

**Die wirkliche Begegnung –  
Utopie oder mögliche Realität**

Diplomarbeit im Fach Erziehungswissenschaft  
vorgelegt für die Diplomprüfung

von

Almut Carlitscheck

aus

Köln

Angefertigt bei Prof. Dr. Johannes Wickert

An der Universität zu Köln

Philosophische Fakultät

Erziehungswissenschaftliche Fakultät

Heilpädagogische Fakultät

Köln, März 2004

# 1. Einleitung

„Ist es denn nicht möglich,  
sich täglich nahe zu sein,  
ohne alltäglich zu werden –  
voneinander entfernt zu sein,  
ohne sich zu verlieren...?“

Beziehungsweise

Sich maßlos zu lieben,  
ohne sich lieblos zu maßregeln –  
einander gewähren zu lassen,  
ohne die Gewähr zu verlieren...?“

Beziehungsweise

Einander sicher zu sein,  
ohne sich abhängig zu machen –  
einander Freiheit zu gewähren,  
ohne sich unsicher zu werden...?“

Beziehungsweise...“<sup>1</sup>

Dies Gedicht von Jochen Mariss umschreibt sehr anschaulich die Schwierigkeit des einander Findens und einander Festhaltens und das gleichzeitige Ringen um die eigene Freiheit und Selbstwerdung. Es zeigt die Ungewißheiten auf, die einen Menschen beschäftigen können, der sich in diesem Spannungsfeld befindet: Die Suche nach dem Vertrautwerden mit einem anderen Menschen und die Angst, einander langweilig zu werden und das immer wieder neu herausfordernde Wechselspiel aus Nähe und Distanz zu dem anderen, um nur einige wenige Anliegen dieses Gedichtes zu nennen.

Was macht die Begegnung mit einem anderen Menschen so schwierig und gleichzeitig so spannend und interessant? Was ist es, das die Menschen zueinander hinzieht, aber ebenso einander fernhält?

Meine Arbeit greift diesen Konflikt auf: Können sich zwei Menschen wirklich begegnen, sich nahe sein, ohne sich abhängig zu machen? Sich voneinander entfernen, ohne sich zu verlieren? Wie sieht eine solche Begegnung aus, was sind ihre Bedingungen und ist sie überhaupt möglich? Ich spreche von Begegnung und nicht von Beziehung, da der Begriff der Begegnung unabhängig

---

<sup>1</sup> Mariss, Jochen: Beziehungsweise. URL: [http://www.zitate-welt.de/gedichte/mariss\\_jochen.html](http://www.zitate-welt.de/gedichte/mariss_jochen.html)

von der konkreten Beziehungskonstellation ist. Ich untersuche nicht einen bestimmten Beziehungstypus, wie die Paar-, Freundschafts- oder Geschwisterbeziehung. Ich gehe vielmehr der Frage nach, ob es in jeder persönlichen Beziehung möglich ist, einander zu begegnen. Die Beziehung ist Thema meiner Arbeit, die Liebe und die Suche nach Verstehen und Geborgenheit zur Basis hat, unabhängig davon, wie diese Liebe nun ausgestaltet wird. Jede Dyade, das heißt zwei Menschen, die einander suchen und zueinander in Beziehung treten, können einander begegnen. Eine Beziehung ist noch lange keine Begegnung. Der Begriff der Begegnung meint zum einen das tatsächliche Kennenlernen und Zusammensein (im Sinne von: eine Begegnung haben), zum anderen aber auch das gegenseitige Herausfordern und Reizen, die eigenen Grenzen zu überwinden (im Sinne von: sich begegnen). Ein weiterer Grund, warum ich den Begriff der Beziehung meide, ist, daß er schnell die Assoziation einer bestimmten Dyade zuläßt und viele andere Arten von Beziehung daher ausschließen würde. Das will ich mit dem Begegnungsbegriff verhindern.

Ich werde der Frage nachgehen, ob eine Begegnung mit einem anderen Menschen, das Bedürfnis einem anderen nahe zu sein, die Nähe zu sich selbst und die eigene Selbstverwirklichung ausschließt oder sie gar voraussetzt. Ich werde darstellen, daß ein Mensch, der sich selbst nahe ist, sich ganz auf einen anderen einlassen kann, da er nicht befürchten muß, sich selbst zu verlieren. Erst die eigene Selbstentwicklung ermöglicht die wirkliche Begegnung mit einem anderen Menschen. Die Selbstentwicklung, die das wahre in sich selbst fußende Selbstvertrauen zum Ziel hat (in meiner Arbeit werde ich noch auf weitere wichtige Ziele eingehen), schließt auf der einen Seite den Egoismus aus, da der Mensch nicht kämpfen muß, um sich zu verwirklichen, und auf der anderen Seite die Selbstlosigkeit, da der Mensch sich selbst nahe ist und sich selbst leben kann. Ein Mensch, der sich selbst kennt und nahe ist, muß niemanden darstellen und vorgeben zu sein, der er nicht ist, denn er weiß, wen er darstellt: sich selbst. Wenn er nicht weiß, wer er ist, wird er sich selbst nicht darstellen können. Auf dieser Basis ist dann keine wirkliche Begegnung möglich.

Die Selbstentwicklung ist die Voraussetzung für eine wirkliche Begegnung, gleichzeitig ist sie deren Ziel: Durch eine wirkliche Begegnung mit einem anderen kann der Mensch in seiner Selbