sich niemals heilen lassen, es sei denn, man hat ausreichend unbewusstes und bedeutsames Material ausgegraben (in der Konfrontation zwischen dem erwachsenen Ich mit dem kindlichen Ich – zwischen dem Bewussten mit dem Unbewussten) und dieses aufdeckt. Der Patient muss fähig sein, sich gleichzeitig als Erwachsener und als Kind (als Bewusster und Unbewusster) zu erleben, so dass er eben jene Konfrontation spüren kann, die das Entscheidende in Gang bringt.

Konstitutionelle und andere Wirkfaktoren im Patienten selbst beeinflussen den günstigen oder ungünstigen Verlauf der Psychoanalyse. Im Laufe meiner psychoanalytischen Arbeit kam ich immer mehr zu der Überzeugung, dass die Annahme einfach nicht wahr ist, dass die Schwere der Neurose proportional zu der Schwere der traumatischen und der umwelthaften Umstände ist. Sie entspricht den konstitutionellen Faktoren des Erkrankten. Unter diesen verstehe ich für mich nicht das, was man gewöhnlich „Temperament“ nennt, sondern auch Faktoren wie die Vitalität, die Liebe zum Leben, der Mut und andere stärkende Charaktermerkmale. Ein Mensch wird aufgrund seines Chromosomensatzes bereits als ein klar definiertes Wesen empfangen. Die Konstitution steht fest, doch die Möglichkeit zur weiteren Entwicklung bleibt bestehen. Die Frage ist dann, was das Leben diesem bereits bei der Geburt besonders ausgezeichneten Menschen zufügt und wie er darauf reagiert. Für einen Psychoanalytiker ist es eine gute Übung, sich Folgendes zu überlegen: Wie wäre dieser Mensch, wenn seine Lebensumstände dem Wesen, als das er empfangen wurde, förderlich gewesen wären? Und was sind die besonderen Entstellungen und Schädigungen, die das Leben und die Umstände diesem Menschen zugefügt haben? Und welche ihm angeborenen (doch unterdrückten) Kräfte (Wirkfaktoren) sind in ihm, um sich diesen Schädigungen entgegenzustellen?

- a) Ein erster Wirkfaktor betrifft die Frage, *ob ein Patient wirklich den Tiefpunkt seines Leidens erreicht hat*. Dies herauszufinden, halte ich für sehr wichtig. Wenn ich einen Satz an die Wand meiner Praxis schreiben sollte, dann würde ich schreiben: „Hier zu sein, genügt nicht!“ Deshalb ist die erste und wichtigste Aufgabe der Analyse, dem Patienten eher dabei zu helfen, sich unglücklich zu erleben, als ihm Mut zuzusprechen. In Wirklichkeit gibt es keinerlei Grund für eine Ermutigung, mit der man sein Leiden zu lindern und zu mildern versucht; im Gegenteil, dies ist definitiv schlecht für den weiteren Fortgang der Analyse. Ich glaube nicht, dass jemand genügend Initiative und Impulse hat, um die enormen Anstrengungen zu erbringen, die eine Analyse erforderlich macht, wenn er sich nicht des ganzen Ausmasses seines in ihm liegenden Leidens gewahr ist. Und dieser Leidenszustand ist noch lange nicht der schlechteste. Er ist weitaus besser als jener Zustand, der einem schattenhaften Land vergleichbar ist, in dem man weder leidet noch glücklich sein kann. Zu leiden ist wenigstens ein ganz reales Gefühl, das zum Leben dazugehört. Wer sich seines Leidens nicht bewusst ist und nur fernsieht oder mit sonst etwas sich die Zeit vertreibt, der ist weder hier noch dort.
- b) Eine zweite Bedingung für eine wirksame Psychoanalyse lautet: Der Patient muss eine Vorstellung von dem haben, was sein Leben sein sollte oder sein könnte; *er muss eine Vision dessen haben, was er mit seinem Leben will*. Viele Patienten kommen einfach deshalb, weil sie nicht glücklich sind. Doch es reicht nicht aus, einfach nur unglücklich zu sein. Würde mir ein Patient sagen, ich möchte gerne eine Psychoanalyse machen, weil ich mich so unglücklich fühle, dann würde ich ihm antworten: „Die meisten Menschen sind nicht glücklich. Dies ist noch nicht Grund genug, Jahre auf eine kraftkostende, mühsame und schwierige Arbeit mit einer Person zu verwenden.“ Dass ein Mensch weiss, was er vom Leben will, ist nicht nur eine Frage der Erziehung und Klugheit. Es kann durchaus sein, dass ein Patient noch nie eine Vorstellung davon entwickelte, was er eigentlich mit seinem Leben will trotz unseres grossartigen Erziehungssystems. Dennoch ist es meines Erachtens eine Aufgabe des Psychoanalytikers, am Beginn einer Psychoanalyse herauszufinden, ob der Patient dazu fähig ist, eine Vorstellung von dem zu entwickeln, was das Leben, ausser glücklich zu sein, sonst noch bedeuten könnte. Natürlich gebrauchen die Menschen in den Grossstädten der Vereinigten Staaten alle möglichen Wörter, um die Frage zu beantworten, zum Beispiel, dass sie sich selbst zum Ausdruck bringen möchten, doch dies sind nur Phrasen. Das gleiche gilt, wenn jemand sich dilettantisch mit Musik beschäftigt und auf Hi-Fi oder sonst etwas „steht“. Ein Psychoanalytiker darf sich mit solchen Antworten nicht zufrieden geben. Er muss auf den Boden der Realität gelangen und den Patienten fragen: Was ist seine wirkliche Intention, und zwar nicht theoretisch? Weswegen kommt er wirklich?
- c) Ein dritter wichtiger Wirkfaktor ist *die Ernsthaftigkeit des Patienten*. Es gibt viele narzisstische Menschen, die eine Psychoanalyse nur deshalb machen möchten, weil sie über sich selbst reden wollen. Es stimmt ja auch: Wo sonst kann man dies tun? Weder eine Frau noch Freunde noch Kinder sind bereit, einem Menschen stundenlang zuzuhören: was er gestern tat, warum er dies tat usw. Nicht einmal ein Barkeeper kann so lange zuhören, weil er noch andere Kunden hat. So zahlt der narzisstische Mensch und hat jemanden, der ihm die ganze Zeit über zuhört.

Natürlich muss er als Patient begriffen haben, dass er in der Psychoanalyse über psychologisch relevante Dinge reden muss und nicht über Bilder, Gemälde oder Musik. Man muss über sich selbst reden und warum man den Ehepartner nicht ausstehen kann oder warum man ihn gern hatte usw. In einer Analyse nur über sich zu reden, genügt nicht. Auch für den Psychoanalytiker ist dies nicht ausreichend, es sei denn, es geht ihm nur darum, Geld zu verdienen.

- d) Ein vierter Wirkfaktor, mit dem vorstehenden innerlich verwandt, ist *des Patienten Fähigkeit, zwischen Banalität und Realität unterscheiden zu können*. Im Allgemeinen unterhalten sich die Menschen über Banales. Banal ist die Art, wie die Menschen über ihr persönliches Leben reden, weil sie über unwirkliche Dinge reden. Wenn jemand erzählt, dass der Ehemann dieses oder jenes getan habe oder dass er befördert oder nicht befördert worden ist, oder ob jemand den Freund anrufen soll oder nicht, dann ist dies banal, weil es an nichts Wirkliches rührt, sondern sich nur mit Rationalisierungen beschäftigt.
- e) Ein weiterer Wirkfaktor bei der Psychoanalyse sind *die Lebensumstände des Patienten*. Mit wie viel Neurose ein Patient noch erfolgreich über die Runden kommt, hängt ganz und gar von der Situation ab. Ein Kaufmann kann mit einer bestimmten Neuroseform noch ungeschoren davonkommen, mit der ein College-Professor nicht mehr bestehen könnte, und zwar nicht wegen des verschiedenen kulturellen Niveaus, sondern schlicht und einfach weil der Professor mit einer bestimmten Art hochnarzisstischen, aggressiven Verhaltens in einem kleinen College untragbar wäre; er würde hinausgeworfen werden. Der Kaufmann hingegen kann mit diesem Verhalten äusserst erfolgreich sein. Oft sagen Patienten: „Herr Doktor, ich kann einfach nicht mehr so weitermachen.“ Meine Antwort auf diese Eröffnungsrede ist dann gewöhnlich: „Ich kann keinen Grund erkennen, warum Sie nicht weitermachen können. Sie haben 30 Jahre so gelebt, und viele Menschen, ja Millionen von Menschen leben so bis zu ihrem Ende. Warum Sie so nicht weitermachen können, kann ich nicht sehen. Ich kann wohl sehen, warum Sie es nicht wollen, doch ich benötige noch einige Belege, warum und dass Sie nicht mehr so weitermachen wollen. Dass Sie nicht können, ist schlichtweg nicht wahr.“
- f) Einen Wirkfaktor, den ich besonders unterstreichen möchte, ist *die aktive Teilnahme des Patienten*, womit ich auf das oben Gesagte zurückkomme. Ich glaube nicht, dass irgendjemand durch Reden gesund wird, ja nicht einmal durch das Aufdecken seines Unbewussten, genauso wenig, wie jemand etwas Bedeutsames erreichen kann, wenn er sich nicht mehr anstrengt, Opfer bringt, etwas riskiert und – um hier die symbolische Sprache zu gebrauchen, wie sie oft in Träumen auftaucht – durch die vielen Tunnel geht, durch die man im Laufe seines Lebens hindurch muss; solche Tunnel bedeuten Zeiten, in denen es nur dunkel ist, in denen man sich ängstigt, in denen man aber auch den Glauben hat, dass es noch eine andere Seite des Tunnels gibt, wo wieder Licht sein wird. Bei diesem Prozess spielt die Persönlichkeit des Psychoanalytikers eine grosse Rolle. Er muss ein guter Wegbegleiter und fähig sein, das zu tun, was ein guter Bergführer tut: Dieser trägt den, den er führt, auch nicht den Berg hinauf; doch manchmal zeigt er ihm, welches die bessere Route ist, ja manchmal gebraucht er sogar seine Hand, um ihm einen kleinen Schubs zu geben. Aber dies ist auch schon alles, was er tun kann.
- g) Dies bringt mich zu einem letzten Wirkfaktor: Zur *Persönlichkeit des Psychoanalytikers*. Aus der Fülle dessen, was hierzu zu sagen wäre, möchte ich einige wenige Punkte herausgreifen. Freud wies bereits auf einen sehr wichtigen Punkt hin: Die Abwesenheit von Täuschung und Irreführung. Vom allerersten Augenblick an sollte der Patient an der analytischen Einstellung und Atmosphäre spüren, dass hier eine Welt ist, die sich von der üblicherweise erfahrenen unterscheidet: Eine Welt der Realität, das heisst eine Welt der Wahrheit und Wahrhaftigkeit, eine Welt ohne Täuschung. Darüber hinaus sollte der Patient spüren, dass von ihm keine Banalitäten erwartet werden und dass der Psychoanalytiker ihn darauf aufmerksam machen wird, wenn er sich dennoch in Banalitäten ergeht. Auch der Analytiker darf keine Banalitäten erzählen, weshalb er den Unterschied zwischen Banalität und Nichtbanalität kennen muss, was gerade in unserer heutigen Zeit gar nicht so einfach ist.

Eine andere wichtige Voraussetzung auf Seiten des Psychoanalytikers ist die Abwesenheit von Sentimentalität. Einen kranken Menschen heilt man nicht, indem man nett zu ihm ist, weder in der Medizin noch in der Psychotherapie. Dies mag vielen hart klingen, und sicherlich wird man mir unterstellen, dass ich äusserst roh mit meinen Patienten umgehe, dass ich kein Mitgefühl zeige, autoritär sei usw. Mag sein, dass mich manche so sehen; ich erlebe das, was ich tue, allerdings nicht so, und meine Erfahrung mit meinen Patienten ist anders. Denn es gibt etwas, was ganz anders ist als alle Sentimentalität, aber die Voraussetzung für jedes Analysieren darstellt: Man muss das, worüber der Patient spricht, in sich selber spüren können. Wenn ich in mir nicht erleben kann, was es heisst, schizophren zu sein oder depressiv oder sadistisch oder narzisstisch oder zu Tode geängstigt, selbst wenn ich es in geringem Masse als der Patient spüre, dann kann

ich nicht wissen, wovon der Patient spricht. Und wenn ich diesen Versuch nicht mache, bin ich nicht in Berührung mit dem Patienten. Man ist nur für jene Patienten ein sehr guter Therapeut, bei denen man fühlen kann, was sie fühlen.

Dass jemand fähig ist, in sich das zu spüren, was der Patient fühlt, ist ein grundlegendes Erfordernis der Psychoanalyse. Darum gibt es für den Psychoanalytiker auch keine bessere eigene Analyse als die Analyse anderer Menschen, denn im Vollzug des Analysierens anderer Menschen gibt es fast nichts im Analytiker, das nicht zum Vorschein kommt und berührt wird – vorausgesetzt, der Analytiker versucht zu spüren, was der Patient erlebt. Wenn der Analytiker freilich denkt: „Der Patient ist eben ein armer kranker Tropf, weil er zahlt“, dann bleibt er intellektuell und wird nie vom Patienten überzeugend erlebt werden.

Aus all dem ergibt sich, dass man zwar gegenüber dem Patienten nicht sentimental, aber doch nicht ohne Mitgefühl ist, weil man ein tiefes Gespür dafür hat, dass nichts von dem, was im Patienten vor sich geht, nicht auch in einem selbst vor sich geht. Es gibt keinen Raum, wo man sich zum Richter oder Moralisten aufschwingen könnte oder sich über den Patienten entrüsten könnte, sobald man einmal erfahren hat, dass das, was im Patienten geschieht, auch in einem selbst geschieht. Wer aber das, was im Patienten vor sich geht, nicht als sein Eigenes erleben kann, der versteht es nicht. In den Naturwissenschaften kann man seinen Untersuchungsgegenstand auf den Tisch legen, wo er dann liegt, wo man ihn sehen und messen kann. In der Psychoanalyse reicht es nicht, dass der Patient sein Inneres auf den Tisch legt, weil das, was er mir zeigt, so lange keine Tatsache ist, solange ich es nicht in mir als etwas, was real ist, sehen kann.

Schliesslich ist es für den Psychoanalytiker sehr wichtig, den Patienten nicht als eine Summierung von Komplexen zu sehen, sondern als den Helden eines Dramas. In Wirklichkeit ist jeder Mensch ein Held eines Dramas, und dies meine ich nun gar nicht sentimental. Ein Mensch wird mit bestimmten Gaben geboren, doch meistens versagt er, und sein Leben ist ein gewaltiger Kampf, aus dem, was ihm in die Wiege gelegt wurde, etwas zu machen. So kämpft er gegen enorme Hindernisse. Selbst der gewöhnlichste Mensch wird – von aussen betrachtet – höchst interessant, wenn man ihn einmal als jenes lebendige Wesen sieht, das in diese Welt geworfen wurde, an einen Ort, den er sich weder gewünscht hat noch der ihm bekannt war, und wie er sich seinen Weg durch das Leben erkämpft. Grosse Schriftsteller zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie einen Menschen vorstellen, der einerseits ganz gewöhnlich ist, andererseits aber zum Helden wird. Die Figuren bei Balzac zum Beispiel haben meistens nichts Interessantes, und doch werden sie durch die Kraft des Dichters ausserordentlich interessant. Wir sind zwar keine Balzacs und können nicht wie er schreiben, aber wir sollten dennoch die Fähigkeit in uns entwickeln, in einem Patienten und schliesslich in jedem menschlichen Wesen ein menschliches Drama zu sehen, das uns interessiert, und eben nicht nur den Patienten, der mit diesem oder jenem Symptom kommt.

### 3. Zum Selbstverständnis und zum Menschenbild der Psychoanalyse

Die Psychoanalyse zielt darauf, sich selbst zu erkennen. Selbsterkenntnis ist ein sehr altes menschliches Bedürfnis. Sie ist eine der ältesten Sehnsüchte der Menschen. Sie ist eine Sehnsucht oder eine Zielsetzung, die ihre Wurzeln sehr wohl in objektiven Gegebenheiten hat. Wie kann jemand die Welt erkennen, wie vermag jemand zu leben und richtig zu reagieren, wenn uns das Instrument zum Handeln und zur Entscheidung nicht bekannt ist? Wir sind der Führer dieses „Ichs“, das es irgendwie fertigbringt, dass wir in der Welt leben, Entscheidungen fällen, Prioritäten setzen und uns zu Werten bekennen. Wenn dieses Ich, dieses Subjekt, das entscheidet und handelt, uns nicht genügend bekannt ist, bedeutet dies, dass all unsere Handlungen und Entscheidungen halbblind oder nur in einem halbawachen Zustand erfolgen. Das Optimum an Lebensfähigkeit hängt vom Grad der Kenntnis über uns selbst ab. Diese Kenntnis ist das Instrument, mit dem wir uns in der Welt orientieren und unsere Entscheidungen treffen. Offensichtlich ist es so: Je besser wir uns selbst bekannt sind, desto richtiger sind unsere Entscheidungen, die wir treffen. Und je weniger wir uns kennen, desto unklarer müssen unsere Entscheidungen ausfallen.

Der Hauptwert der Psychoanalyse liegt darin, dass sie zu einer spirituellen Veränderung der Persönlichkeit verhelfen kann, und weniger darin, Symptome zu heilen. Solange es keine bessere und kürzere Methode gibt, Symptome zu heilen, hat die Psychoanalyse auch hier ihre Bedeutung; ihre tatsächliche historische Bedeutung liegt in Richtung jener Erkenntnis, die man auch im buddhistischen Denken findet: Es geht der Psychoanalyse um eine bestimmte Art des Gewahrwerdens seiner selbst, um „Achtsamkeit“, wie sie in der buddhistischen Praxis eine zentrale Rolle spielt, mit dem Ziel, einen besseren Zustand des Seins zu erreichen und sinnvoller leben zu können als der durchschnittliche Mensch.

Freud sah das therapeutische Ziel darin, den Menschen arbeitsfähig und sexuell genussfähig zu machen, so dass er sich der Sexualität erfreuen kann und fähig ist, sexuell zu funktionieren. Um es mit anderen Worten zu sagen, das Ziel ist, zu arbeiten und sich fortzupflanzen. Dies sind zugleich die zwei grossen Forderungen, die die Gesellschaft an jeden einzelnen

stellt. Die Gesellschaft muss den Menschen Gründe liefern und sie indoktrinieren, warum sie arbeiten und Kinder hervorbringen sollen. Wir tun dies schlecht und recht aus vielerlei Gründen. Der Staat tut im allgemeinen nichts Besonderes, um die Menschen dazu anzuhalten; braucht der Staat aber mehr Kinder, als derzeit hervorgebracht werden, dann wird er alle möglichen Anstrengungen dazu unternehmen.

Freuds Definition von psychischer Gesundheit ist in Wirklichkeit eine gesellschaftliche Definition. Sie zielt auf eine Normalität im gesellschaftlichen Sinne ab. Es geht darum, dass der Mensch der gesellschaftlichen Norm gemäss funktioniert; dementsprechend ist auch die Definition des Symptoms eine gesellschaftliche: Ein Symptom liegt dann vor, wenn es für den Einzelnen schwierig ist, der gesellschaftlichen Norm gemäss zu funktionieren. Deshalb wird der Konsum von Drogen als schwereres Symptom angesehen, das zwanghafte Rauchen dagegen (noch) nicht, obwohl es vom Psychologischen her das gleiche Phänomen ist. Gesellschaftlich gesehen gibt es einen grossen Unterschied, denn wenn jemand bestimmte Drogen nimmt, dann hindern diese ihn in vielen Situationen daran, gesellschaftlich angemessen zu funktionieren. Jemand kann sich zu Tode rauchen – wenn kümmert es? Stirbt er an Lungenkrebs, dann ist dies kein gesellschaftliches Problem. Die Menschen sterben so oder so. Und wenn jemand mit fünfzig Jahren an Lungenkrebs stirbt, dann ist er gesellschaftlich gesehen auch nicht mehr wichtig. Immerhin hat er die gewünschte Zahl von Kindern gehabt, hat seine Arbeitskraft der Gesellschaft zur Verfügung gestellt und sein Bestes getan. Sein Rauchen und der Lungenkrebs sind uninteressant, weil sie die genannten gesellschaftlichen Funktionen nicht stören.

Wir erklären etwas zu einem Symptom, wenn es der gesellschaftlichen Funktion des Menschen abträglich ist. Weil dies so ist, gilt der Mensch als gesund, der unfähig ist, etwas von seinem eigenen Erleben zu spüren, und stattdessen alles immer nur ganz „realistisch“ sieht. In Wirklichkeit ist er genauso krank wie der Psychotiker, der unfähig ist, die äussere Wirklichkeit als etwas wahrzunehmen, mit dem er umgehen kann und das er gestalten kann, der stattdessen aber alles in sich wahrnimmt, was für den sogenannten normalen Menschen unzugänglich ist: Gefühle, selbst die äusserst feinen Gefühlsregungen und das innere Erleben. Freuds Definition von seelisch-geistiger Gesundheit ist im Wesentlichen eine gesellschaftliche. Dies ist keine Kritik an Freud im engeren Sinne, denn Freud war so sehr ein Kind seiner Zeit, dass er seine Gesellschaft nie in Frage stellte. Die einzige Ausnahme betraf die Sexualität; hier war ihm das sexuelle Tabu zu streng, weshalb er es gemildert sehen wollte. Freud selbst war ein sehr pröder Mensch, und er wäre ausserordentlich geschockt, wenn er sehen würde, zu welchem sexuellen Verhalten angeblich seine Lehren geführt haben. In Wirklichkeit hat Freud wenig mit dieser Entwicklung zu tun, denn das gegenwärtige Sexualverhalten ist Teil eines allgemeinen Konsumverhaltens.

Nehmen wir einmal das „Trauma“, infolge dessen viele Menschen psychisch erkranken (bewusst oder unbewusst / wahrnehmbar oder verborgen). Das Trauma ist in Wirklichkeit sehr selten, und es ist tatsächlich ein einzelnes Erlebnis; es muss ausserordentlich und wirklich traumatisch sein, um eine so starke Wirkung zu haben. Vieles, was als traumatisch gehalten wird, ist überhaupt kein traumatisches Ereignis, weil der Einfluss, den das Ereignis hat, nicht im einzelnen Ereignis begründet liegt, sondern in der gesamten und kontinuierlichen (Eltern- und Familien)Atmosphäre. Auch wenn man heute bereits von traumatischen Situationen spricht, so gilt doch, dass das wirkliche Trauma per definitionem ein Ereignis ist, das über die Belastbarkeit des menschlichen Nervensystems hinausgeht. Dies ist der Grund, warum es eine tiefe Störung verursacht und dann auch eine Wirkung zeitigt. Die meisten Ereignisse zeigen keine solche Wirkung und sind deshalb auch keine Traumata. Vielmehr ist das, was eine Wirkung zeigt, die beständige Atmosphäre.

Das Alter, in dem es zu einer Traumatisierung kommt, spielt nur bedingt eine Rolle. Einerseits kann es in jedem Alter zu einer Traumatisierung kommen, andererseits hat das gleiche traumatische Ereignis eine stärkere Wirkung, je früher es sich zuträgt. Gleichzeitig sind dann aber auch die Kräfte, mit denen sich der Mensch davon wieder erholen kann, noch stärker. Das Problem ist also sehr verwickelt, und ich möchte nur vor dem heute so häufig praktizierten ungenauen Gebrauch des Wortes Trauma warnen.

Ich kenne eine ganze Menge Menschen, die sich im Laufe des psychoanalytischen Prozesses verändert haben. Ich habe auch viele Menschen kennengelernt, die sich dabei nicht verändert haben. Es ist aber eine Tatsache, dass es auch ohne Psychoanalyse zu tiefgreifenden Änderungen in einem Menschen kommt. Die Erfahrungen mit dem Vietnamkrieg sind hier ein gutes Beispiel. Da gab es viele, die in ihrer Einstellung bezüglich des Vietnamkrieges Falken waren; ich denke hier etwa an konservative Offiziere der Luftwaffe. Diese Leute waren in Vietnam und bekamen dort alles mit; sie sahen die Sinnlosigkeit, die Ungerechtigkeit, die Grausamkeit – und plötzlich kam es zu dem, was man in früheren Zeiten eine „Konversion“ genannt hat: Plötzlich sahen diese Menschen ihre Welt völlig anders und wandelten von Befürwortern des Krieges zu Menschen, die ihr Leben und ihre Freiheit riskierten, den Krieg zu beenden. Solche Menschen sind fast nicht

wiederzuerkennen. Sie sind selbst andere Menschen geworden, und zwar nur aufgrund eines eindrucksvollen Erlebnisses und aufgrund der Tatsache, dass sie die Fähigkeit hatten, eigenständig zu reagieren. Diese Fähigkeit haben die meisten Menschen nicht, weil sie bereits zu unsensibel geworden sind. – Tiefgreifende Änderungen gibt es also innerhalb und ausserhalb der Psychoanalyse, und für beide Möglichkeiten lassen sich hinreichende Beispiele finden.

Traditionell versteht sich die Psychoanalyse vor allem als ein therapeutischer Prozess für Menschen, die krank sind. Zur Zeit Freuds suchten die meisten Menschen den Psychiater auf, weil sie vor allem an hysterischen Symptomen litten. Heute hat sich die Situation grundlegend geändert. Hysterische Symptome sind sehr selten geworden. Der hier beobachtbare Wandel hinsichtlich der Erscheinungsweisen von Neurosen geht Hand in Hand mit dem Wandel der kulturellen Muster. Die Hysterie ist ein grosser Gefühlsausbruch. Wer eine hysterische Person beobachtet mit dem ganzen Hervorbrechen der Gefühle, dem Schreien und Weinen, wird unwillkürlich an die grossen Redner im letzten Jahrhundert erinnert, an die Ergüsse in Liebesbriefen und an anderen, das uns heute, wenn wir es im Kino sehen, ganz komisch vorkommt, weil wir einen anderen Lebensstil haben. Wir orientieren uns an Tatsachen und zeigen nicht viele Gefühle. Entsprechend sind die Symptome heute anders: Es gibt schizoide Symptome. Symptome des Fehlens von Verbundenheit mit anderen Menschen und deren Folgen.

Zur Zeit Freuds hatten die Menschen noch Symptome, nicht nur hysterische, sondern auch Zwangssymptome und andere, kennzeichnend aber war, dass sie mit massiven Symptomerkrankungen zum Psychiater kamen und ihr Kranksein mit den Symptomen beweisen konnten. Heute leiden die meisten Menschen, die zu einem Psychoanalytiker gehen, an dem, was man die ‚malaise du siècle‘ nannte, an einem Gefühl unbestimmten Unbehagens, das für unser Jahrhundert charakteristisch ist. Dabei liegen keinerlei Symptome vor, nicht einmal Schlaflosigkeit, dafür aber ein Gefühl, unglücklich zu sein, ein Gefühl von Fremdheit; das Leben hat keinen Sinn, keinen Geschmack, es treibt so dahin. Viele Menschen kommen mit der Erwartung, dass die Psychoanalyse dies ändern kann. Man nennt dies im Unterschied zur Symptomanalyse ‚Charakteranalyse‘, also die Psychoanalyse des gesamten Charakters. Die Krankheit lässt sich nicht genau definieren, aber ihr Leiden an der Malaise lässt sich sehr genau erfüllen, wenn man in sich und in andere Menschen hineinschaut. Man hat diese Art von Psychoanalyse ‚Charakteranalyse‘ genannt, um einen etwas wissenschaftlichen Namen oder Begriff für jene zu haben, die an dieser Krankheit leiden. Es sind *Menschen, die an sich selbst leiden*. Es ist alles in Ordnung, sie haben alles, aber sie leiden an sich selbst. Sie wissen nicht, was sie mit sich anfangen sollen, sie leiden daran, es ist ihnen eine Last und eine Aufgabe, die sie nicht lösen können. Sie können Kreuzworträtsel lösen, aber sie können nicht das Rätsel lösen, das das Leben jedem vorlegt. Für diese Art von Malaise reicht die Psychoanalyse im klassischen Sinn meiner Meinung nach nicht aus. Sie macht eine ganz andere Art von Psychoanalyse notwendig, weil eine solche Malaise auf die Frage einer radikalen Änderung der gesamten Persönlichkeit hinausläuft. Niemand, der an der Malaise leidet, kann erfolgreich analysiert werden ohne eine *radikale Änderung seines Charakters* und ohne dessen Umbildung. Kleine Änderungen bewirken überhaupt nichts. Kleine Verbesserungen verbessern auch nichts. Dies lässt sich mit Hilfe der Einsichten der Systemtheorie erklären. Die Persönlichkeit – wie auch eine Gesellschaft oder Organisation – ist ein System, das heisst, sie ist nicht nur die Gesamtsumme der vielen Teile, sondern hat eine Struktur, sobald ein Teil der Struktur geändert wird, berührt dies auch alle anderen Teile, doch die Struktur hat in sich eine Bindekraft, ihre Struktur zu erhalten. Weil die Struktur in sich diese Tendenz trägt, tendiert sie auch dazu, alle Änderungen zurückzuweisen. Kommt es innerhalb einer Struktur zu kleinen Veränderungen, dann ändert dies nicht viel. Um hierfür ein einfaches Beispiel zu geben: Um die Slums zu verändern, wird immer wieder die Idee verfolgt, in den Slums bessere Häuser zu bauen. Doch was passiert? Nach drei oder fünf Jahren sind diese schönen neuen Häuser genauso heruntergekommen wie die Slum-Häuser, weil die Erziehung die gleiche geblieben ist, weil das Einkommen das gleiche geblieben ist, weil das Gesundheitswesen das gleiche geblieben ist, weil die kulturellen Muster die gleichen geblieben sind. Das ganze System stülpt sich sozusagen über diese kleine Änderung, so dass diese Oase nach einer Weile wieder vom gesamten System inkorporiert ist. Die Slums lassen sich nur ändern, wenn man gleichzeitig das gesamte System völlig ändert: das Einkommen, das Erziehungswesen, das Gesundheitswesen, das Leben der Menschen. Wenn man nur einen Teil ändert, etwa nur die Häuser, dann kann dieser Teil dem Einfluss des gesamten Systems, das nur an seinem eigenen Überleben interessiert ist, nicht widerstehen. Was für das System gilt, gilt auch für die Struktur. Eine Struktur ist als solche an überhaupt nichts interessiert, aber sie hat die Tendenz, sich zu erhalten.

Auch im einzelnen Menschen gibt es eine solche Struktur. Wer versucht, kleine Änderungen vorzunehmen, wird bald merken, dass nach einer Weile die neuen Veränderungen wieder verschwunden sind, so dass sich in Wirklichkeit gar nichts verändert hat. Nur eine grundlegende Umgestaltung des Persönlichkeitssystems wird deshalb auf Dauer eine Veränderung hervorbringen und dann das Denken, das Handeln, das Fühlen, das Sich-Bewegen, ja alles einschliessen. Es reicht hierzu bereits ein Schritt, der integriert ist und der das Ganze betrifft; er ist wirksamer als zehn Schritte, die nur in

eine Richtung zielen. Übrigens gilt die gleiche Logik auch bei gesellschaftlichen Veränderungen. Auch hier hat eine einzelne Änderung für sich genommen keinen andauernden Effekt – sondern erst die Veränderung des gesamten Gesellschaftssystems.

#### 4. Der Stellenwert von Kindheitserfahrungen

Betrachtet man das Leben der meisten Kinder näher, lässt sich erkennen, dass die „Elternliebe“ eine der grössten Fiktionen ist, die jemals erfunden wurde. Gewöhnlich wird mit der Elternliebe nur die Gewalt vertuscht, die die Eltern über das Kind ausüben möchten. Natürlich gibt es echte Ausnahmen, und ich kenne auch einige wirklich liebende Eltern. Wenn man aber aufs Ganze gesehen die Geschichte des Umgangs der Erwachsenen mit den Kindern durch die Jahrhunderte verfolgt, und wenn man sich die Lebensgeschichte der Menschen von heute ansieht, dann haben zumindest ich und einige andere gesehen, dass das Hauptinteresse der meisten Eltern in Wirklichkeit das Ausüben von Herrschaft ist. Ihre Liebe ist ganz seltsamer Natur, eine Art sadistischer Liebe nach dem Motto: „Ich will ja nur Dein Bestes!“ Sie lieben die Kinder in dem Masse, in dem diese sich nicht gegen die elterliche Bevormundung wenden.

Die Art, wie die Eltern ihre Kinder lieben, entspricht dem Verständnis der Liebe des Mannes zu seiner Frau in der patriarchalischen Gesellschaft: Kinder werden als Besitz gesehen. Sie waren seit der Römerzeit Besitz und sind es noch heute. Noch immer haben die Eltern das uneingeschränkte Recht, über ihr Kind zu verfügen. Es gibt inzwischen in einigen Ländern zaghafte Versuche, dies zu ändern und die Möglichkeit vorzusehen, dass Eltern von Gerichten wegen des Erziehungsrechts genommen wird, wenn ernste Gründe dafür sprechen, dass sie unfähig sind, ein Kind grosszuziehen. Doch ist hier viel Augenwischerei dabei, denn es dauert lange, bis ein Gericht zu der Entscheidung kommt, dass Eltern unfähig sind; ausserdem sind die meisten Richter selbst Eltern und, was die Erziehung betrifft, meist ebenso unfähig wie andere Eltern. Wie sollen sie also entscheiden können?

Sieht man einmal von der halb-instinktiven und etwas narzisstischen Liebe der Mütter zu ihren Säuglingen ab, dann kann man sagen, dass ab dem Zeitpunkt, wo die Kinder die ersten Anzeichen eines eigenen Willens bekunden, die Tendenz dominiert, über die Kinder zu herrschen und sie zu besitzen. Für die meisten Menschen bedeutet das Kinderhaben, dass sie sich selbst mächtig erleben, Herrschaft ausüben können, sich wichtig vorkommen, etwas bewegen können, sich so fühlen, dass sie etwas zu sagen haben. Ich zeichne hier kein böswilliges Bild von den Eltern. Was ich sage, entspricht den Gegebenheiten. In der britischen Oberschicht gab es diesen Fluch über die Kinder im Allgemeinen nicht. Die europäische Oberschicht hatte ihre Gouvernanten und Erzieherinnen, und den Müttern waren ihre Kinder völlig egal, denn sie hatten jede Menge andere Befriedigungen im Leben. Sie hatten ihre Liebesaffären, feierten Parties, interessierten sich für Pferde usw.

Kinder werden wie ein Besitz betrachtet, solange der Wunsch zu „haben“ die beherrschende Qualität der Charakterstruktur von Menschen ist. Es gibt auch Menschen, in denen dieser Wunsch zu haben nicht vorherrschend ist, doch sind sie heute in der Minderzahl. Auch die Kinder sind so sehr daran gewöhnt, der Besitz der Eltern zu sein, dass sie es als gegeben ansehen, zumal die ganze Gesellschaft dies als das Natürliche ansieht. Diesen Konsens gibt es schon seit den Tagen der Bibel. Die Bibel sagt bereits, dass der rebellierende Sohn gesteinigt und getötet werden muss. Wir tun dies zwar heute nicht mehr, doch noch im 19. Jahrhundert passierte mit einem rebellierenden Sohn Schlimmes.

Die elterliche Liebe ist etwas, für das man viel Sympathie und Mitgefühl, ja selbst Sorge und Mitleid haben kann. Und doch ist sie bei vielen Menschen im besten Fall eine gutartige Besitzhaltung, in der überwiegenden Zahl der Fälle aber ein bösertiges Besitzen, bei dem geschlagen und verletzt wird. Das Verletzen geschieht dabei auf vielerlei Weisen, ohne dass es als solches bewusst ist: Das Ehrgefühl des Kindes wird verletzt, die stolze Selbstachtung wird verletzt, das so sensible und zugleich so intelligente Kind lässt man spüren, dass es ein Einfallspinsel und dumm sei und nichts verstehe. Selbst manche ganz wohlmeinenden Eltern stellen ihre Kinder zur Schau, wie wenn diese in Gegenwart anderer Menschen kleine Clowns wären. Alles Mögliche wird getan, um das Selbstvertrauen des Kindes zu drücken und sein Gespür für Würde und Freiheit zu unterdrücken.

Freuds Parteinahme für die, die dominieren, für die herrschende Klasse, sein Konformismus mit dem Establishment trug meiner Ansicht nach tatsächlich viel zur Entstellung seiner Theorie über Kinder und auch zur Entstellung seiner Therapie bei. Freud machte den Psychoanalytiker zum Verteidiger der Eltern. Der Analytiker sollte aber eine objektive Betrachtungsweise haben, und deshalb die Eltern anklagen. Macht er sich aus dem Geist des Establishments blindlings zum Verteidiger der Eltern, dann tut er dem Patienten nichts Gutes. Um noch genauer zu sein, muss man noch einen Schritt

weiter gehen: Man sollte nicht nur die Eltern und das Familiensystem im Auge haben, sondern das gesamte gesellschaftliche System, denn die Familie ist ja nur ein Ausschnitt, ein Beispiel aus diesem selbst.

Wenn ich Freud vorwerfe, dass er das Kind schuldig spricht, dann meine ich natürlich nicht, dass das Kind immer unschuldig ist und die Eltern immer schuldig sind. Selbstverständlich muss man in jedem Einzelfall die gesamte Konstellation im Auge behalten und sich auch fragen, welchen Anteil das Kind bei den Reaktionen der Eltern hat. Es gibt Eltern, die sind gegen einen bestimmten Typ von Kind geradezu allergisch. Wenn zum Beispiel eine sehr sensible Mutter, die ein wenig zurückhaltend ist, einen Jungen zur Welt bringt, der aggressiv und etwas grob ist – und so etwas zeigt sich bereits, wenn ein Baby erst acht Wochen alt ist –, dann ist dies das Temperament des Jungen, das diese Mutter nie wird aushalten können, weder bei dem kleinen Kind noch später irgendwann. Dies ist ziemlich schlimm und man kann weder sagen, dass der Junge dafür verantwortlich ist, denn er ist eben so geboren, noch kann man die Mutter dafür verantwortlich machen, weil sie einfach nicht anders kann.

Es gibt Kinder, die von Anfang an schwierig sind; andere sind von Anfang an sehr arrogant. Die Kinder tragen also sehr wohl aufgrund ihres Soseins einiges zu den Verhaltensreaktionen der Eltern gegenüber ihren Kindern bei. Die Annahme, das Kind müsste einem sympathisch sein, weil es ja das eigene Kind ist, ist schlichtweg eine Fiktion. Immer noch ist es das Lotteriespiel der Gene, die hier am Werk sind, und man ist nicht immer der Gewinner bei diesem Lotteriespiel. Davon aber abgesehen, kommt es zu vielen Entwicklungen im Laufe des Lebens eines Kindes, für die die Eltern sehr wohl verantwortlich zu machen sind.

Es ist meine Überzeugung, dass ein Grossteil der Prägung in den ersten fünf Lebensjahren stattfindet und dass diese Jahre deshalb für die Entwicklung eines Menschen besonders wichtig sind, doch bin ich auch davon überzeugt, dass viele andere Dinge, die sich später ereignen, ebenso wichtig sind und den Menschen verändern können. Ich unterscheide mich hier von Freud und seiner Theorie des Wiederholungszwangs, demzufolge sich die wichtigsten Dinge in den ersten fünf Lebensjahren ereignen, und alles, was danach passiert, reine Wiederholung des Früheren ist. Eine solche Vorstellung ist mir zu mechanistisch. Meiner Ansicht nach wiederholt sich im Leben gar nichts; nur mechanische Dinge können sich wiederholen. Alles, was sich ereignet, führt dazu, dass sich etwas ändert, wenngleich ich einschränkend den konstitutionellen Faktor im Menschen unterstreichen möchte. Freud trug den konstitutionellen Faktoren theoretisch Rechnung, doch die meisten Psychoanalytiker und vor allem die Öffentlichkeit glaubt, dass das, wozu ein Mensch wird, nur das Ergebnis dessen sei, was seine Eltern ihm antaten. Auf diese Weise kommt es dann zu solch rührseligen Geschichten, wie man sie oft in Psychoanalysen finden kann: „Mein Vater liebt mich nicht, meine Mutter liebte mich nicht, meine Grossmutter liebte mich nicht, und deshalb bin ich ein so schwieriger Mensch geworden.“ Die Schuld den Bezugspersonen allein zuzuschreiben, ist natürlich die allereinfachste Lösung.

Es lässt sich immer zeigen, dass es für die Entwicklung eines Menschen bereits bestimmte Elemente in seiner Kindheit gibt, die den Grund für später legen; andererseits aber verstärken oder schwächen spätere Ereignisse diese Elemente. Man kann nicht sagen, dass spätere Ereignisse nicht ihren Beitrag leisteten. Ich vertrete prinzipiell die Auffassung, dass frühere Ereignisse einen Menschen zwar nicht determinieren, aber ihn geneigt sein lassen: Nichts von dem, was früher passierte, hat meiner Meinung nach eine notwendig determinierende Kraft, aber es richtet ihn in eine bestimmte Richtung aus, und je länger jemand in dieser Richtung geht, desto mehr ist er geneigt, eben dieser Richtung zu folgen, so dass es schliesslich nur noch durch ein Wunder zu einer Änderung seiner Richtung kommen könnte.

Die Psychoanalyse zielt darauf, zu Einsichten in die unbewussten Prozesse zu kommen, die den Patienten aktuell zum Zeitpunkt der Psychoanalyse bestimmen. Sie ist als solche keine historische Forschung. Es geht ihr vielmehr darum, wie bei einer Röntgenaufnahme zu erkennen, was jetzt im Patienten unbewusst, sozusagen hinter seinem Rücken, vor sich geht. Freilich kann der Patient selbst dies oft nur verstehen, wenn er einige Kindheitserlebnisse wieder-erfahren kann, denn sie sind es, die ihn im Moment beeinflussen oder sich in besonderer Weise auswirken, ohne dass er sich dessen bewusst ist. Manchmal geschieht dies mit Hilfe der Übertragung, manchmal dadurch, dass sich jemand an etwas anderes aus der Kindheit erinnert, manchmal erinnert sich jemand der Kindheitserlebnisse auch direkt in der Analysestunde (wir haben viele solche Erinnerungen in uns), manchmal taucht ein Kindheitserlebnis im Traum auf.

Es kommt vor, dass in einem Traum etwas auftaucht, das sich schon 30 Jahren zuvor, als der Patient vielleicht 17 Jahre alt war, ereignete. Es geht nun aber in der Analyse nicht um eine historische Erforschung dessen, was damals war; vielmehr ist es mein psychoanalytisches Ziel, so deutlich wie nur möglich bewusst zu machen, was das Unbewusste jetzt ist. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ich jedoch oft, vielleicht sogar in den meisten Fällen, Einblick gewinnen in das, was der

Patient erlebte, als er noch ein Kind oder ein Jugendlicher war. Wenn ich mich selbst analysiere, und ich tue dies jeden Tag, versuche ich absichtlich dem nachzuspüren, wie ich mich in einer bestimmten Frage oder Situation wohl als Fünfjähriger oder Fünfzehnjähriger gefühlt habe. Auf diese Weise versuche ich herauszufinden, welche dieser Gefühle in mir sind. Ich versuche, meine eigene Verbindung zu meiner Kindheit dauerhaft offen und lebendig zu halten, weil ich auf diese Weise das besser erkennen und bewusst machen kann, was jetzt in mir vor sich geht und dessen ich mir nicht bewusst bin. Es geht beim Zurückdenken und Zurückfühlen nicht um die Vergangenheit, sondern um das Jetzt.

Es war Freuds Idee, die wichtigsten Kindheitserfahrungen zu Bewusstsein zu bringen, und zwar nicht nur verstandesmäßig und wissenschaftlich, sondern wenn möglich affektiv, mit dem Gefühl, um auf diese Weise die Symptome zum Verschwinden zu bringen. Was ist daraus geworden? In der Öffentlichkeit und in weiten Kreisen der Psychoanalyse ist daraus das geworden, was man eine „genetische“ Erklärung nennt. Wenn man Analytierte fragt, was denn die Psychoanalyse gezeigt habe, kann man oft die Formel und Logik hören: „Ich bin dies und jenes“ oder „Ich habe dies und jenes, weil...“ – und dann folgt eine kausale Erklärung historisch-genetischer Natur. Diese aber hat als solche keinerlei heilenden Wert. Wenn man weiss, warum etwas geschah, dann ändert sich durch dieses Wissen allein noch gar nichts.

Auch wenn es vielleicht ganz einfach zu verstehen ist, so möchte ich doch die Aufmerksamkeit auf folgenden Unterschied lenken: Wenn ich in mir etwas erfahre, das verdrängt war und plötzlich auftaucht, so dass ich seiner gewahr werde, dann ist dies etwas völlig anderes, als historische Rekonstruktionen darüber anzustellen, wie dieses oder jenes sich ereignete. Weil aber diese ursprünglichen Erfahrungen so selten wiedergefunden werden, so dass sie im wahren Sinne des Wortes wieder in Erinnerung „gerufen“ sind, gibt man sich mit einer Konstruktion zufrieden: Es muss so etwas stattgefunden haben, es hat vermutlich stattgefunden – und weil es stattgefunden hat, bin ich so oder so geworden. In Wirklichkeit ist ein solcher Rekonstruktionsversuch völlig nutzlos. Wenn jemand am Ertrinken ist und die Gesetze der Schwerkraft kennt, dann ertrinkt er dennoch.

Die Kindheitserfahrung hat nur in dem Masse Bedeutung, als sie wieder-erfahren und zurückgerufen wird. Darüber hinaus verhilft die Kenntnis der Kindheit zu einem leichteren Verstehen dessen, was jetzt vor sich geht, weil man von der Theorie her zu einigen Annahmen über die Bedingungen in der Kindheit und zu dem kommen kann, was man aufgrund dieser Kindheit erwarten kann. Entscheidend ist nicht der historisch-genetische Zugang, sondern das, was ich den Zugang über eine „Röntgenaufnahme“ nenne. Es geht um die Erkenntnis der Kräfte, die mich jetzt in diesem Augenblick antreiben oder mich bzw. jemand anderen motivieren. Ich benütze den Vergleich mit der Röntgenaufnahme, weil es darum geht, etwas zu sehen, was sich bei normaler Betrachtungsweise nicht sehen lässt. Bei einer Röntgenaufnahme der Brust zum Beispiel, kann man auch die Tuberkulose sehen, die jemand vor 20 Jahren gehabt haben kann. Dies lässt sich an den Narben im Gewebe erkennen. Es ist aber uninteressant, was in den Lungen des Menschen vor 20 Jahren vor sich ging; es interessiert vielmehr, was jetzt mit der Lunge dieses Menschen ist und ob sich aktuell eine Änderung beobachten lässt, die man über das Röntgenbild feststellen kann. Wer deshalb mit Hilfe der Psychoanalyse etwas verstehen will, für den gilt immer, sich an erster Stelle zu fragen, was jetzt unbewusst vor sich geht, was sich vermuten lässt, was sich an unbewussten Motivationen, die ihn jetzt bestimmen, erspüren lässt. Es geht nicht um das, was einmal in mir vor sich ging, um damit erklären zu können, was jetzt in mir vor sich geht.

Die Freudsche Theorie ist bekannterweise wesentlich eine Triebtheorie, das heisst, dass sich alles letztlich von instinkthaften Trieben her bestimmt, auf die dann natürlich die Umwelt ihren Einfluss nimmt. So sehr nun die Psychoanalytiker hinsichtlich ihrer Theorie beinahe auf Seiten des Instinkivismus stehen, so sehr ist die Praxis der Psychoanalytiker, und zwar auch der Freudianer, eigentlich eine umweltorientierte. Grob gesprochen folgen sie immer dem gleichen Schema: Jedes Kind ist das, was die Eltern aus ihm gemacht haben. Es ist ganz und gar der Einfluss der Umwelt, der das Schicksal eines Menschen bestimmt und nicht das, was Freud die konstitutionellen Faktoren nennt. Freud selbst war hier sehr viel vorsichtiger als die Freudianer. Er sah ein Kontinuum zwischen den konstitutionellen Faktoren, also zwischen dem, womit wir auf die Welt kommen, den Erbfaktoren und den Umweltfaktoren, wobei das Gewicht des einen oder anderen von Fall zu Fall verschieden ist. Es gibt Menschen, bei denen die konstitutionellen Faktoren ein sehr viel grösseres Gewicht haben, bei anderen sind die Umweltfaktoren stärker. Immer aber bilden beide eine kontinuierliche Reihe, bei der auf der einen Seite die Konstitution steht und auf der anderen die Umwelt.

In der psychoanalytischen Praxis und in der Öffentlichkeit gibt es eine schlichte Gleichung, bei der die konstitutionellen Faktoren auf der Strecke bleiben, so dass alles nur das Ergebnis der Umweltbeeinflussung ist. Dies führt dann auf der einen Seite dazu, dass den Eltern für jedes und alles, was geschieht, die Verantwortung zugeschrieben wird. Es stimmt schon,

dass sie für vieles verantwortlich sind, aber nicht für alles. Wenn die Eltern dann noch Kurse in Psychoanalyse besucht haben, fürchten sie sich gar, ihre Kinder zu küssen, denn dadurch käme es zu einem Ödipuskomplex, ebenso wie sie Angst haben, noch eine feste Meinung zu vertreten, weil sie dann ja autoritär seien und dies eine Neurose verursachen würde.

Auf der anderen Seite führt die einseitige Betonung der Umweltfaktoren bei den Analysanden zu dem entlastenden Gefühl, dass sie für gar nichts verantwortlich sind, denn sie sind ja nur, was die Eltern unglückseligerweise aus ihnen gemacht haben, und daran können sie nichts ändern, ausser dass sie zur Psychoanalyse gehen, wo sie dann endlos darüber reden können, was die Eltern ihnen antaten, was aber auch nicht notwendigerweise zu einer Änderung führt.

In Wirklichkeit gibt es eine permanente Wechselwirkung zwischen den Eltern, der Konstitution eines Menschen und den Reaktionen dieses Menschen auf das, was die Eltern tun. Ein Kind mit vier oder fünf Jahren hat bereits seine eigenen Reaktionsweisen, so dass man nicht mehr einfach sagen kann: „Ich bin so geworden, weil meine Mutter so zu mir war.“ Sicherlich waren die Mutter oder der Vater oder die Umwelt die wesentlichen determinierenden Einflüsse, aber gleichzeitig – und dies ist sehr wichtig – muss man sich fragen, was dieser Mensch getan hat, diesen Einflüssen nicht einfach zu erliegen. War er sozusagen nur ein Stück Wachs? War er ein völlig leeres Blatt Papier, auf das seine Eltern ihren Text schrieben? Hatte er als Kind nicht auch Möglichkeiten, sich anders zu entscheiden? War er ohne jeden eigenen Willen? Ist er ganz und gar durch die Umstände bestimmt? Es ist eine populäre Vorstellung von Psychoanalyse, bei der der Mensch nur das Ergebnis seiner Eltern und Umwelteinflüsse ist. Viele Menschen wechseln, wenn sie heiraten, nur von ihrer Mutter zu ihrer Frau; der Ehepartner oder eine andere Mutterfigur oder Autoritätsperson wird nur als Ersatz gewählt. In der Politik ist es nicht anders: Man schafft Abhängigkeitsstrukturen, so dass die Menschen ein Bedürfnis nach Grössen entwickeln, von denen sie sich abhängig machen können, um der Eigenständigkeit und dem Ganz-Sich-Selbst-Sein zu entfliehen. Sie wechseln höchstens die Abhängigkeiten. Doch was nötig wäre, nämlich sich unabhängig zu machen, das tun sie nicht. Das Problem der Abhängigkeit ist ein grosses Problem, es taucht in allen analytischen Therapien auf. Die besondere Betonung der konditionierten Faktoren, also von dem, was die Menschen zu dem gemacht hat, was sie jetzt sind, hat dazu geführt, dass die wichtigen Fragen vernachlässigt wurden: Was kann jemand machen, um sich aus seiner verfahrenen Situation wieder zu befreien? Wie könnte er anders handeln? Wie kann jemand von jenem Rest an Freiheit Gebrauch machen, den jeder noch hat? Die entscheidende Frage freilich lautet: Was kann jemand *jetzt* tun? Und diese Frage ist nicht vom Alter abhängig, ob jemand 50 oder 70 Jahre alt ist. Ich habe eine Patientin gehabt, die durch die Psychoanalyse mit 70 Jahren ihr gesamtes Leben verändert hat. Allerdings war sie eine sehr lebendige Frau, lebendiger, als die meisten Menschen mit 20 Jahren sind. Mir geht es nicht um die Frage, um die es in den meisten Psychotherapien hauptsächlich geht: „Warum bin ich so geworden, wie ich bin?“ Mir geht es darum, dass sich der Patient nach Art einer psychologischen Röntgenaufnahme fragt: „Wer bin ich?“ Solange jemand nur fragt, warum er so geworden ist, wie er ist, weiss er noch nicht, wer er ist.

## 5. Die Fähigkeit zum psychischen Wachstum

Angesichts der heute so weit verbreiteten Charakterneurosen erhebt sich umso dringlicher die Frage: Warum entwickelt sich ein Mensch in eine Richtung, dass er neurotisch und unglücklich wird? Warum kann er nicht das sein, was er zu sein sich wünscht? Warum ist er so wenig glücklich mit seinem Leben? Meine Überlegungen zu diesen Fragen sind das Ergebnis meiner Beobachtungen des Lebens: Ich gehe von einem allen Menschen, allen Tieren, jedem Saatkorn innewohnenden allgemeinen Gesetz aus, leben zu wollen und ein Optimum an Lust und Befriedigung im Leben zu erhalten. Niemand wünscht sich, unglücklich zu sein, nicht einmal der Masochist, denn für ihn ist der Masochismus jener besondere Weg, auf dem er zu einem Optimum an Lust kommt. Der Grund, warum Menschen gesünder oder weniger gesund sind, warum sie mehr oder weniger leiden, ist in der Tatsache zu sehen, dass die Bedingungen für ihr Wachstum, richtiger gesagt: für ein dem Menschen mögliches Maximum an Wachstum nicht günstig sind. Zu den Bedingungen für ihr Wachstum gehören die konkreten Lebensumstände, die Fehler, die sie machen, die Irrführungen in ihrem Leben, die vom dritten Lebensjahr systematisch vorhanden sind; manchmal gehören auch konstitutionelle Faktoren dazu und eine besondere Kombination von Umständen. Dieses alles führt dazu, dass sie ihr eigenes Heil auf eine verkrüppelnde Art suchen. Jeder Mensch versucht – wie Bäume und Pflanzen – Sonne zu bekommen, um im Leben wachsen zu können. Sind aber die Lebensumstände so, dass er dies nicht auf eine eher positive Weise tun kann, dann wird er es auf eine verbogene Weise tun, wobei „verbogen“ hier den kranken Weg symbolisiert. Er ist entstellt, und doch ist er immer ein menschliches Wesen, das alles tut, um eine Lösung für sein Leben zu finden. Dies sollte man nie vergessen.

Trifft man auf einen Menschen, der an dieser Malaise leidet, sollte man auch nie vergessen, dass sich dieser Mensch auf diese Weise entwickelt hat und dass er noch immer nach einer Lösung für sein Leben Ausschau hält. Er ist bemüht, sie zu finden. Man sollte nicht vergessen, dass es viele Umstände gibt, die es ihm extrem schwer machen, die ihn vielleicht sogar

dazu bringen, Widerstand gegen die Lösung zu leisten, weil er sich derart vor jedem Versuch, ihm bei der Änderung seines Kurses zu helfen, fürchtet. Es ist eine schwierige, ja ausserordentliche schwierige Aufgabe, sich selbst zu ändern und eine wirkliche Veränderung des Charakters zu erreichen. Die meisten Menschen handeln aus einem Pflichtgefühl heraus, weil sie jemandem etwas schulden. Dies zeigt, dass sie abhängig sind. Sie haben jenen Punkt des Selbstbewusstseins noch nicht erreicht, an dem sie von sich sagen können: „Dies bin ich, dies ist mein Leben, davon bin ich überzeugt, dies fühle ich, ich handle nicht gemäss meiner Laune, denn dies wäre irrational, sondern gemäss dem, was man den rationalen Ausdruck meiner selbst nennen könnte.“ Man könnte auch sagen, ich handle gemäss den wesentlichen Erfordernissen oder den wesentlichen Kräften meiner Persönlichkeit, wobei hier mit „wesentlich“ das gemeint ist, was zum Wesen von mir als Mensch gehört. Und diese Kräfte sind genau das Gegenteil von jenen Trieben, die irrational sind.

Was heisst eigentlich „rational“? Rational sind alle Handlungen und ist jedes Verhalten, womit das Wachstum und die Entwicklung einer Struktur gefördert werden. Irrational sind all jene Handlungen und Verhaltensweisen, die das Wachstum und die Struktur eines Wesens, sei es einer Pflanze oder des Menschen, verlangsamten oder zerstören. Die rationalen Handlungen und Verhaltensweisen sind ein fester Bestandteil des Überlebenswunsches des Einzelwesens wie der Spezies. Da sie grundsätzlich die Interessen des Einzelnen und der Spezies fördern, sind sie rational. Die produktive Leidenschaft für Menschen, Gedanken und Künste, die Sexualität, sie alle sind etwas völlig Rationales. Hunger und Durst sind ganz und gar rational. Das Problem des Menschen besteht darin, dass er nur ganz wenig durch Instinkte bestimmt ist, auch wenn man meint, dass Vergewaltigung, Raub und Mord durch Instinkte bestimmt sind. (Vergewaltigung und Mord sind bestimmt vom Sadismus, Raub von der Gier – beides irrationale Leidenschaften). Wäre der Mensch ein Tier, dann wäre er völlig rational – wie eben jedes Tier ganz rational ist. Wir müssen hier allerdings unsere Denkgewohnheit aufgeben und das Rationale nicht mit dem Intellektuellen verwechseln. Das Rationale hat nicht notwendig nur mit dem Denken zu tun, es bezieht sich in Wirklichkeit genauso auf ein Tun. Wenn jemand eine Fabrik in eine Gegend baut, wo es kaum und nur teuer Arbeitskräfte gibt, und wenn er mehr Arbeitskräfte als Maschinen benötigt, dann handelt er vom Ökonomischen her irrational. Sein Handeln muss ja sein ökonomisches System schwächen und schliesslich zerstören, und er wird dies daran merken, dass er nach einem oder zwei Jahren bankrott sein wird. Was den Menschen betrifft, so sind nicht seine instinktiven Triebe irrational, sondern seine zerstörerischen Leidenschaften. Beim Tier gibt es weder Neid, noch hat seine Destruktivität Selbstzweck, noch zeigt es Züge von Sadismus; es will weder ausbeuten noch hat es den Wunsch, Kontrolle auszuüben. All dies sind Leidenschaften, die es zumindest bei den Säugetieren so gut wie nicht gibt. Beim Menschen entwickeln sie sich, nicht weil sie in seinen instinktiven Trieben wurzeln; vielmehr haben sie ihren Ursprung in bestimmten pathologischen Umweltbedingungen, die diese pathologischen Züge des Menschen hervorbringen. Wenn bei der Entwicklung des Menschen statt Wärme nur Kälte ist, wenn statt Freiheit nur Zwang herrscht, wenn statt Achtung vor dem Kind nur Sadismus da ist, dann sind die Voraussetzungen für ein volles menschliches Wachstum nicht erfüllt; das Kind wird zwar nicht sterben, aber es wird sozusagen krumm wachsen wie ein Baum, der nicht genügend Sonne bekommt. Jene Leidenschaften, die verbogen und verfälscht sind und die die Folge inadäquater Wachstumsbedingungen sind, sind die irrationalen Leidenschaften des Menschen. Von ihnen gilt, dass sie das innere System des Menschen nicht fördern, sondern die Neigung haben, es zu schwächen, ja schliesslich zu zerstören, manchmal sogar durch Krankheit.

## 6. Die Verantwortung jedes Einzelnen für sein psychisches Wachstum

Freud demaskierte das Denken und schuf die Erkenntnis, dass sich Ehrlichkeit nicht dadurch überprüfen lässt, dass man bewusst gute Absichten hat; vielmehr zeigte Freud, dass jemand lügen kann, obwohl er die besten Absichten hat und obwohl er das Gefühl hat, dass er ganz aufrichtig ist. Die Lüge ist ihm nämlich nicht bewusst. Damit gab Freud der Frage der Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und der menschlichen Beziehungen eine völlig neue Dimension. Die herkömmliche Entschuldigung: „Das habe ich nicht so gemeint!“, bedeutet, dass die Wirkung einer Handlung nicht beabsichtigt war. Seit Freud und seiner Theorie der Fehlleistungen gilt diese Entschuldigung nicht mehr. Seither stellt sich deshalb auch das moralische Problem neu: Der Mensch ist nicht nur für das, was er denkt, verantwortlich, sondern auch für sein eigenes Unbewusstes. Die Verantwortung des Menschen beginnt bei seinem Unbewussten, alles andere ist Maskerade und ohne Bedeutung. Was ein Mensch glaubt, ist kaum wert, dass man ihn hört. Das klingt reichlich übertrieben, doch manchmal ist es gar nicht übertrieben. Es gibt viele Reden, Versicherungen und Äusserungen, denen man kaum zuhören braucht, weil man spürt, dass sie nur Teil einer Vorgabe und eines Bildes sind, mit dem jemand sich darstellen möchte.

Im Hinblick auf die Therapie, wie ich sie verstehe, ist es wichtig zu sehen, dass der Patient sein eigenes Verantwortungsgefühl und sein eigenes Tätigsein mobilisieren kann. Was heute oft unter Psychoanalyse verstanden wird, geht von folgender Annahme aus, die sich bei vielen Patienten finden lässt: dass die Psychoanalyse eine Methode ist, bei der man durch Sprechen glücklich wird, nicht aber, dass man ein Risiko auf sich nimmt, leidet, aktiv wird und

Entscheidungen trifft. So wie aber niemand im alltäglichen Leben durch Reden glücklich wird, so auch nicht in der Psychoanalyse. Niemand wird aufgrund seines Sprechens glücklich, nicht einmal dann, wenn er redet, um Deutung zu bekommen. Um wirklich eine Veränderung zu erreichen, muss ein Patient einen starken Willen und den Impuls haben, sich zu ändern.

Jeder versucht, einem anderen die Verantwortung zuzuschieben, um sich auf diese Weise der Verantwortung zu entziehen. Wenn ich hier von „Verantwortung“ spreche, dann sage ich dies nicht vom Standpunkt eines Richters aus. Ich klage auch niemanden an. Für mich hat niemand das Recht, anzuklagen oder wie ein Richter zu urteilen. Und doch gilt: Niemand wird gesund, wenn nicht sein Verantwortungsgefühl, sein Mitwirken und auch sein Stolz darauf, dass es ihm besser geht, wachsen. Es gibt bestimmte Bedingungen, die einer gesunden Entwicklung des Menschen zuträglich sind, und bestimmte andere Bedingungen, die zu pathologischen Phänomenen führen. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung, diese Bedingungen jeweils ausfinden zu machen. Die Bedingungen für eine gesunde Entwicklung des Menschen namhaft zu machen, war ein Anliegen, dessen sich in der Geschichte des Denkens gewöhnlich die Ethik annahm. Die Ethik versucht von ihrem Wesen her jene Normen aufzuzeigen, die zu einer gesunden Entwicklung des Menschen verhelfen. Ich habe eine klare ethische Überzeugung und eine klare Vorstellung von dem, wie eine Kultur geschaffen sein muss, dass sie zum Wohl-Sein des Menschen führt. Damit meine ich nicht, dass ich einen detaillierten Plan hätte, wie die Gesellschaften im Einzelnen aussehen müssten. So etwas ist praktisch unmöglich, weil je neue Umstände und mit ihnen neue Fakten auftauchen, die dann im Einzelnen auch unser Wissen verändern und mit jedem Tag vergrößern. Ich habe bezüglich der Leitwerte dieser Kultur eine ganz klare Vorstellung: In ihr ist der wichtigste Zweck des Lebens die *volle Entfaltung des Menschen*, und nicht die Dinge, die Produktion, der Reichtum, die Reichen; in ihr wird der Prozess des Lebens selbst tatsächlich als ein Kunstwerk angesehen. Das Leben ist das Meisterstück eines jeden Menschen, bei dem es um ein Optimum an Stärke und Wachstum geht. Das eigene Leben wird als das Wichtigste angesehen.

Die entscheidende Frage ist: Was ist wichtig? Diese Frage wurde im Mittelalter und auch noch im 18. Jahrhundert noch anders beantwortet als heute. Damals war man noch davon überzeugt, dass der Mensch und sein Leben der ganze Zweck des Lebens und des Geborens sind. Heute ist es nicht mehr wichtig, was ein Mensch aus seinem Leben persönlich macht. Heute ist das Wichtigste, wirtschaftlich und gesellschaftlich erfolgreich zu sein, zu Macht und zu Prestige zu kommen, auf der sozialen Leiter aufzusteigen, Maschinen bedienen zu können. Hinsichtlich seines Menschseins aber stagniert der Mensch, ja die meisten Menschen verschlechtern sich etwas. Auch wenn ihre Fähigkeit, Geld zu verdienen und Menschen zu manipulieren wächst, so geht es ihnen menschlich nicht besser. Man lernt nichts und man hat auch keinerlei Erfolg, wenn man nicht davon überzeugt ist, dass das, was man angeht, ganz wichtig ist. Wer etwas lernen möchte, „weil es ja ganz schön und vorteilhaft wäre...“, wird nie etwas Schwieriges erlernen. Nur wer jeden Tag einige Stunden lang auf dem Klavier übt, kann ein guter Klavierspieler werden. Das gleiche gilt für eine Tänzerin oder für einen Zimmermann. Sie alle üben stundenlang jeden Tag, weil ihnen das, was sie gewählt haben, das Wichtigste geworden ist (und nicht der Status oder das Geld, das sie dadurch bekommen). Solange man sich das, was man erreichen will, nur aus der Ferne anschaut, versteht man gar nichts, und zwar auf keinem Gebiet. Alles ist dann nur aufgesetzt, bekommt keine Struktur, ist ohne Sinn, hat kein wirkliches Gewicht für mich. Später erinnert man sich nur noch, dass es ja ganz schön war, was man gelernt hat, ein bisschen von diesem und ein bisschen von jenem. Was jedoch keine unmittelbare Bedeutung für das Leben hat, ist nicht wert, gelernt zu werden. Da sollte man lieber Fischen, Segeln oder Tanzen gehen, als dass man Dinge lernt, die keinerlei direkte oder indirekte Auswirkung auf das eigene Selbst und somit auf das eigene Leben haben. Mir geht es bildlich gesprochen darum, zu sagen, dass wer ein Apfelbaum ist, ein guter Apfelbaum werden soll, und wer eine Erdbeere ist, eine gute Erdbeere werden soll. Ich sage nicht, dass jemand dies oder das werden soll, denn die Verschiedenheit der Menschen ist ausserordentlich gross. Jeder Mensch unterscheidet sich in seinem Dasein in vielerlei Hinsicht vom anderen. Kein Mensch ist nur eine Wiederholung; jeder ist einzigartig in dem Sinne, dass es niemanden gibt, der ihm exakt gleicht. Es geht nicht darum, Normen zu erschaffen, damit die Menschen sich gleichen, sondern die Norm zu vertreten, dass jeder Mensch ganz aufblüht, in dem was er tut und aus sich selbst heraus unbedingt tun will, zur vollen Geburt kommt, ganz lebendig wird, und zwar unabhängig davon, welche Blume er in welchem Garten ist.

Diese Auffassung könnte in dem Sinne als nihilistisch kritisiert werden, dass behauptet wird: Wenn jemand also als Krimineller geboren wird, dann soll er sich auch zum Kriminellen entwickeln. Provozierend antworte ich: Ich glaube, es ist besser, ein guter Krimineller zu sein, als gar nichts zu sein. Das Schlimmste ist wirklich, weder ein Krimineller noch ein Nicht-Krimineller, sondern ein Nichts zu sein und ohne jeden Zweck und jedes Bewusstsein leben zu müssen. Abgesehen davon bin ich der Überzeugung, dass es in Wirklichkeit ein pathologisches Phänomen ist, wenn jemand ein Krimineller ist, auch wenn er ein guter Krimineller ist.

Dass jemand zu wachsen beginnt, ist der Tatsache zuzuschreiben, dass er sich befreit. Der Befreiungsprozess fängt bei einem selbst und bei der Befreiung von den eigenen Eltern ab. Dies ist fraglos so. Wer sich nicht von seinen Eltern emanzipiert und mehr und mehr spürt, dass er ein Recht hat, für sich selbst zu entscheiden, und sich stattdessen gegenüber den Wünschen der Eltern ängstlich verhält oder sich in einen besonderen Trotz gegen die elterlichen Wünsche versteigt, statt sich aus sich selbst zu bestimmen, für den bleiben die Tür zur Freiheit und die Strasse zur Unabhängigkeit für immer verschlossen. Eine der besten Fragen, die man sich selbst stellen kann, ist jene: „An welcher Stelle stehe ich auf meiner eigenen Strasse der Unabhängigkeit angesichts meiner Reaktionen gegenüber meinen Eltern?“ Ich sage nicht, dass man seine Eltern nicht lieben sollte. Es ist durchaus möglich, selbst die Menschen zu lieben, die einem Schaden zugefügt haben, vorausgesetzt sie taten es, ohne zu wissen, was sie tun. Es gibt einige Eltern, die man wirklich nicht lieben kann; andere sind durchaus liebenswert, obwohl sie viele Fehler machen und sich falsch verhalten. Die allseits bekannten Kämpfe, die gegen die Eltern geführt werden, sind gewöhnlich nur Scheingefechte. In Wirklichkeit gib es noch immer eine starke Abhängigkeit, wenn man den Eltern beweisen muss, dass sie unrecht haben. Denn solange ich den Eltern beweisen muss, dass sie unrecht haben, muss ich es ihnen ja noch beweisen. Frei ist man erst, wenn man ihnen weder beweisen muss, dass sie etwas falsch noch dass sie es gut gemacht haben. Erst dann gilt: Hier bin ich und dort sind die Eltern, und wenn wir uns gegenseitig mögen können, dann ist es schön. Diese Unabhängigkeit gegenüber den Eltern (und der Familie) ist der Ausgangspunkt jeder Freiheit für sich selbst. Freilich wird diese Freiheit für sich nur spürbar, wenn man die Unabhängigkeit wagt.

## 7. Die Fähigkeit zur subjektiven Wahrnehmung

Der Mensch hat zwei Fähigkeiten, die Wirklichkeit wahrzunehmen: Zum einen hat er die Fähigkeit, die Realität so zu beurteilen, wie sie gesehen werden muss, um in ihr leben zu können. Das Bedürfnis des Menschen zu überleben zwingt ihn dazu. Die Erkenntnis und das Verstehen der Wirklichkeit, in der wir leben, ist eine biologisch bedingte Funktion des Menschen. Den meisten Menschen ist diese Fähigkeit zu eigen, weshalb sie auch gesellschaftlich funktionieren.

Der Mensch hat aber auch noch eine andere Fähigkeit. Statt die Wirklichkeit unter dem Gesichtspunkt zu erleben, was er mit ihr anfangen kann, kann er sich auch rein subjektiv erleben. Die Fähigkeit, die Wirklichkeit ganz subjektiv wahrzunehmen, realisiert sich beispielhaft in der Dichtung. Wenn ein Dichter etwa schreibt: „Die Rose brennt wie eine Flamme“, dann ist er aus der Sicht des alltäglichen Denkens verrückt. Offensichtlich bezieht sich der Dichter nicht auf das, was er mit der Rose anfangen kann, sondern spricht von dem Eindruck, den er von dieser Rose hat. Er spürt, sieht, erlebt die feurig-lodernde Qualität dieser Rose. Wir nennen jemanden, der so von einer Rose spricht, einen Dichter. Er ist nicht verrückt, sondern ein Dichter, weil er die Fähigkeit hat, die Rose in dieser Weise subjektiv wahrzunehmen, und gleichzeitig die Fähigkeit hat, sie objektiv zu sehen. Für ihn ist klar, dass er mit dieser brennenden Rose kein Feuer machen kann.

Heute haben die meisten Menschen die Fähigkeit zu beiden Wirklichkeitswahrnehmungen verloren. Sie können die Dinge nur „realistisch“ sehen, wie man sagt, das heisst, sie kennen die Welt ganz gut, um sie zu „gebrauchen“, aber sie sind unfähig, die Dinge in ihrer menschlichen und natürlich Umwelt ganz subjektiv zu sehen, das heisst ohne Verzweckung, um nur einfach den Anblick, diesen Klang, dieses Bild, diesen Menschen zu erleben. Eigentlich ist derjenige, der zur ganz subjektiven Wahrnehmung der Wirklichkeit unfähig ist, genauso krank wie derjenige, der mit der äusseren Wirklichkeit nichts mehr anfangen kann. Doch wir nennen nur jenen krank und psychotisch, der die äussere Realität nicht mehr richtig einschätzen kann. Dass wir den, der die Fähigkeit zur ganz subjektiven Wirklichkeitswahrnehmung verloren hat, nicht als krank kennzeichnen, hat einfach damit zu tun, dass er gesellschaftlich noch funktioniert. Der Begriff der Krankheit ist vor allem gesellschaftlich bestimmt. Krank ist, wer gesellschaftlich nicht mehr funktioniert. Es kann jemand der grösste emotionale und künstlerische Idiot sein, sich nur für Autos, Kleidung, schmückende Dinge und Maschinen interessieren, nichts verstehen und unfähig sein, die Wirklichkeit unter einem anderen Gesichtspunkt als den des Geldverdienens und Geldausgebens zu sehen, er gilt dennoch heute als ein äusserst cleverer Mensch. Gerade solche Männer sind sehr erfolgreich, weil ihnen das niemals passiert, was Charlie Chaplin im Film widerfuhr, nämlich dass er sich durch eine anziehende Frau von seiner maschinellen Arbeit am Fliessband durcheinanderbringen liess. Wer nichts fühlt und keinerlei subjektives Erleben hat, ist für unsere Gesellschaft bestens geeignet, weil es in dieser nur darauf ankommt, die Dinge praktisch zu bewältigen und zu funktionieren. Wer funktioniert, ist aber deshalb noch lange nicht gesünder. (Wie krank ist ein Mann, der sich nur für Maschinen interessiert und den ein Sportwagen mehr bewegt als eine Frau?) Die Frage, wer gesünder ist, der sogenannte Verrückte oder der sogenannte Realist, ist strittig und durchaus offen. Ich möchte sogar behaupten, dass mancher Schizophrene mit seiner Schizophrenie glücklicher ist, als mancher, der in seinem Geschäft nutzloses Zeug zu verkaufen sucht oder von Haus zu Haus geht, um es loszubekommen.

## 8. Die prägende Kraft von Gesellschaft und Kultur

Mein Charakterbegriff leitet sich nicht wie bei Freud von der Entwicklung der Libido her, sondern vom Charakter der Eltern und von dem, was ich „Gesellschafts-Charakter“ nenne, das heisst, von jenem Charaktertypus, den jede Gesellschaft hervorbringt, weil sie Menschen braucht, die das gerne tun, was sie für den Erhalt dieser bestimmten Gesellschaft tun müssen (routiniert arbeiten, konsumieren, sich fortpflanzen, kaufen, verkaufen – aber nicht kritisch denken, nichts hinterfragen, ergründen und am allerwenigsten fühlen). Um ein einfaches Beispiel zu geben: Im 19. Jahrhundert brauchte die Gesellschaft Menschen, die gerne sparten, weil es in dieser Zeit notwendig war, das Kapital anzusammeln. Über die Erziehung, das Vorbild der Eltern, aufgrund der gesamten Art, Kinder grosszuziehen, wurde dieser Typus von Gesellschafts-Charakter hervorgebracht. Heute brauchen wir Menschen, die ausgeben. Also kommt es zur rezeptiven Orientierung und zur Marketing-Orientierung. Wir benötigen Menschen, die bereit sind, sich selbst zu verkaufen und auf dem Markt anzupreisen (auch zur Förderung der Mode- und Kosmetikbranche). Es gibt eine für unsere Zeit ganz typische Redewendung: Wenn jemand sagen will, dass er das, was jemand anderes behauptet, nicht glaubt, sagen viele: „Das kaufe ich Dir nicht ab!“ Für die Menschen gilt also, auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind, dass alles, selbst der Austausch von Gedanken, eine Angelegenheit des Marktes ist: Man kauft oder man kauft nicht.

Ich nehme also an, dass wir das sind, was wir entsprechend den Erfordernissen der Gesellschaft, in der wir leben, sein müssen. Deshalb ist es für mich ausserordentlich wichtig, die besondere Struktur einer gegebenen Gesellschaft zu analysieren. Diese jeweilige Gesellschaftsstruktur ist für die Ausbildung der Charaktertypen das wesentliche genetische Prinzip. Die Abhängigkeit der Triebwünsche von den sie prägenden gesellschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten lässt sich am Sexualverhalten verdeutlichen. Der Mensch von heute will alles sogleich konsumieren, auch die Sexualität. Das Sexualverhalten ist Teil dieses Trends, bei dem es ausser dem Konsum nichts gibt, was das Leben attraktiv macht (darum auch die immer stärker werdende Tendenz zum Schönheitsideal, um als „menschliches Produkt auf dem Markt“ selbst möglichst attraktiv zu sein), zumal die Gesellschaft durch diesen Sexualtrend nicht in Gefahr gebracht wird. Es ist im Gegenteil so, dass alle kritischen Gedanken, alle Proteste gegen diese relativ inhumane Art zu leben durch dieses Ausleben der Sexualität geschwächt wird. Ich spreche hier nicht von aussergewöhnlichen sexuellen Beziehungen, sondern von sexuellen Beziehungen, die wie eine Art „Instant-Sex“ weder von irgendwelchen tieferen Gefühlen begleitet sind, noch von einer grösseren Beziehungsnähe. Mir geht es auch nicht darum zu sagen, dass mit der Sexualität etwas falsch sei. Mit der Sexualität als solcher ist überhaupt nichts falsch, denn sie ist ein Ausdruck des Lebens. Jeder Ausdruck von Sexualität ist besser als die verdrängte und die unehrlich verneinende Sexualität in der Partnerschaft – sofern es eine gewollte und ersehnte Partnerschaft ist. Allerdings wird Sexualität heute immer mehr zum blossen Konsum, zum Ersatz für etwas, das eigentlich in der Natur der Sexualität selbst liegt bzw. liegen sollte: Die Vereinigung zweier Menschen, die sich kennen, lieben und achten. Heute ist sie die Vereinigung x-beliebiger Menschen, die sich nicht oder kaum kennen oder kennen wollen und häufig für sehr kurze Dauer lieben. Zumindest halten sie es dann für Liebe. Von der „Kunst des Liebens“ wissen sie jedoch zumeist nichts, weil sie entsprechend der Gesellschaftsstruktur einfach nur praktisch und funktional sind. Und wie alle Produkte der modernen Konsumgesellschaft wird alles Neue schnell alt, wegwerfbar und austauschbar. Wer nicht wie ein Produkt funktionieren kann und will, leidet darunter, weil er ein menschliches Wesen ist, das die vielen Elemente der Liebe braucht, von denen die Sexualität nur ein Teil eines Ganzen ist.

## 9. Die Dynamik psychischer Entwicklung und die Freiheit des Menschen

Beim Menschen kann man nie oder doch nur ganz selten mit Recht sagen, dass es nur eine einzige Möglichkeit des Geschehens gibt. In den allermeisten Fällen lässt sich aber sagen, dass es eine Alternative von Möglichkeiten gibt. Um es ganz allgemein zu sagen: Entweder wird jemand weiterwachsen oder er wird, psychisch gesehen, zugrunde gehen. In jedem Fall kommt es dabei auf die relative Stärke der jeweiligen alternativen Möglichkeiten an. Die Chance, dass jemand – menschlich gesehen – erfolgreich ist, mag nur ein Prozent betragen, doch handelt es sich immer noch um eine Alternative und um keinen jede andere Möglichkeit ausschliessenden Determinismus. Die meisten Menschen weigern sich zu erkennen, dass es in ihrem eigenen Leben in Wirklichkeit nur eine Alternative gibt. Durch eine Analyse der Situation kann man die Alternative aufzeigen und deutlich machen, dass es keine andere Möglichkeit gibt, auch wenn die meisten – völlig unrealistisch – glauben, sie hätten unbegrenzt viele Möglichkeiten. Von unserer Vergangenheit her, aufgrund unserer Konstitution und angesichts der derzeitigen Situation haben wir nur ganz begrenzte Wahlmöglichkeiten.

Nehmen wir zum Beispiel einen kleinen Jungen von fünf Jahren, der aus einer wohlhabenden New Yorker Familie kommt. Er spielt mit einem kleinen schwarzen Jungen, den er mag. Dies ist für ihn auch ganz natürlich, denn er weiss noch nichts von all den Unterschieden, die an die Hautfarbe geknüpft werden. Als er heimkommt, sagt seine Mutter in der lieben Art, wie moderne Mütter heute zu sprechen pflegen: „Weisst Du, Johnny, ich weiss, dass dieser Junge so recht ist wie wir, ja er ist ein feiner Junge; aber Du weisst doch, dass die Nachbarn dies nicht verstehen, und deshalb wäre es besser, wenn Du

nicht mehr mit ihm spielen würdest. Ich weiss ja, dass Du darüber nicht glücklich bist, aber ich nehme Dich heute Abend mit in den Zirkus.“ Vielleicht sagt die Mutter nicht so offensichtlich, dass dies eine Belohnung ist, aber sie nimmt ihn mit in den Zirkus oder woanders hin oder sie verspricht, ihm etwas zu kaufen. Johnny, der zuerst dagegen protestiert und sagt: „Ich mag aber diesen Jungen!“, akzeptiert schliesslich die Einladung zum Zirkus. Dies ist sein erster „Fehler“, seine erste Niederlage. Seine Unantastbarkeit ist dahin, sein Wille ist gebrochen.

Zehn Jahre später verliebt sich Johnny in ein Mädchen. Er liebt es wirklich, doch das Mädchen ist arm, es kommt nicht aus der richtigen Familie, und die Eltern von Johnny möchten nicht, dass Johnny mit ihr geht. Wieder machen die Eltern in der modernen Art ihren Einfluss geltend. Die Grosseltern hätten einfach gesagt: „Das kommt nicht in Frage. Das Mädchen kommt aus einer Familie, in die wir nicht einheiraten!“ Die Mutter hingegen sagt: „Dies ist wirklich ein liebenswertes Mädchen, aber seine Herkunft ist so verschieden. Wenn Menschen wirklich glücklich werden wollen, muss ihre Herkunft gleich sein. Selbstverständlich bist Du völlig frei, sie zu heiraten oder nicht zu heiraten. Es ist ganz Dir selbst überlassen. Aber Du sollst wissen, dass wir es Dir ermöglichen wollen, für ein Jahr nach Paris zu gehen. Dort kannst Du es Dir ja noch einmal überlegen, und wenn Du von Paris zurückkommst und sie immer noch heiraten möchtest, dann heirate sie.“ Johnny ist mit dem Vorschlag einverstanden. Dies ist seine zweite Niederlage, zu der er freilich aufgrund der ersten und vieler kleiner Niederlagen ähnlicher Art seither schneller bereit war. Er wurde von seiner Mutter gekauft, so wie er schon beim ersten Mal von ihr gekauft wurde. Seine Selbstachtung, sein Stolz, seine Würde, sein Selbstgefühl wurden bereits gebrochen. Das Angebot ist ja auch zu verlockend, denn es wird in eine rationalisierende Form gekleidet, dass er völlig frei sei, sie zu heiraten und nach Paris zu gehen. In dem Augenblick aber, in dem er die Fahrkarte nach Paris akzeptiert, hat er – ohne dies zu wissen – das Mädchen aufgegeben. Er ist zwar noch immer davon überzeugt, dass er sie liebt und sie heiraten wird; deshalb schickt er ihr auch in den ersten drei Monaten die schönsten Liebesbriefe von Paris. Sein Unbewusstes aber weiss bereits, dass er sie nicht heiraten wird, weil er sich hat bestehen lassen. Wer eine Bestechung angenommen hat, muss die Gegenleistung erbringen. Deshalb kommt ein moralisches Element hinzu: Er muss ein Ehrenmann sein und dafür, dass er sich hat bestechen lassen, etwas tun. So kommt es dann auch, dass Johnny in Paris andere Mädchen kennenlernt. Nach dem Jahr haben sich viele Dinge ereignet, und er kommt zu dem Entschluss, dass er das Mädchen doch nicht so sehr liebt. Er hat sich zwischenzeitlich in viele Mädchen verliebt und mit mehr oder weniger Schuldgefühl erklärt er seiner ersten Liebe, warum er sie nicht mehr liebt. Es fällt ihm umso leichter, als er ihr in letzter Zeit immer seltener geschrieben hatte, so dass der Sinneswandel nicht so plötzlich kommt und nicht so schockierend ist. Vielleicht ist sie auch in der ganzen Angelegenheit inzwischen ein bisschen klüger geworden und schreibt ihm, dass sie nun genug hat und die Beziehung als beendet ansieht.

Mit 23 Jahren geht Johnny zur Universität. Die Frage erhebt sich, was er studieren soll. Sein Vater ist ein sehr erfolgreicher Anwalt und möchte aus ganz naheliegenden Gründen, dass auch Johnny Anwalt werden soll. Johnny jedoch interessiert sich seit seiner Kindheit für Architektur und besteht darauf, Architektur zu studieren. Sein Vater malt ihm aus, was passieren würde, wenn er Herzbeschwerden bekäme und bald sterben müsste. Wer da für die Mutter sorgen sollte. Und überhaupt sei es von ihm nach allem, was er für ihn getan habe – das Jahr in Paris –, so undenkbar, wenn er ihm jetzt untreu würde, wo er doch alle Hoffnungen auf ihn setze. Und wie unglücklich wäre er, wenn Johnny ihn enttäusche. Und, abgesehen davon, was verdiene er denn eigentlich als Architekt, und wie viel könne er verdienen, wenn er der Vorstand seiner Kanzlei werde. Johnny liefert ein kleines Rückzugsgefecht und schliesslich willigt er ein. Unter Umständen kauft ihm der Vater – wie dies oft geschieht – an dieser Stelle einen schönen Sportwagen. Auch wenn es anklingt, so wird es doch nie direkt ausgesprochen, dass dies eine Bestechung ist, doch dies spricht man auch in der Politik nicht eigens aus. Vielmehr gibt man das Geld für etwas, und es ist klar, dass der andere versteht, wofür es gegeben wurde. Von diesem Punkt an ist Johnny verloren. Er hat sich völlig verkauft und jede Selbstachtung aufgegeben. Er hat seinen Stolz und seine Unantastbarkeit verloren. Er hat etwas getan, war er selbst nicht wollte. Und auf diese Weise wird er dann auch den Rest seines Lebens verbringen. Er wird vielleicht eine Frau heiraten, die er eigentlich nicht liebt, er wird sich in seinem Beruf langweilen usw.

Wie geriet Johnny in diese Situation? Es war kein plötzliches Ereignis, das ihn dahin brachte, sondern die Anhäufung von vielen kleinen Ereignissen, wo er einen Fehler nach dem anderen machte. Zu Beginn hatte er noch viel Freiheit; doch diese Freiheit verlor er Stück um Stück, bis sie praktisch verschwunden war. Freiheit ist nichts, was man haben kann. Freiheit ist kein Ding. Freiheit ist vielmehr ein Merkmal unserer Persönlichkeit: Wir sind mehr oder weniger frei, einem Druck von aussen zu widerstehen; wir sind mehr oder weniger frei, das zu tun, was wir wollen und wir selbst zu sein. Freiheit ist immer eine Frage von wachsender Freiheit oder sich reduzierender Freiheit bis zu dem Punkt, an dem man sagen muss, dass jemand praktisch keinerlei Hoffnung mehr hat, sich noch verändern zu können. Aber selbst wenn jemand an den Punkt gekommen ist, wo er keine Freiheit mehr hat, könnte sich etwas Ausserordentliches ereignen. Dies kommt

zwar äusserst selten vor, weshalb man sein Leben nicht darauf aufbauen sollte, aber selbst mit 30, 40 oder 50 Jahren kann es auf diese Weise zu einer völligen Veränderung und zu einer „Konversion“ kommen. Wer allerdings auf eine solche Bekehrung wartet, wartet gewöhnlich vergeblich darauf, eben weil sie so selten ist. Selten, aber nicht unmöglich.

## 10. Die Mobilisierung unbewusster Kräfte und das Aufzeigen von Alternativen

Meiner Meinung nach ist die Mobilisierung der verborgenen Energien eines Menschen die zentrale Aufgabe allen analytischen Arbeitens. Ich möchte hierzu ein Beispiel geben: Ich erinnere mich eines Mannes Mitte der Vierziger, der zu mir kam und sagte: „Welche Möglichkeit habe ich, dass es mir besser geht?“ Der Mann zeigte einige neurotische Symptome, aber ansonsten „wurschtelte“ er sich so durchs Leben und „funktionierte“. Ich sagte zu ihm: „Offen gesagt, wenn wir wetten würden, würde ich nicht darauf setzen, dass es Ihnen besser geht. Sie haben vierzig Jahre lang mit den gleichen Problemen gelebt, und es gibt keinen Grund, warum Sie verrückt werden oder früher sterben sollten. Ich vermute also, dass sie weitere 30 Jahre so leben werden. Sie werden zwar nicht glücklich sein, aber damit haben sie bisher gelebt und warum sollten Sie nicht auch für den Rest Ihres Lebens so weiterleben können? Offensichtlich geht es Ihnen nicht zu schlecht.“ Dann sagte ich zu ihm: „Wenn Sie einen ausserordentlich starken Willen haben und wirklich entschlossen sind, Ihr Leben zu ändern, dann haben Sie vielleicht eine Chance. Ich bin bereit, Ihnen diese Chance zu ermöglichen und Sie zu analysieren. Wenn Sie mich aber fragen, wie ich die Möglichkeit der Änderung objektiv einschätze, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass es Ihnen gelingen wird, sich zu ändern.“ – Wenn es irgendetwas gibt, was einen Patienten ermutigen kann, dann ist es dies. Wenn er aufgrund meiner Worte entmutigt ist, dann sollte er auch besser nicht mit einer Analyse beginnen. Denn wenn er diese Sätze nicht verkraften kann, dann fehlt ihm auch der grundlegende Impuls, die Kraft nämlich, seine eigene Energie zu mobilisieren.

Die vorstehenden Sätze gelten nicht in allen Fällen. Es gibt zum Beispiel Menschen, die derartig verängstigt, hypochondrisch oder in Panik und Angst sind, dass solche Aussagen sie in eine Panik treiben, die sie am Denken hindert. In solchen Fällen muss man anders reagieren. Für den Regelfall aber kann ich immer nur noch einmal unterstreichen, wie wichtig es nicht nur für die Psychoanalyse, sondern für jedes Leben ist, die Einsichtsfähigkeit der Menschen klar vor Augen zu haben. Der Grund dafür, warum die meisten Menschen in ihrem Leben scheitern, liegt meiner Meinung nach darin, dass sie nie wissen, wann der entscheidende Augenblick gekommen ist. Wenn jemand genau weiss, wenn er sich jetzt – sagen wir – auf eine direkte oder indirekte Bestechung einlässt, dann wird er als gebrochener Mensch enden, denn er wird sich dann wieder bestehen lassen und sich immer noch mehr unterwerfen. Wenn er dies wirklich erkennen würde, dann würde das Gespür für das Wohl-Sein und seine Energien für den Notfall genügend Kraft mobilisieren, sich für ein klares Nein entscheiden zu können. Meistens aber reagieren die Menschen in einer solchen Situation mit Rationalisierungen: „Dies ist nur eine einmalige Sache.“ „Das Ganze ist nicht so wichtig.“ „Ich mach dies mal und kann es ja dann immer noch ändern.“ Im Leben vieler Menschen gibt es nie einen Augenblick, in dem sie einer Entscheidungssituation gewahr werden; meistens merken sie es erst, wenn es zu spät ist. In der Rückschau kann man dann freilich sagen, dass ihr Leben determiniert war und sie niemals eine Chance zur Freiheit hatten. Doch lässt sich so etwas nur rückblickend behaupten. Hätten sie die Entscheidungssituation wahrgenommen und wären sie mit der Tatsache konfrontiert gewesen, dass die Entscheidung „pro“ zu diesem Ergebnis führen würde, dann hätten sie in der Tat eine Chance gehabt, sich auch ganz anders zu entscheiden, weil sie damals noch nicht in einem so kranken und gebrochenen Zustand waren.

Ich sehe es als eine sehr wichtige Aufgabe des Analytikers an, dem Analysanden die realen Alternativen aufzuzeigen, und zwar drastisch und nicht leisererisch und auch nicht in vielleicht fürsorglichen Begriffen, mit denen man etwas sagt und auch nichts sagt. Wenn der Analysand einen Widerstand zeigt und nicht klar sehen will, dann führt der Gebrauch von Worten, die nicht eindeutig genug sind nur dazu, dass er gar nichts hört, weil er nichts hören will. Der Psychoanalytiker muss „schreien“, manchmal im wörtlichen Sinn, aber ich meine es hier so, dass der Analysand das Gesagte nicht überhören kann, sondern darauf reagieren muss, weil es zu provozierend ist. Dass dieses Gewahrwerden seiner selbst, das wirkliche Gewahrsein der Gesamtsituation eines Menschen, die Möglichkeit der Änderung in sich trägt, hat in erster Linie damit zu tun, dass es den in uns liegenden Energien erlaubt, wirksam zu werden. Gibt es sie nicht, sind sie bereits tot, dann kann man auch analytisch nichts machen. Jeder muss – und besonders der Psychoanalytiker – einen grossen Glauben an das Vorhandensein dieser Energien haben, ohne unklug zu sein. Es gibt viele Menschen, in denen die Energien so schwach sind – sei es aus Gründen des Alters, sei es, weil sie derart kaputtgeschlagen wurden – dass es keine Hoffnung mehr gibt und auch nichts mehr getan werden kann. Es wäre töricht, aus dogmatischen oder prinzipiellen Gründen heraus zu sagen, dass ein solcher Mensch auf die volle Konfrontierung mit seinem Leben positiv reagieren wird. Es kann sein, dass er nicht positiv reagiert, und doch mag es ihm aufs Ganze gesehen hilfreich sein zu wissen, wohin er sich entwickelt und welches die Alternativen seines Lebens sind. Dies ist meines Erachtens eine der wichtigsten Aufgaben eines Psychoanalytikers. Dem Analysanden Alternativen aufzuzeigen, gehört zum Analysieren. Es ist nicht gleichbedeutend mit dem Ausdrücken

von Werturteilen. Ich stelle nur fest, wie ich es auch in anderen Bereichen tue: „Dies sind die Kräfte, und wenn Sie diesen Weg gehen, wird sich dies ereignen, und wenn Sie jenen Weg gehen, jenes.“ Diese Alternativen sagen: Es gibt hier keinen andere Weg. Angesichts dieser Tatsache denken und fühlen die meisten Menschen, dass es immer noch einmal eine nicht gangbare Lösung gibt. Sie wollen frei sein und zugleich im elterlichen Stall bleiben. Sie wollen frei sein und zugleich abhängig. Aber solches ist nicht möglich, sondern eine pure Fiktion. Man kann auch keine freien und unabhängigen Menschen wollen und sie gleichzeitig mit Hilfe der Werbung und durch das Denken, das ihnen beigebracht wird, für dumm verkaufen. Man kann nicht beides haben, auch wenn die meisten Menschen Kompromisse suchen und auf diese Weise ihren Widerstand zum Ausdruck bringen. Solange jemand auf ein Wunder wartet, weil er eine nicht realisierbare Lösung sucht, so lange hat er natürlich keine Chance, etwas zu erreichen.

### 11. Abwehrmechanismus, Triebbefriedigung und –verzicht am Beispiel sexueller Perversionen

Der Begriff der „Sublimierung“ (Abwehrmechanismus) ist meines Erachtens äusserst fragwürdig. Ich habe alle Zweifel, ob es wirklich so etwas wie Sublimierung gibt, auch wenn der Begriff sehr populär ist. Meist stellt man sich die Sublimierung in Analogie zu einer chemischen Reaktion einfach so vor, dass es den Ausgangsstoff gibt, die Triebe, und die werden dann sublimiert (abgewehrt). Ich möchte meine Zweifel an einem einfachen Beispiel verdeutlichen. Innerhalb der Psychoanalyse wurde die Sublimierung im Allgemeinen am Chirurgen exemplifiziert, der bei seiner chirurgischen Tätigkeit seinen Sadismus sublimiere; später sprach man statt von seinem Sadismus von seinem Todestrieb. Man ging also davon aus, dass er tatsächlich einen Drang hat zu verletzen und zu quälen, den er jedoch nicht direkt zum Ausdruck bringt, sondern auf einer Ebene, die so weit vom direkten – Freud würde sagen – libidinösen Ausdruck entfernt ist, dass sie verborgen bleibt. Genau dies aber stimmt zweifellos nicht. Der Chirurg wird von etwas ganz anderem motiviert als der Sadist. Natürlich gibt es auch Chirurgen, die von ihrem Wunsch zu verletzen bestimmt werden, doch solche Chirurgen sind ganz bestimmt die erbärmlichsten auf der ganzen Welt, weil sie schlechte Operateure sind. Ein Chirurg wird von ganz anderen Dingen motiviert; von seinem Wunsch, schnell zu handeln, eine rasche Heilung herbeizuführen, von einem Talent, sich schnell entscheiden zu können, von der technischen Begabung, geschickte Hände zu haben. Der Chirurg handelt also aufgrund von Impulsen und auf der Grundlage von ganz normalen menschlichen Begabungen und Wünschen. Dies ist die Art und Weise, wie sich seine Talente auswirken, und deshalb hat er den kühlen Kopf und kann bei seiner chirurgischen Tätigkeit so objektiv und ganz rational sein. Wäre der Chirurg ein insgeheimer Sadist, dann gingen ihm genau diese Eigenschaften ab. Er wäre durch eine versteckte Lust gekennzeichnet, er würde operieren, wenn er es nicht tun sollte; er würde sich fälschlicherweise für eine Amputation entscheiden, kurzum, er würde gerade von seinen sadistischen Impulsen getrieben und das, von dem er glaubt, dass es sublimiert sei, ist da und am Werk. Der Sadismus würde sich gerade nicht in Nichts auflösen. Es kann durchaus sein, dass jemand seinen Sadismus sublimiert, doch sein sadistischer Charakter bleibt dabei erhalten. Ob es unter Chirurgen insgesamt mehr sadistische Charaktere gibt als etwa bei den Psychoanalytikern oder bei den anderen Fachärzten, oder vor allem bei den Lehrern, bleibt eine offene Frage.

Wenn jemand behauptet, viele Lehrer seien Sadisten, die nur beherrschen wollen, dann ist dies durchaus wahr. Ich glaube aber nicht, dass man sagen kann, sie hätten ihn sublimiert. Sie geben ihrem Sadismus vielmehr einen ganz direkten Ausdruck, allerdings in Formen, die den gegebenen Umständen angepasst sind. Es gibt Lehrer, die gewalttätig werden und die Kinder schlagen. Solche Lehrer gibt es dort, wo das System sie für ihre Gewalttätigkeit nicht straft. Aber auch in einem anderen System wird nichts sublimiert. Dort fügen die Lehrer der Selbstachtung der Schüler Schaden zu, verletzen deren Empfindsamkeit und Würde und tun das gleiche mit Worten, was die anderen mit dem Stock tun. Wo ist hier Sublimierung? Alle drücken ihre Leidenschaft in den Formen aus, die unter den gegebenen Umständen die am wenigsten gefährlichen sind; ihre Funktion ist aber genau die gleiche. Und darum komme ich zu dem Schluss, dass die gesamte Vorstellung von Sublimierung in Wirklichkeit unhaltbar ist.

Inwieweit das Zulassen von perversen Wünschen dazu beitragen kann, auf sie verzichten zu können, ist eine schwierige Frage. Viele Menschen leben gerade das, von dem sie loskommen möchten, mit der Überlegung aus, dass das vollständige Ausleben des Triebwunsches sie des Wunsches auch ganz bewusst werden lässt, so dass sie ihn dann überwinden können. Dies aber klappt gewöhnlich nicht: Man weiss, worum es geht; es ist nichts Neues, und man erlebt es auch nicht tiefer. Meiner Ansicht nach ist eine solche Überlegung vor allem ein Ausdruck von Widerstand. Allerdings lassen sich diese Wünsche auch nicht gewaltsam ändern. Analysieren und konkrete Verhaltensänderungen sollten in diesem Fall zusammengehen. Natürlich kann jemand sagen: „Ab jetzt nie mehr; ich höre jetzt damit auf.“ Dies kann ein Weg zur Lösung sein, vielleicht sogar ein guter. Der umgekehrte Weg, nämlich zu sagen: „Ich folge dem Wunsch, weil je mehr ich ihn zulasse, desto mehr erfahre ich über mich selbst“, ist eine Rationalisierung. *Der beste Weg scheint mir der zu sein, mit dem Wunsch zu kämpfen und zu beobachten, was man erlebt, wenn man den Wunsch einschränkt und quantitativ reduziert. Was erlebe ich im Akt des Verzichtens?* Dies scheint mir besser zu sein, als dogmatisch einen Vorsatz zu fassen, der nach drei Monaten

zusammenbricht, weil man für ihn noch nicht bereit war. *Ich plädiere hier für eine bestimmte Verhaltensänderung bei gleichzeitiger Analyse der Erfahrungen, die bei der Verhaltensänderung gemacht werden.* Freilich ist diese Antwort auf ein allgemeines Problem auch zu allgemein und deshalb für den konkreten Fall völlig unzureichend. In Wirklichkeit gibt es keine grundsätzliche Antwort, die für den Einzelfall allgemeine Gültigkeit beanspruchen könnte. Für jeden Menschen und in jedem Fall lautet die Antwort ein wenig anders, und auch da kann man nicht sicher sein, dass sie stimmt. Dennoch sollte man natürlich das sadistische Erleben in seinem Kontext analysieren, und nicht eben nur darüber reden, sondern ins Detail gehen: Was fühlt er? Was bedeutet ihm sein Sadismus? Was hat sein Sadismus mit den sadistischen Tendenzen in der Gesellschaft zu tun? Vorausgesetzt, dass dies umfassend geschehen ist, kommen bei einer Änderung neue Aspekte ins Blickfeld: Was geschieht, wenn er anders handelt? In jedem Fall kommt es zu neuen Erfahrungen.

Erst wenn der Patient sein gewohntes Verhalten ab einem bestimmten Zeitpunkt aufgibt, kann sich zeigen, dass der Patient von einer tiefen Angst und Unsicherheit überfallen wird. Dessen gewahr zu werden, ist äusserst hilfreich, weil jetzt ersichtlich wird, dass sein Verhalten ein Schutz gegen seine Angst ist. Und damit ist es auch möglich, seine Angst zu analysieren. Solange er freilich das bisherige Verhalten beibehält, kann diese Angst nicht zum Vorschein kommen. Es ist übrigens eine generelle Erfahrung beim Verzicht auf ein solches Verhalten, dass es gewöhnlich die Funktion hat, die Angst daran zu hindern, manifest zu werden. Diese Angst kann aber nicht manifest werden, solange das Verhalten nicht geändert wird. – Ich möchte nicht missverstanden werden: Es geht nicht einfach darum, dass jemand sein Verhalten aufgibt und dann ist Schluss. Bevor jemand aber nicht auf sein Verhalten verzichtet, kann es keine weitere Behandlung und keine Heilung geben. Es geht auch überhaupt nicht darum, irgendetwas mit Gewalt zu erzwingen, sondern den Patienten für ein Experiment zu gewinnen. Er soll für eine oder zwei Wochen auf sein Verhalten verzichten, um zu sehen, was dann geschieht. Ich halte nichts davon, ihm zu sagen, dass er es niemals wieder tun dürfe. So etwas ist nur eine Drohung, eine Erpressung, die nie etwas Gutes bewirkt.

Meines Erachtens sollten Perversionen nur dann psychoanalytisch behandelt werden, wenn die betreffende Person (und damit auch andere Menschen) an der Perversion leidet, das heisst, wenn das Perverse ihn sehr stört und sein Leben aufspaltet, wenn es sehr gegen sein Wertempfinden geht oder wenn der Perverse entdeckt, dass es einen Bezug zu seinem Charakter und zu der Art hat, wie er auf andere Menschen bezogen ist. Ansonsten erachte ich das Perverse nicht als behandlungsbedürftig. Ich sehe aber, dass es ein ernstes Problem ist, weil man nach dem Zusammenhang zwischen der sogenannten Perversion und den charakterologischen Elementen in ihr fragen muss. Man muss sich fragen, in welchem Masse die Perversion wirklich ein Rückschritt oder eine Fixierung ist, die einer erfüllteren Beziehung nicht nur zu Frauen oder zu Menschen allgemein im Wege steht? Dies ist in gewissem Sinn ein ähnliches Problem wie bei der Homosexualität, die allen Menschen zu eigen ist, aber in verschiedener Stärke zum Ausdruck kommt. Manchmal ist sich der Betroffene seiner (auch oder nur) homosexuellen Tendenzen gar nicht bewusst oder wird sich ihrer erst nach Jahren heterosexueller Lebensweise bewusst. Dieser Fall des Bewusstwerdens kann aber auch umgekehrt eintreffen, weshalb zu analysieren ist, inwieweit hetero- oder homosexuelle Tendenzen im Menschen ausgeprägt sind. Ich teile eben nicht die Auffassung, dass Homosexualität eine Krankheit ist. Und wenn es um die Frage von Glück- und Unglücklichsein geht, dann sind die heterosexuellen Beziehungen in unserer Gesellschaft wahrhaftig kein Ruhmesblatt. Wer in aller Welt nimmt sich deshalb das Recht heraus, auf dem hohen Ross zu sitzen und zu behaupten, dass Homosexuelle nicht richtig lieben könnten und so narzisstisch seien?

## 12. Die Bearbeitung des Widerstands

Eine der wichtigsten Aufgaben bei der analytischen Arbeit ist die Erkenntnis des Widerstands. In diesem Zusammenhang gibt es noch einen weiteren – häufig vernachlässigten – Faktor, nämlich den, wie wichtig es ist, die Körperspannung zu lösen, um die Verdrängung zu überwinden. Der Widerstand ist eine sehr komplizierte Angelegenheit, nicht nur in der Psychoanalyse, sondern im Leben eines jeden Menschen, der zu wachsen und zu leben versucht. Der Mensch scheint gleichzeitig zwei sehr starke Tendenzen zu haben. Die eine treibt ihn nach vorne; sie beginnt mit der Geburt des Kindes, mit dem Impuls, sich zum Verlassen des Mutterschoßes gedrängt zu fühlen. Die andere Tendenz ist eine grosse Angst vor allem Neuen, vor allem, was anders ist; sie ist sozusagen eine Furcht vor der Freiheit und vor dem Risiko; sie zeigt sich als Tendenz zurückzuschrecken, wieder zurückgehen zu wollen, nicht vorwärts zu gehen. Diese Angst vor dem Neuen, vor dem, was man nicht gewöhnt ist, vor dem, was nicht sicher ist, weil man es noch nicht erfahren hat – diese Angst drückt sich in Widerständen aus, in den verschiedensten Manövern, mit denen man sich daran hindern will, sich vorwärts zu bewegen und etwas Gewagtes zu tun. Die meisten Probleme, die sich nicht nur in der Psychoanalyse zeigen – etwa der Widerstand oder die Übertragung –, sind als allgemeine menschliche Probleme weit wichtiger. Als analytische Probleme sind sie von begrenzter Bedeutung, allein schon deshalb, weil nur ein kleiner Teil der Menschen Erfahrung mit der

Psychoanalyse hat. Ganz allgemein gehören Widerstand und Übertragung zu den machtvollsten emotionalen Kräften des Menschen.

Wir verhalten uns nirgends raffinierter als beim Rationalisieren unserer Widerstände. Es ist nicht die schwächste Form von Widerstand, wenn es einem besser geht. Jede Besserung ist mit grossem Argwohn zu betrachten statt mit Genugtuung und Freude. Oft nämlich dient die Besserung nur dazu, den Kompromiss zu suchen. Man zeigt Zufriedenheit: „Siehst Du, ich bin doch nicht so krank, wie ich war!“, um sich gleichzeitig sagen zu können: „Nun ist es aber genug!“ Man versucht, sich auf diese Weise von dem entscheidenden Schritt zu bewahren, der das Problem von der Wurzel her durch einen Schritt nach vorne lösen könnte. Es ist deshalb wichtig, gegenüber Besserungen skeptisch zu sein. Niederlagen sind besser als Erfolge – unter der Voraussetzung, dass die Worte Nietzsches gelten: „Was mich nicht umbringt, das macht mich stärker.“ Es gibt auch bestimmte Niederlagen, die fatal sind; dennoch gilt insgesamt, dass der Erfolg eines der gefährlichsten Dinge ist, denen der Mensch ausgesetzt ist, denn gewöhnlich dient er als Widerstand gegen das Vorschreiten.

Eine andere Widerstandsform ist das triviale Geschwätz. Es wird viel über Trivialitäten des Leben gesprochen; es wird zum hundertsten und tausendsten Mal wiederholt, was die Mutter gesagt hat, was der Vater gesagt hat, was der Ehemann oder die Ehefrau gesagt hat, welchen Streit sie miteinander hatten. Dies ist freilich eine Form von Widerstand, die ein Analytiker in der Psychoanalyse niemals erlauben sollte, denn es ist völlig irrelevant, sich alle die banalen Details dieses oder jenes Streits anzuhören oder die Wiederholungen all der persönlichen Dinge. Sie sind zu nichts nütze, füllen nur die Zeit und sind im Wesentlichen nur Widerstand. Die einen reden hunderte Male über ihre Vaterfixierung und dass sie an dem Jungen Interesse haben, weil er eine Vaterfigur ist; die anderen sprechen davon, dass sie nicht genügend Liebe von ihrer Mutter bekommen hätten, und dies sei der Grund, warum sie sich in dieses Mädchen verliebt hätten, das ihnen so viel Liebe gibt, usw. Solches Reden ist und bleibt bedeutungslos und ist eine Haupterscheinungsweise des Widerstands (neben der Erscheinung, über gar nichts Persönliches reden zu wollen, insbesondere nicht über den eigenen Widerstand).

### 13. Übertragung, Gegenübertragung und reale Beziehung

Ein anderes wichtiges Problem beim psychoanalytischen Prozess ist die Übertragung. Übertragung ist eines der bedeutendsten Probleme im menschlichen Leben. Dass Menschen ihre Kinder für den Moloch geopfert haben, dass sie Idole wie Mussolini oder Hitler verehrt haben, dass sie ihr Leben für irgendwelche ideologischen Götzen hingegeben haben, dies alles ist dem Phänomen „Übertragung“ zuzuschreiben. Dieser Affekt bezog sich einmal auf eine Bezugsperson aus der Kindheit, auf den Vater oder die Mutter; jetzt wird er – wie sie sagen – „besetzt“ und auf Menschen im privaten Leben – Freund oder Freundin – Ehemann oder Ehefrau – oder auf Personen des öffentlichen Lebens, auf Politiker oder Vorgesetzte, aber auch auf den Analytiker übertragen. Dies ist meines Erachtens im grossen und ganzen auch richtig. Übertragung im engeren Sinne ist es, wo Gefühle des Kindes oder des Erwachsenen für eine wichtige Person auf eine andere Person übertragen werden. Doch dieses Verständnis trifft nicht das Wesen der Übertragung und ist wohl auch nicht ihre wichtigste Erscheinungsweise.

Die Übertragung ist in ihrer allgemeinen Bedeutung zu sehen. Hier drückt sie das Bedürfnis eines Menschen nach jemandem aus, der die Verantwortung übernimmt, der eine Mutter oder ein Vater ist, der bedingungslos liebt, der lobt und bestraft, ermahnt und lehrt. Selbst wenn Menschen niemals einen Vater oder eine Mutter gehabt haben, und selbst wenn sie niemals richtig Kinder waren, brauchen sie diese Figuren, solange sie nicht ganz sie selbst geworden sind, ganz Mensch und ganz unabhängig geworden sind. Will man das Bedürfnis nach solchen Figuren verstehen, die als Führer durchs Leben, als Beschützer, als Götter oder Göttinnen angesehen werden, dann reicht es nicht, an die Kindheit zu denken. Man muss die gesamte menschliche Situiertheit in Betracht ziehen: Weil der Mensch so hilflos ist, so verwirrt – und dies weitgehend aufgrund der Fehlinformationen, die er über sein Leben in dieser Kultur bekommt –, so ängstlich, so unsicher, ist es ein allgemeines menschliches Verlangen, jemanden als Idol zu wählen und zu dem sagen zu können: „Du bist mein Gott.“ Dieses Idol ist dann die Person, die mich liebt, führt, belohnt und bestraft, weil ich nicht aus mir selbst leben kann.

Übertragung ist eine Folge des Scheiterns der eigenen Freiheit, so dass es eines Idols bedarf, an das ich mich binden kann, das ich verehere, an das ich glaube, um die eigene Angst und Unsicherheit zu überwinden. Der erwachsene Mensch ist in vielen Hinsichten nicht weniger hilflos als das Kind, doch er könnte weniger hilflos sein, wenn er zu voller Unabhängigkeit weiterwachsen würde, wenn er sich zu einem menschlichen Wesen entwickelte. Tut er es nicht, dann ist er genauso hilflos wie ein Kind, denn er sieht sich von einer Umwelt umgeben, auf die er keinen Einfluss hat, die er nicht versteht und die ihn seiner Ungewissheit und Angst überlässt. Während das Kind sozusagen aus biologischen Gründen den

Erwachsenen braucht und Vater und Mutter sucht, braucht der Erwachsene das Idol nicht aus einer biologischen Notwendigkeit heraus, sondern aus gesellschaftlichen und historischen Gründen.

Übertragung gibt es in den Beziehungen neurotischer oder sonst wie unrealistisch lebender Menschen nicht nur auf den Psychoanalytiker hin, sondern ebenso auf einen Lehrer, auf die Frau, auf einen Freund oder auf einen Menschen, der in der Öffentlichkeit steht. Die Übertragung in der Psychoanalyse würde ich als irrationale Beziehung zu einem anderen Menschen definieren, die sich im analytischen Prozess analysieren lässt. Ansonsten ist Übertragung genau dasselbe und hängt ebenso von der Rationalität eines Menschen ab, allerdings mit dem Unterschied, dass sie nicht für die Analyse offen ist, also sozusagen nicht auf dem Operationstisch liegt. Wenn jemand sich von Macht beeindruckt lässt und den Wunsch hat, von einer mächtigen Person beschützt zu werden, dann wird dieser Mensch die gleiche Verehrung und die gleiche Überschätzung gegenüber seinem Psychoanalytiker zeigen wie gegenüber seinem Professor oder einem Regierungsbeamten oder einem Geistlichen usw. Es handelt sich immer um den gleichen Mechanismus. Nur in der Psychoanalyse lässt sich diese besondere Art der Bezoogenheit, die einem Bedürfnis dieses Menschen entspricht, analysieren.

Es geht bei der Übertragung nicht einfach nur um eine Wiederholung; entscheidend ist vielmehr, dass es sich bei ihr um ein Bedürfnis handelt, bei dem ein Mensch eines anderen Menschen bedarf, um sein Bedürfnis zu befriedigen. Wenn ein Mensch sich zum Beispiel schwach und unsicher fühlt und Angst vor jedem Risiko und vor Entscheidungen hat, dann wird er Wege wissen, um bei Menschen Zuflucht zu finden, die sicher, entschieden und mächtig sind. Diese Suche währt ein ganzes Leben; ein solcher Mensch wird sich einen entsprechenden Chef suchen oder einen Professor, wenn er Student ist, und so wird er auch einen Psychoanalytiker sehen. Ein ganz und gar narzisstischer Mensch hingegen, der alle anderen als Idioten einschätzt, wenn sie ihn kritisieren, wird auch den Analytiker als einen Idioten ansehen, ebenso seinen Lehrer, Chef und alle anderen. Alle diese Phänomene sind Übertragungen, auch wenn wir diesem Phänomen nur innerhalb der Psychoanalyse die Bezeichnung „Übertragung“ geben.

Psychoanalytiker und Analysand begegnen sich in Wirklichkeit auf zwei voneinander unterscheidbaren Ebenen. Die eine ist die Übertragungs-, die andere die Gegenübertragungsebene. Was die Gegenübertragung betrifft, so muss man davon ausgehen, dass auch der Psychoanalytiker alle möglichen irrationalen Einstellungen gegenüber dem Patienten hat: Er hat vor dem Patienten Angst, er möchte vom Patienten gelobt werden, er möchte von ihm geliebt werden. Freilich sollte dies nicht so sein, und der Psychoanalytiker sollte durch seine eigene Analyse so weit gekommen sein, dass er auf all diese Liebe des Patienten nicht mehr angewiesen ist. In Wirklichkeit ist dies nicht immer so. Meines Erachtens ist es ein Fehler, wenn man die Beziehung zwischen Analytiker und Patient nur unter dem Aspekt der Übertragung sieht. Diese Übertragungsbeziehung ist nur ein Aspekt. Es gibt einen viel grundlegenden Aspekt, der in unserer durch Telefon und Radio geprägten Zeit gar nicht als sehr bedeutsame Realität erfasst wird: Die Tatsache, dass da zwei Menschen miteinander reden. Dass ein Mensch mit einem anderen spricht, ist für mich die entscheidende Realität. Und sie sprechen nicht über irgendwelche trivialen Dinge, sondern über den wichtigsten Gesprächsgegenstand, den es gibt: Das Leben dieses Menschen.

Unabhängig von Übertragung und Gegenübertragung zeichnet sich also das therapeutische Beziehungsgeschehen dadurch aus, dass an ihm zwei reale Menschen beteiligt sind, und deshalb hat der Patient, sofern er nicht psychotisch ist, ein Gespür dafür, was für ein Mensch der Analytiker ist, und der Analytiker spürt, was der Patient für ein Mensch ist und dass nicht alles Übertragung ist. Im Hinblick auf die psychoanalytische „Technik“ ist es sehr wichtig, dass der Analytiker sozusagen permanent zweigleisig fahren muss: Er muss sich selbst als Objekt für die Übertragung anbieten und diese analysieren, und gleichzeitig als realer Mensch, der auch als realer Mensch antwortet.

#### 14. Hinweise zur Arbeit mit Träumen

Die Traumdeutung ist insgesamt das wichtigste Instrument bei der psychoanalytischen Therapie. Nichts von dem, was der Patient sagt, keine Assoziation und kein Versprecher oder was immer er sein mag, offenbart so viel wie die Träume. Ich glaube mit Freud, dass der Traum und die Traumdeutung wirklich der „Königsweg“ zum Verstehen des Unbewussten ist. Mein eigenes Verständnis grenzt sich aber sowohl vom Freudschen wie vom Jungschen ab. Ich sehe in Träumen sowohl offene als auch verschlüsselte Mitteilungen des Unbewussten an den Träumer. In meinem Buch „Märchen, Mythen, Träume“ habe ich zunächst zwischen zwei verschiedenen Arten von Symbolen unterschieden: Zwischen dem zufälligen Symbol (verschlüsselt) und dem universalen Symbol (offen). Wenn jemand zum Beispiel von einer Stadt, einem Haus oder einer speziellen Zeit träumt, dann haben wir es mit zufälligen Symbolen zu tun, zu deren Verständnis wir die Einfälle des

Patienten brauchen, sonst können wir sie nicht verstehen. Anders ist es mit den universalen Symbolen. Nehmen wir folgendes Traum-Beispiel:

*Ein Mensch träumt, dass er zunächst in einem grossen geschlossenen Gebäude ist, dann ist er mit einer Frau zusammen, aber er hat Angst, dass die Leute ihn erkennen könnten. Dann sieht er sich mit dieser Frau am Strand entlanglaufen, doch es ist Nacht. Im dritten Teil des Traumes ist er ganz allein, rechts von ihm sind Ruinen, links von ihm Klippen.*

Um diesem Traum zu verstehen, bedarf es nicht unbedingt der Assoziationen, denn dieser Traum spricht in universalen Symbolen. Der Traum handelt von einer Regression in die Tiefe. Auf der bewussten Ebene ist er mit der Frau zusammen – der Träumer ist verheiratet – in dem grossen Gebäude. Das grosse Gebäude aber ist ein Muttersymbol. Noch ist er mit der Frau zusammen, aber er bekommt Angst. Dann ist er zwar immer noch mit der Frau zusammen, aber es ist Nacht, und schliesslich ist er allein und nur noch mit der verstümmelten Mutter, mit den scharfen Klippen und den Ruinen, zusammen. In diesem Traum ist das zentrale Problem dieses Mannes formuliert, ohne dass es das Verständnis oder die Assoziationen des Träumers bedurfte. (Ich frage die Patienten dennoch nach ihren Einfällen, weil sie manchmal doch sehr hilfreich sind.)

Die Frage, wann man einem Patienten die Bedeutung eines Traumes mitteilen soll, hängt von der Situation ab. Wenn mir ein Patient in der zweiten Stunde einen Traum bringt, werde ich vermutlich nicht viel sagen, weil ich annehme, dass er mit der Deutung noch nicht viel anfangen kann. Dies ist aber bei Menschen anders, die sehr sensibel sind (ohne dass sie psychosenah sein müssen) und die einen Zugang zur Dichtung haben. Sie können die Deutung bereits verstehen, weil sie nicht so sehr auf die Worte und auf konkrete Dinge fixiert sind, sondern sich auf ihr Vorstellungs- und Einfühlungsvermögen stützen. Denn um wirklich die Bedeutung eines Traumes zu spüren, bedarf es eine Menge an innerer Erfahrung, Sensibilität und Einfühlungsvermögen.

## 15. Interesse an der Mitwelt entwickeln

Bei der Behandlung der modernen Charakterneurosen, bei der die Menschen an sich selbst leiden, ist ein weiteres Erfordernis, mit dem übermässigen Interesse an sich selbst aufzuhören. Die Psychoanalyse birgt die grosse Gefahr in sich, dass Menschen, die eigentlich nur an sich selbst interessiert sind, in der Psychoanalyse ein unendlich weites Feld vorfinden, ihren Narzissmus zu praktizieren. Für sie ist nichts auf der Welt so interessant wie ihre eigenen Probleme. Wer nur seine eigenen Probleme kennt, kann nicht gesund und zu einem wirklich menschlichen Wesen werden. Man kann nicht aufgeschlossen, mit Freude und in Unabhängigkeit leben, wenn man nur an sich selbst und an seinen Problemen interessiert ist. Man muss mit beiden Füßen auf dem Boden der Realität stehen, doch der Boden darf keine Nadel sein, auf ihr lässt sich nicht stehen. Stehen kann man nur auf einem Grund, der breit und reich ist, und wenn man auf die Welt und ihre Menschen in einer produktiven, interessierten Weise bezogen ist. Das Wort „Interesse“ ist kein gutes Wort, um diese Art von Bezogenheit zum Ausdruck zu bringen, es sei denn, es wird im lateinischen Wortsinne („inter-esse“) gebraucht. Dann bedeutet es, dass man „bei etwas“ oder „in etwas anderem“ ist. Heute wird das Wort „Interesse“ meist in einem Zusammenhang gebraucht, wo es fast das Gegenteil bedeutet. Wenn jemand sagt: „Ich bin daran interessiert“, dann meint er eigentlich: „Es langweilt mich. Ich verstehe es nicht.“ Wenn jemand bezüglich eines Buches oder einer Idee sagt: „Das ist sehr interessant.“, dann meint er in Wirklichkeit, dass er es nicht von sich weist und verabscheut, drückt aber mit der höflicheren Formel aus, dass er damit nichts anfangen kann (zumeist weil es nicht „leicht und schnell zu konsumieren“ ist).

Sich auf seine eigenen Probleme zu konzentrieren, muss meines Erachtens immer Hand in Hand gehen mit einer zunehmenden Ausdehnung und Intensivierung des eigenen Interesses am Leben. Dieses wachsende Interesse am Leben kann sich auf die Kunst, ja auf alles beziehen, insbesondere aber auch auf Ideen. Ich glaube nicht, dass das Interesse an Ideen nur ein Zeitvertreib ist. Ich denke dabei nicht so sehr an die rein intellektuelle Bildung des Geistes, sondern an seine Bereicherung (durch eigene Ideen). Konkret ist zum Beispiel zu fragen? Was liest jemand? Ich empfehle, mit dem Lesen zu beginnen und bedeutende Bücher zu lesen, und sie mit Ernst zu lesen. Ich habe den Eindruck, dass das Lesen des modernen Menschen von der Idee geleitet wird, sich möglichst nicht anzustrengen. Ein Buch sollte heute leicht zu lesen sein, kurz und unmittelbar vergnüglich sein. Dies ist natürlich alles Illusion. Nichts, was wirklich wertvoll ist, kann ohne Anstrengung, Zeitaufwand und Geduld gelesen, getan oder gelernt werden und erfordert einiges an Opfer und Disziplin. Die ganze Idee, Musik zu spielen oder etwas anderes in „acht leichten Übungsstunden“ zu lernen, hat nur den Zweck, den Leuten das Geld aus der Tasche zu holen, sie abzulenken von ihrer Unfähigkeit sich dauerhaft für etwas zu interessieren und ihre Zeit totzuschlagen. Dies ist der Geist, der immer mehr in unserer Bevölkerung vorherrscht. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass so viele Bücher veröffentlicht werden, denn die Zahl der Bücher, die ernsthaft gelesen werden und die wirklich bei einem Menschen Spuren hinterlassen, ist meiner Überzeugung nach heute sehr gering. Die Frage der

Lesegewohnheiten und danach, in welcher Weise und warum jemand was liest, ist deshalb eine zentrale Frage, denn Lesen ist auch nicht gleichbedeutend mit Verstehen.

Wenn es um das Lesen geht, sollte man damit beginnen, sich eigene Überzeugungen zu schaffen, Werte anzueignen und um die Richtung zu wissen, in die man sein eigenes Leben lenken will. Gelingt dies nicht, irrt man nur ziellos herum. Die meisten Menschen haben es noch nie erlebt, wie sehr man durch eine Entdeckung, durch das Erblicken oder das Suchen nach etwas Neuem belebt wird. Wer nicht irgendwann zu einer Vorstellung von seinem Leben gelangt, zu einer Ausrichtung, zu Werten und zu Überzeugungen, die nicht von anderen in ihn hineingegeben wurden, sondern die sich aus seiner eigenen Erfahrung ergeben, jedoch von ihm auch mit Hilfe der aktiven, produktiven und kritischen Lektüre der Werke der grossen Führer des menschlichen Geistes in Erfahrung gebracht wurden, der wird meiner Überzeugung nach nie den Punkt erreichen, wo er sich sicher und seiner selbst gewiss fühlt und das Zentrum in sich spürt.

## 16. Kritisches Denken lernen

Ein weiterer (oben angedeuteter) Punkt ist die Forderung, kritisch denken zu lernen. Das kritische Denken ist die einzige Waffe und Abwehr, die der Mensch gegen die Gefahren im Leben zur Verfügung hat. Wer nicht kritisch denken kann, ist in Wirklichkeit allen Einflüssen, Suggestionen, allen Irrtümern und Lügen ausgesetzt, die verbreitet werden und mit denen er vom ersten Tag an indoktriniert wird. Man vermag nicht frei sein, sich selbst bestimmen und sein Zentrum in sich selbst finden, wenn man nicht kritisch denken und in einem gewissen Sinne auch zynisch sein kann. Kritisch denken zu können, ist eine spezifisch menschliche Fähigkeit. Manipulativ denken, das heisst, so denken zu können, dass man etwas anstellen kann und zu etwas kommt, können auch die Schimpansen bestens. Die Fähigkeit, kritisch denken zu können, ist hingegen eine natürliche Ausstattung, die nur dem Mensch eigen ist und die zugleich sein einziges Heilmittel ist. Nur mit kritischem Denken vermag der Mensch der Realität gerecht zu werden. Auch hier würde ich von einem biologischen Standpunkt aus sagen: Je näher der Mensch der Realität ist, desto fähiger ist er, sein Leben adäquat zu leben. Und umgekehrt: Je weiter er von der Realität entfernt ist, desto mehr Illusionen hat er und desto weniger ist er fähig, das Leben richtig zu meistern.

Marx sagte etwas, was auch das Motto der Psychoanalyse sein könnte: *„Die Forderung, die Illusionen über seinen Zustand aufzugeben, ist die Forderung, einen Zustand aufzugeben, der der Illusion bedarf.“* Solange man freilich nicht mit den Illusionen aufräumt, hält man Zustände am Leben, die ungesund sind und die ihr Fortbestehen nur Illusionen verdanken.

Kritisches Denken ist kein Hobby, sondern ein Vermögen. Man kann sich nicht einfach vornehmen: „So, jetzt denke ich wie ein Philosoph kritisch“, sobald man aber zu Hause ist und nicht von Berufs wegen kritisch denkt, hört auch das kritische Denken auf. Es ist vielmehr ein Vermögen, eine besondere Art, mit der Welt und mit allem umzugehen. Kritisch bedeutet ganz bestimmt nicht feindselig, negativistisch oder nihilistisch. Ganz im Gegenteil, kritisches Denken steht im Dienste des Lebens, und zwar hilft es individuell und gesellschaftlich die Hindernisse gegen das Leben auszuräumen, die uns lähmen.

## 17. Sich selbst erkennen und seines Unbewussten gewahr werden

Ich komme nun zu weiteren Methoden, die für die Behandlung der modernen Charakterneurosen, bei denen die Menschen an sich selbst leiden, wichtig sind, und die auch wichtige Ergänzungen der bisherigen psychoanalytischen Methoden sind. Eine Methode ist, *sich selbst zu erkennen und auch seines Unbewussten gewahr zu werden*. Die Worte selbst – Selbsterkenntnis, Gewahrwerden, Unbewusstes – sagen rein gar nichts, wenn sie in einem ausschliesslich intellektuellen Sinn gebraucht werden. Alles ist heute so einfach: Unbewusstes, Bewusstes, sich seiner selbst gewahr werden – alles wurde zum Slogan. Selbst die dreckigste kleine Offerte bedient sich der Worte „Erkenne Dich selbst!“ Auf diese Weise werden diese Worte zu blossen Gedanken, zu theoretischen verstandesmässigen Begriffen. Wenn man wirklich über das, was die Worte bezeichnen, nachdenkt und darüber spricht, dann werden sie lebendig. Den gleichen Vorgang kann man beobachten, wenn man ein Gemälde anschaut. Ich denke hier zum Beispiel an ein Gemälde von Rembrandt, weil ich seine Malerei besonders schätze. Man kann ein und dasselbe Gemälde hundertmal anschauen, und doch sieht man jedes Mal das Gemälde von neuem und etwas Neues in ihm. Das Gemälde bringt einen zum Leben und man bringt das Gemälde für einen selbst zum Leben. Man kann aber am Bild vorbeigehen und bemerken: „Aha, Rembrandt, der Mann mit dem Helm, gut“, und zum nächsten Bild weitergehen. Dann hat man das Gemälde gesehen, und doch hat man es nie gesehen.

Auch bei persönlichen Beziehungen gibt es die beiden Arten von Wahrnehmungen. Wer schaut einen anderen Menschen schon wirklich an? Wer nimmt ihn wirklich wahr? Kaum jemand. Wir begnügen uns alle damit, nur unsere Oberflächen zu sehen und zu zeigen. Darum sind unsere Kontakte so armselig oder gibt es sie eigentlich gar nicht. Die Armut an

Kontakt wird verdeckt mit einer Art Kameradie, mit Freundlichkeit und freundlichem Lächeln. Die nächste Frage lautet: Was heisst es, sich selbst zu erkennen? Man könnte sagen, Selbsterkenntnis bedeute nicht nur, sich dessen gewahr zu werden, was wir tun, sondern sich dessen gewahr zu werden, was uns unbewusst ist und das wir nicht kennen. Selbsterkenntnis heisst, uns selbst zu kennen, insofern wir uns unserer selbst gewahr werden und insofern wir uns unserer selbst nicht gewahr sind. Selbsterkenntnis heisst heute, gleichsam Licht in den grössten Teil unseres psychischen Lebens zu bringen, in jenen nämlich, der abgetrennt von unserem normalen bewussten Denken arbeitet, und der nachts zum Vorschein kommt und auf die Bühne tritt, wenn wir schlafen bzw. wenn wir halluzinieren. Wir können Selbsterkenntnis auch noch auf eine andere Weise umschreiben. Man kann sagen, sich selbst in dieser neuen dritten Dimension des eigenen unbewussten Lebens zu kennen, bedeutet, frei zu sein und aufzuwachen. Es ist eine Tatsache, dass die meisten von uns halb schlafen, während sie glauben, wach zu sein. In Wirklichkeit sind wir nur so weit wach, als wir unsere lebensnotwendigen Aufgaben erfüllen müssen. Für die Aufgabe, dass wir *wir selbst* sind und uns auch so erleben, mit der wir das Tierische übersteigen und die mehr verlangt, als das pure Ausführen, die mehr besagt, als eine Fütterungs- und Liebesmaschine zu sein, für diese Aufgabe benötigen wir eine andere Einsicht, als jene, von der wir im halbawachen Zustand genügend haben. Wenn der Name Buddha „der Erwachte“ bedeutet, dann symbolisiert dies, was ich zu sagen versuche. Der Mensch, der wirklich seiner selbst gewahr ist und durch die Oberfläche hindurch zu den Wurzeln seiner selbst vorstösst, ist der Erwachte.

Es ist eigenartig, wie halbschlafend die meisten Menschen sind, wenn man einmal ihr Leben genau anschaut. Die meisten Menschen haben keine Ahnung von etwas, sie wissen nicht, was sie tun wollen und welche Konsequenzen ihr Tun hat. Geht es um die Probleme ihrer menschlichen Existenz, sind sie unwissend. Doch wenn es ums Geschäftliche geht, dann kennen sie sich gut aus, da wissen sie, wie man vorwärtskommt, wie man andere Menschen und sich selbst behandeln muss. Geht es ums eigene Leben, dann sind sie nur halbawach oder noch weniger als halbawach. Ich möchte aufgrund meiner eigenen Erfahrung etwas von dem Eindruck des Wachseins mitteilen und dazu ermuntern, auf sich selbst und auf andere hin wach zu werden. Dies braucht Zeit, und es gilt zunächst, sich des Zustands des Halbawachseins gerade dort gewahr zu werden, wo man glaubt, hellwach zu sein. Paradoxerweise ist es in Wirklichkeit so, dass wir uns gegenüber wacher sind, wenn wir schlafen, als wenn wir wach sind. Im Zustand des Schlafs oder auch der Verrücktheit – zumindest bei gewissen Stadien von Verrücktheit – sind wir uns unserer selbst als Subjekte, als Gefühlswesen, als Menschen äusserst deutlich gewahr; allerdings bleibt dieses Gewahrsein vom äusseren Leben abgetrennt. Es ist nur vorhanden, solange es dunkel ist oder – um es biologisch auszudrücken – solange der Organismus von der Aufgabe befreit ist, mit der Welt um ihn herum klarzukommen, sich zu verteidigen und auf Nahrungssuche aus zu sein. Sobald wir aufwachen, fangen wir zu schlafen an. Wir verlieren dann alle Einsichten, alle Wachheit für die subtileren Vorgänge unseres Gefühlslebens, all unser Wissen. Dies alles schläft ein und dies ist unsere Art zu leben. Wundert es noch, dass die Menschen so wenig aus ihrem Leben machen? Dass die Menschen inmitten der Fülle so unglücklich sind? Dass die Menschen, die alles haben, um aus ihrem Leben das Beste zu machen, sich nur herumquälen, unglücklich, unzufrieden und enttäuscht sind und ihnen am Ende ihres Lebens nur ein bitteres und trauriges Gefühl bleibt, dass sie zwar gelebt haben, aber nie lebendig gewesen sind, dass sie zwar wach waren, aber niemals aufwachten? Es geht darum, sich dieser Einsichten gewahr zu sein.

Um einen Zugang zum Unbewussten zu bekommen, braucht es keine Psychoanalyse. Es setzt allerdings ein bestimmtes Interesse voraus und einen gewissen Mut, wirklich in Erfahrung bringen zu wollen, was in einem selbst ist. Man muss zum Beispiel bei sich die Erfahrung zulassen: „Nun habe ich so viele Jahre geglaubt, diesen Mann zu lieben und war davon überzeugt, dass er ein anständiger Mensch ist und plötzlich entdecke ich, dass dies alles gar nicht stimmt; ich habe ihn nie geliebt, ich wusste schon immer, dass er kein anständiger Mensch ist.“ Die für die Wahrnehmung des Unbewussten erforderliche Empfindsamkeit kennen wir zum Beispiel vom Autofahren her. Wer einen Wagen steuert, ist äusserst empfindsam für das Geräusch des Wagens, ohne dass man eigens daran denkt. Man merkt die feinsten Veränderungen des Geräusches, obwohl man an etwas ganz anderes denken kann oder sich völlig auf das, was es zu sehen gibt, konzentriert. Sobald es aber zur kleinsten Veränderung beim Geräuschpegel oder bei der Tonqualität kommt, merkt man dies sofort.

## 18. Des eigenen Körpers gewahr werden

Das Bewusstsein des eigenen Körpers wird manchmal auch körperliche Sensitivität genannt. Ich spreche von einem Körperbewusstsein, dass die meisten Menschen nicht kennen, weil sie ihren Körper nur spüren, wenn sie Schmerzen haben. Und wenn sie keine Schmerzen haben, fühlen die meisten auch ihren Körper nicht. Sich seines eigenen Körpers gewahr zu werden, und zwar nicht nur seines Atmens, sondern seines ganzen Körpers, der eigenen verkrampften Körperhaltung: Dies ist für mich eine wichtige Ergänzung zum Gewahrwerden der eigenen Seele. Ich empfehle es jedem als einen sehr wichtigen Zusatz zur Analyse der Seele, um die es bei der Psychoanalyse geht. Wenn jemand wirklich lernt, sich von innen heraus zu befreien, wird er dies auch an seiner körperlichen Haltung spüren. Den Unterschied zwischen

einem Menschen, der verdrängt und innerlich verkrampft ist und zwischen einem Menschen, der innerlich gelöst ist und einen Gutteil seiner Verdrängungen verloren hat, diesen Unterschied kann man an seiner Körperhaltung und an seinen Gesten ablesen, selbst wenn er sich nicht in irgendwelchen Methoden der Körperwahrnehmung geübt hat. Damit will ich sagen, dass nicht nur der Körper und die Körperwahrnehmung aufgrund der inneren Entspanntheit und Vertrautheit mit sich eine Wirkung zeigen, sondern dass auch umgekehrt gilt: Je freier jemand innerlich wird, desto freier wird auch sein Körper sein.

Man sollte freilich nicht vergessen, dass man mit körperlicher Entspannung allein nicht alles erreichen kann. Ich habe ziemlich viele Menschen kennengelernt, die hinsichtlich ihrer Körperhaltung eine völlige Harmonie erreicht haben, die aber nur wenige ihrer tiefreichenden Probleme gelöst hatten: Ihrer Identitätsprobleme, ihrer Probleme des Selbstgefühls, der Näheerfahrungen, des Tiefgangs und der Realität ihrer Beziehungen zu anderen Menschen. Deshalb würde ich der Erfahrung des eigenen Selbst im psychoanalytischen Sinne eine grössere Bedeutung beimessen, die allerdings mit Methoden zur Körpererfahrung und –entspannung, die zu grösserer Harmonie führen, wesentlich verbessert werden kann. Es gibt viele Menschen, die das Innere eines anderen leichter an seiner Art des Gehens identifizieren können als anhand seines Gesichts, weil die Art der Gehbewegungen kaum absichtlich und bewusst beeinflusst wird und deshalb untrügerisch ist. Das gleiche gilt für die Gestik. Selbstverständlich gibt es hier auch Menschen, die wie Schauspieler zu gestikulieren gelernt haben, doch jeder, der ein Gespür dafür hat, merkt bald, was falsch und was gelernt ist.

Auch die Handschrift kann als körperlicher Ausdruck innerer Zustände begriffen werden. Viele Handschriften sind einfach schön; sie sind so schön, so kunstvoll, so eindrucksvoll, dass man sie nicht anders als schön finden kann. Ein guter Graphologe wird einem sehr oft zeigen können, dass eine solche Handschrift durch und durch geplant ist. Der Betreffende hat in dieser Weise zu schreiben gelernt, um den Eindruck zu erwecken, ein künstlerisch sehr begabter, hochentwickelter und wunderbarer Mensch zu sein. Es ist durchaus möglich, dass sich jemand in dieser Weise mitteilt, ohne dass dies unbedingt absichtlich geschieht. Ein guter Graphologe bemerkt auch hier den Unterschied zwischen einer künstlichen Handschrift und einer echten. Auch ohne Graphologe zu sein, kann man manchmal beobachten, dass Menschen, die gewöhnlich in einer Weise schreiben, die sie für schön halten, wenn sie in Eile sind, plötzlich eine völlig andere Handschrift haben als ihre sonst gezeigte Schönschrift.

## 19. Sich konzentrieren

Eine weitere Methode sind Konzentrations- und Meditationsübungen, die man mit grosser Disziplin und regelmässig tun soll. Es ist wichtig, dass man ein Leben, in dem man pausenlos von Tausenden von Eindrücken und Stimuli getroffen wird, immer wieder unterbricht, um die Erfahrung zu machen, mit sich in Ruhe und Stille sein zu können. Die Fähigkeit, konzentriert zu sein, ist heute kaum noch vorhanden. Die Menschen sind immer abgelenkt. Man tut zwei und drei Dinge gleichzeitig, man hört Radio und unterhält sich gleichzeitig mit jemandem. Aber auch die Unterhaltung selbst zeigt oft keine Konzentriertheit. Was immer man auch tut, die Fähigkeit, konzentriert zu sein, ist in jedem Fall eine Voraussetzung, um etwas zustande zu bringen. Ob man ein guter Zimmermann, ein guter Koch, ein guter Philosoph, ein guter Arzt oder ob man einfach nur ganz lebendig sein will, setzt zweifellos in allererster Linie die Fähigkeit voraus, sich wirklich auf etwas konzentrieren zu können. Dies bedeutet, dass mich nichts gleichzeitig beschäftigt ausser dem, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Alles andere muss so gut wie vergessen sein. Diese Fähigkeit kennzeichnet auch eine wirkliche Unterhaltung, bei der man mit jemand anderem über etwas spricht, was der Rede wert ist. In jedem Augenblick sind beide ganz und gar aufeinander und auf das, was und worüber sie sprechen, konzentriert.

Die Natur hat im Liebesvollzug gleichsam ein Beispiel für das, was Konzentration heisst, gegeben. Der Vollzug der Sexualität ist ohne ein Minimum an Konzentration nicht möglich. Wer während des sexuellen Zusammenkommens an den Aktienmarkt oder an andere Dinge denkt, kann den sexuellen Akt nicht vollziehen, weil der Vorgang von Natur aus ein bestimmtes Mass an Konzentration voraussetzt. Hier hat uns die Natur sozusagen einen Wink gegeben. Die meisten Menschen nehmen ihn aber nicht wahr und sind in ihren Beziehungen unkonzentriert. Dies lässt sich zum Beispiel mit der amerikanischen Gewohnheit illustrieren, nicht eine oder zwei Personen einzuladen, sondern gleich mindestens vier und sechs. Man hat nämlich Angst, mit nur zweien zu sehr allein zu sein, man fürchtet sich vor der Nähe und der nötigen Konzentration, die man aufbringen müsste. Sind es dagegen gleich sechs, muss man sich nicht wirklich konzentrieren; man kann über dieses und jenes reden. Es ist wie in einem Zirkus, der drei Arenen hat. Sind es gar 10 Eingeladene, dann ist gar keine Konzentration mehr nötig. Dagegen kann es in einem Gespräch zu zweit, auch wenn gar nicht viel gesprochen wird oder es um etwas sehr Einfaches geht, zu einer wirklichen Kommunikation kommen, wenn dabei nichts anderes wichtig ist als eben das, worüber gesprochen wird. In dem Masse aber, in dem diese Konzentration nicht da ist, ereignet sich in Wirklichkeit auch nichts.

Die einfachste Konzentrationsübung ist die, dass man sich hinsetzt, die Augen schliesst und versucht, an gar nichts zu denken und nur das eigene Atmen zu spüren. Den Atem zu spüren, heisst aber nicht, an das Atmen zu denken. Sobald jemand an das Atmen, ans Sprechen, ans Berühren denkt, fühlt er den Vorgang nicht. Ich betone dies eigens, weil es etwas anderes ist, ob ich denke oder ob ich gewahr bin. Es geht nicht darum, dass der Kopf, sondern dass der Körper sich des eigenen Atmens gewahr wird. Wer zu denken anfängt, ist sich seines Atmens nicht mehr gewahr, weil er an das Atmen denkt, statt es zu spüren. Dies gilt im Grund für alle „Erfahrungen“ und für jedes „Erleben“. Sobald man zu denken anfängt, hört das Erleben auf. Denken und Fühlen müssen eins sein und nicht voneinander getrennt. Ein Mensch mit grossen Gedanken wird ebenfalls von grossen Gefühlen bestimmt. Was man denkt, muss vor allem auch gefühlt werden, wenn es verstanden werden will.

## 20. Den eigenen Narzissmus entdecken und überwinden

Ein narzisstischer (selbstverliebter) Mensch ist der, für den die Wirklichkeit nur das ist, was subjektiv vor sich geht (wie für den Verliebten nur der geliebte Mensch wirklich ist, während er andere Menschen kaum oder gar nicht mehr wahrnimmt). Nur seine eigenen Gedanken, Gefühle usw., sind für ihn wirklich und repräsentieren die Wirklichkeit. Deshalb ist das kleine Kind extrem narzisstisch, denn ursprünglich gibt es für es noch keine Realität ausserhalb von ihm. Auch der Psychotiker ist ganz narzisstisch, denn seine Wirklichkeit wird ausschliesslich durch seine inneren Erlebnisse konstituiert. Und die meisten Menschen sind mehr oder weniger narzisstisch, das heisst, neigen mehr oder weniger dazu, nur das für wirklich zu halten, was mit uns selbst zu tun hat und nicht das, was sich auf einen anderen Menschen bezieht. Um den Menschen und uns selbst zu verstehen, ist es sehr wichtig, den Narzissmus zu verstehen. Dieser hat noch immer nicht die nötige Aufmerksamkeit bekommen, auch nicht in der orthodoxen Psychoanalyse.

Der narzisstische Mensch braucht den anderen Menschen, weil er davon lebt, dass sein Narzissmus gefüttert wird. Er ist ja ein äusserst unsicherer Mensch, weil weder seine Gefühle noch sonst etwas ihre Begründung in der Wirklichkeit haben. Er äussert sich, aber seine Äusserung ist nicht das Ergebnis seines Nachdenkens, seiner Aufmerksamkeit, seines Arbeitens und seines Kontakts mit dem, worum es geht. Vielmehr ist die Tatsache, dass es *seine* Äusserung ist, Grund genug, dass sie wahr ist. Allerdings hat er ein grosses Bedürfnis, seine narzisstische Begründung bestätigt zu bekommen. Kann er sich seines Narzissmus nicht versichern, beginnt er, an allem zu zweifeln. Denn wer ist er dann noch? Wenn der Narzisst den Wahrheitsgehalt seiner Äusserung damit begründet, dass *er* es sagt, dann kann er auch keinen Rückzieher mehr machen und sagen, dass er das nächste Mal eben besser recherchieren werde. Nehmen wir einen sehr intelligenten und immer bewunderten Mann, der bei einer Einladung etwas Dummes sagt, einen offensichtlichen Fehler macht, der bemerkt wird. Auch wenn der Fehler gar nicht so schlimm ist, wird dieser Mann in eine tiefe Depression fallen, weil sein Schutzpanzer durchbrochen wurde. Er hat den Glauben verloren, dass alles, was er tut, grossartig ist. Seine ganze Existenz und seine ganze Sicherheit gründen aber nur in seiner subjektiven Überzeugung. Wird er darin enttäuscht und trifft er auf jemanden, der ihn kritisiert, fühlt er sich sofort angegriffen. Sein gesamtes System seines Glaubens an sich selbst und seiner Selbstaufblähung wird durchstossen, und er wird entweder ganz depressiv oder ganz wütig.

Narzisstische Menschen sind oft sehr attraktiv, weil sie sich ihrer selbst so sicher sind. Von ihnen geht ein Selbstvertrauen aus, das in vielen Ehen zum Problem wird. Eine Frau zum Beispiel verliebt sich in einen solchen narzisstischen Mann, sie bewundert ihn, weil von ihm ein grosses Selbstvertrauen ausgeht und er sich seiner selbst so sicher ist, wie kaum jemand sonst. Nur ein Narzisst kann sich seiner selbst wie anderer Dinge so sehr sicher sein. Der Grund aber, warum er sie liebt, ist nur, dass sie ihn mehr bewundert, als dies andere Frauen tun. Meistens gibt es einen Wettbewerb der Verehrerinnen, bei der die Frau das Rennen macht, die ihn am meisten bewundert. Die „liebt“ er dann. Nach einigen Monaten entdeckt die Frau auf einmal etwas, worin er unrecht hat und kritisiert ihn. Damit aber untergräbt sie die ganze Situation. Dass sie ihn kritisiert, heisst für ihn, dass sie nicht mehr an ihn glaubt. Sie stellt eine Gefahr dar und wird für ihn zur Bedrohung. Er kann nun auf verschiedene Weise reagieren. Er wird sich ihr gegenüber so widerlich verhalten, dass sie es nie mehr wagen wird, ihn zu kritisieren, oder er wird sie verlassen. In jedem Fall wird er klagen, dass sie ihn nicht versteht. Vor allem narzisstische Menschen beklagen sich, dass der Partner sie nicht mehr versteht, wenn dieser nicht mehr ganz davon überzeugt ist, dass der andere immer im Recht und ein wunderbarer Mensch ist.

Oft leben narzisstische Menschen in einer Art „folie à deux“. So sind etwa eine Mutter und ihre Tochter ganz und gar davon überzeugt, dass sie beide im ganzen Land die einzigen sauberen, ordentlichen Menschen seien, die zu kochen verstünden. Jeder wird diese Überzeugung als verrückt abtun, weil deren völlig unkritischer Glaube an ihre Grossartigkeit und Unfehlbarkeit eine Manifestation von reinem Narzissmus ist. Wenn allerdings jemand sagt: „Mein Land ist das wunderbarste Land, und wir sind besser als alle anderen“, dann wird er als patriotischer, loyaler und guter Bürger

angesehen. Niemand behauptet, dass so jemand verrückt sei, denn diese Art von Narzissmus wird von allen geteilt. Alle anderen fühlen gerne auch so, und die Menschen eines anderen Landes fühlen das gleiche auf ihr eigenes Land hin. Stossen die Menschen beider Länder aufeinander, entwickelt sich ein furchtbarer Hass (z.B. in Fussballstadien beobachtbar), denn jeder will nur seinen kollektiven Narzissmus retten, den er mit seinen Landsleuten in dem wunderbaren Gefühl auslebt, grossartig zu sein.

Der kollektive Narzissmus ist der Narzissmus des kleinen Mannes. Der Reiche und Mächtige hat genügend Möglichkeiten, seinen Narzissmus mit seinem Geld, seiner Macht und mit Hilfe jener Aspekte der Realität zu stützen, die ihm das Gefühl von Macht geben. Was hat der Arme – und damit meine ich nicht nur den Armen, sondern überhaupt den Durchschnittsbürger – schon vorzuzeigen? Er ist irgendwo angestellt, hat nichts zu melden, fürchtet seine Konkurrenten, sein ganzes Leben ist eine Hetzjagd in der modernen Industriegesellschaft (weil jeder ausschliesslich darauf fixiert ist, etwas vorzuzeigen, zu „haben“). Womit kann der Durchschnittsbürger aus der engen Sicht der Gesellschaft also beeindruckt werden? Vielleicht mit seinem kleinen Sohn oder mit seinem Hund? Aber der Sohn wird älter. Und seine Frau hat inzwischen auch gelernt, für sich selber zu sorgen. Sobald er aber am kollektiven Narzissmus teilhaben und sich als Mitglied dieser Nation erleben kann, ist er auch der Grösste und grossartiger als alle anderen. Er kann auf diese Weise dieser narzisstischen Erfahrung frönen und gleichzeitig sich in Übereinstimmung mit allen Mitgliedern seiner Gruppe wähnen, da der Narzissmus auf die Gruppe ausgeweitet ist. Tatsächlich eint dies auch diese Menschen und es stärkt sie, wenn sie gemeinsam ihren Glauben in ihre ausserordentlichen Eigenschaften ausdrücken können. Dieser kollektive Narzissmus steht hinter dem, was man Nationalismus nennt. Er ist zugleich der Nährboden für die meisten Kriege.

Die Stärke des Narzissmus kann im Einzelnen sehr verschieden sein. Der ausgeprägte Narzisst ist oft unempfindlich, weil er unfähig ist, das zu sehen, zu erkennen und in Erwägung zu ziehen, was in einem anderen Menschen vor sich geht. Ein sehr narzisstischer Mensch kann sich nur sicher geben, weil er nicht damit befasst ist, wie sich die Dinge wirklich verhalten. Seine ganze Sicherheit hängt von der Tatsache ab, dass das, was er denkt und die Tatsache, dass er dies denkt, die Gewähr bietet, dass es auch wahr ist. Hinterfragen, kritisch denken, zweifeln – das sind Eigenschaften, die ein Narzisst in sich abwehrt und nicht aushalten kann. Ausser den Psychotikern und den extrem narzisstischen Menschen gibt es viele Menschen, deren Narzissmus viel geringer ist. Diese Menschen können durch Selbstbeobachtung, Vergleich und Beobachtung anderer herausfinden, wie es um den eigenen Narzissmus steht. Über Narzissmus theoretisch zu sprechen, ohne den eigenen Narzissmus selbst erlebt zu haben oder ihn bei jemand anderem klar erkannt zu haben, so dass man ihn wirklich wahrnehmen kann, hat kaum einen Sinn; es ist, als ob man über die Rückseite des Mondes sprechen würde.

Der Narzissmus ist das entscheidende Problem menschlicher Entwicklung. Alle Lehren der Menschheit, die der Buddhisten, der jüdischen Propheten, der Christen oder der Humanisten kommen darin überein, dass es ihnen wesentlich um die Überwindung des Narzissmus geht. Dies ist der Beginn aller Liebe und aller Brüderlichkeit. Denn solange Menschen narzisstisch sind, bleiben sie einander entfremdet (jeder für sich und ohne Kenntnis vom eigenen Ich), zueinander feindselig und unfähig, den anderen zu verstehen. Dabei darf der Narzissmus nicht mit der Selbstliebe verwechselt werden. Sowohl in der scholastischen Philosophie wie in vielen anderen philosophischen Traditionen wird ganz deutlich zwischen dem Narzissmus bzw. dem Egozentrismus einerseits und der Selbstliebe andererseits unterschieden. Selbstliebe ist Liebe, und bei der Liebe macht es wenig Unterschied, wer das Objekt der Liebe ist; jeder ist selbst ein menschliches Wesen und deshalb Objekt der Liebe. Der Mensch muss eine bejahende, liebende Einstellung zu sich selbst wie zum anderen haben. Der egozentrische, narzisstische Mensch liebt sich in Wirklichkeit nicht, weshalb er gierig ist – auf Geld, Besitz, Schönheit, Ansehen, Macht. Ganz allgemein gilt, dass nur der Mensch gierig ist, der in seinem Innern unbefriedigt ist.

Wer sich wirklich entwickeln will und zu wachsen wünscht, muss vor allem den Versuch machen, seinen Narzissmus zu erkennen. Ein solcher Versuch kann nur langsam und Schritt für Schritt vor sich gehen. Nur so kommt man einen Schritt weiter und das Wahrnehmen des eigenen Narzissmus wächst. Seinen eigenen Narzissmus wahrzunehmen, ist deshalb so schwierig, weil man zugleich sein eigener Richter ist, das heisst, man glaubt an das, was man denkt. Doch wer korrigiert einen? Wer zeigt einem, wo man falsch liegt? Vom eigenen Standpunkt aus spürt man den Fehler nicht immer. Für die Erkenntnis des eigenen Narzissmus kann ein anderer Mensch einen Orientierungspunkt darstellen, indem man sich ihm mitteilt, und er dann zum Beispiel sagen kann: „Schauen Sie, dies ist blanker Unsinn. Sie sind davon nur überzeugt, weil Sie diese Idee haben oder weil es Ihr Interesse ist.“ Im Allgemeinen konfrontieren einen die anderen Menschen nicht in diese Weise. Ein Psychoanalytiker kann dies aber tun, vorausgesetzt, er hat genügend Erfahrungen mit seinem eigenen Narzissmus gemacht. Seinen eigenen Narzissmus zu überwinden, ist eine lebenslange Aufgabe. Denjenigen, der seinen Narzissmus völlig überwunden hat, nennen die Christen einen „Heiligen“ und die Buddhisten den „Erleuchteten“.

Entscheidend ist aber nicht so sehr, wie weit man bei der Überwindung seines eigenen Narzissmus kommt; wichtig ist vielmehr, in welche Richtung man geht und ob jemand aufgrund seines Narzissmus dauernd in eine falsche Richtung getrieben wird.

## 21. Sich selbst analysieren

Schliesslich möchte ich noch als Methode die Selbstanalyse erwähnen. Eine Psychoanalyse ist erfolgreich abgeschlossen, wenn jemand anfängt, sich für den Rest seines Lebens jeden Tag selbst zu analysieren. Für mich ist die Selbstanalyse das andauernde aktive Gewahrsein seiner selbst während des ganzen Lebens. Sie dient dem wachsenden Gewahrwerden des eigenen Selbst, der eigenen unbewussten Motivationen, von allem, was in der eigenen Seele bedeutsam ist. Mit der Selbstanalyse kann man sich seiner Ziele, seiner Widersprüche und seiner Unstimmigkeiten gewahr werden. Ich persönlich analysiere mich jeden Morgen selbst und verbinde die Selbstanalyse mit Konzentrations- und Meditationsübungen. Ich möchte dies nicht mehr missen und betrachte die Selbstanalyse als etwas vom Wichtigsten, was ich tue. Sie zeigt ihre Wirkung allerdings nur dann, wenn sie mit grosser Ernsthaftigkeit praktiziert wird und wenn man ihr die Wichtigkeit gibt, die ihr zusteht.

Die Selbstanalyse lässt sich nicht wie ein Hobby – so zwischendurch und wenn man gerade in Stimmung ist – durchführen. Alles, was man nur macht, wenn man eben gerade in Stimmung ist, ist in Wirklichkeit nicht gut. Niemand wird ein guter Pianist, wenn er seine Tonleitern nur dann übt, wenn er gerade in Stimmung ist. Ich vermute, dass man eigentlich nie in Stimmung ist, um Tonleitern zu üben, und die meisten Pianisten werden sie üben, weil sie dies tun müssen und wissen, dass sie Musik von Bach nur spielen können, wenn sie Tonleitern üben. Wenn man das Leben ernst nimmt, dann gibt es darin viele Dinge, die man tun muss, nicht weil sie aus sich heraus lustvoll sind, sondern weil sie aus anderen Gründen notwendig sind.

Der Vergleich mit den Tonleitern bedeutet nicht, dass man die Selbstanalyse und die Konzentrations- und Meditationsübungen wie das Üben von Tonleitern erleben muss, ganz im Gegenteil. Die Selbstanalyse ist in einem tieferen Sinn eine Tätigkeit, die Freude macht; sie ist ein befriedigendes Tätigsein. Allerdings muss man sie erlernen und üben. Und ohne vorausgehende Psychoanalyse ist sie schwerer zu praktizieren, obwohl ich der Meinung bin, dass man sich (und andere) auch ohne vorausgehende Psychoanalyse selbst analysieren kann, vorausgesetzt, dass man nicht unter grossen Schwierigkeiten leidet. Wer zu sehr mit seinen eigenen Schwierigkeiten zu kämpfen hat, dessen Widerstände sind bei der Selbstanalyse zu gross, so dass sie – wenn überhaupt – nur äusserst schwer zu praktizieren ist. Wer sich nämlich selbst analysieren möchte, dessen grundlegende Widerstände müssen weitgehend abgebaut sein. Wenn es Bereiche im Leben eines Menschen gibt, gegen deren Gewahrwerden sich massive Widerstände zeigen, dann ist es unmöglich, sich selbst zu analysieren, weil man sich je neu mit Rationalisierungen dazu überreden wird, dass es doch nicht so ist. Ob Selbstanalyse möglich ist, hängt also im Wesentlichen von der Tiefe oder Stärke des Widerstandes ab, darüber hinaus dann auch noch von anderen Faktoren. Solche sind zum Beispiel: Die Situation, in der man lebt oder die Stärke des Wunsches, wirklich bewusster und somit gelöster leben zu wollen.

Die Selbstanalyse ist auch leichter zu praktizieren, wenn sich die vorausgegangene Psychoanalyse nicht nur mit den Kindheitsproblemen beschäftigt hat, sondern sich auf das gesamte Leben und die mit ihm verbundenen Existenzfragen konzentriert hat. Die Voraussetzungen für das Gelingen der Selbstanalyse sind besser, wenn sich die vorausgegangene Psychoanalyse damit befasst hat, wo man in seinem Leben steht, welche Konsequenzen sich aus dem, was man tut, ergeben, welche grundlegenden Lebensziele man hat (wobei die wirklichen Lebensziele im Allgemeinen unbewusst sind) oder ob man gar keine Ziele in seinem Leben hat.

Selbstanalyse muss einfach sein, und sie kann auch einfach sein. Man sollte sich jeden Tag für sie Zeit nehmen. Man kann dabei spazieren gehen und darüber nachsinnen, warum man gestern müde war, obwohl der Schlaf ausreichend war. Dabei kann man entdecken, dass man in Wirklichkeit Angst hatte, so dass man weiterfragen kann, warum man wohl ängstlich war. Oder man kann herausfinden, dass man sich in Wirklichkeit sehr geärgert hat. Oder man geht der Frage nach, warum man gestern an Kopfweh litt. Wer Kopfweh hat, kann sich immer fragen: „Auf wen bin ich ärgerlich?“ Und gewöhnlich verschwinden die Kopfschmerzen, wenn man herausfindet, wer oder was einen ärgert. Manchmal, wenn sie organischen Ursprungs sind, verschwinden sie nicht. Migräne zum Beispiel ist bekanntermassen Ausdruck von verdrängtem Ärger, und zwar eines andauernd verdrängten Ärgers und eines anhaltenden Vorwurfs, gleichzeitig setzt der Kopfschmerz einen selbst unter Druck. Viele psychosomatischen Krankheiten haben diese Funktion.

Bei der Selbstanalyse sollte man sich keine allgemeinen Fragen stellen wie etwa die, was sich alles in der eigenen Kindheit ereignete. Die Dinge fallen einem vielmehr dann ein, wenn man anfängt, sich einfach Fragen zu stellen, mit denen man herauszufinden versucht, was man in Wirklichkeit fühlt. Hat man zum Beispiel jemanden getroffen, dann kann man sich fragen, was man eigentlich dabei gefühlt hat. Bewusst hat man diesen Menschen gern, doch vielleicht gibt es ganz verborgen doch einen leichten Zweifel. Selbstanalyse besagt hier, dass man sich Zeit nimmt, sich entspannt und zu fühlen beginnt. Es geht dabei nicht um ein Nachdenken, sondern um ein Experimentieren mit seinen Gefühlen, um das, was man wirklich fühlt. Es kann sich dabei herausstellen, dass man diesen Menschen überhaupt nicht leiden kann oder dass man sich vor ihm fürchtet. Oder es kann auch sein, dass man ihn nicht verwünschte, sondern freundlich lächelnd ihn mochte, weil man glaubt, dass er noch wichtig für einen sein kann oder weil man von seinem Titel beeindruckt ist oder weil er der Bruder der Mutter ist oder was auch immer. Ich möchte nicht noch weiter in Detail gehen, sondern nur noch einmal unterstreichen:

Man sollte ganz direkt und einfach zu beginnen versuchen, ohne grossartige Projekte mit grossen Theorien, indem man sich jeden Tag Zeit nimmt und nur dem nachfühlt und nachspürt, was am Tag zuvor in einem vorgegangen war. Man wird dann langsam eine Menge Dinge entdecken, derer man sich zu wenig oder nicht bewusst war.

Die meisten Menschen werden argumentieren, dass sie keine Zeit für eine solche Selbstanalyse haben. Nun, eine solche Argumentation zeigt nur, dass es ihnen nicht wirklich wichtig damit ist. Dies gilt ganz allgemein: Wer sagt, er habe keine Zeit, der hat damit bereits eine Entscheidung getroffen. Er entschuldigt sich für eine Entscheidung, die besagt, dass es ihm nicht so wichtig ist. Wer Geld verdienen will, sagt nicht: „Ich habe keine Zeit, um meinen Job zu machen“, weil er weiss, dass er gefeuert wird und nichts zu essen haben wird. Wer die Selbstanalyse versucht und praktiziert und Geduld hat, wird spüren, dass sich etwas ereignet; er wird freier und unabhängiger werden, weil er nicht immer gleich sein Herz einem anderen ausschütten muss. Man entwickelt eine bestimmte Fähigkeit, die Dinge bei sich zu halten, in einem selbst, anstatt die ganze Zeit „auslaufen“ zu müssen.

Über seine Selbstanalyse ein Tagebuch zu schreiben, bringt etwas Unlebendiges hinein. Es steht mir dann gegenüber. Vielleicht ist es eine Hilfe, wenn man sich täglich noch einmal damit befasst. Viel wichtiger ist es, seine eigenen Träume zu notieren, um besser sehen zu können, was wirklich vor sich geht.

Es sollte Psychoanalytiker geben, die statt zu analysieren bereit sind, sich nur mit den Träumen zu befassen. Man sollte sich seine Träume aufschreiben und dann etwa alle vier Wochen zu einem Psychoanalytiker gehen können, der einem behilflich ist, seine eigenen Träume zu deuten. Diese Funktion als einfacher Traumdeuter könnte der Psychoanalytiker nach zwei oder drei einführenden Sitzungen übernehmen, in denen er einen Gesamteindruck von der psychischen Situation und den Lebensumständen des Träumers bekommt. Ich halte eine solche Hilfe bei der Analyse der eigenen Träume für einen guten Weg, denn auf diese Weise könnte vielen Menschen, die keine intensivere Hilfe benötigen, bei ihrer Selbstentwicklung sehr geholfen werden.

Sie können diese „Traumarbeit“ dann mit der Zeit selbst bei sich anwenden. Eine solche Lösung hat auch den grossen Vorteil, dass der oder die Betreffende nicht vom Analytiker abhängig wird, sondern auf sich selbst gestellt bleibt. Dies ist auch das Ziel der Selbst- und Psychoanalyse, bei der man sich und anderen aufmerksam und konzentriert zuhört und den Weg zum Verständnis und zu möglicher Veränderung ebnet.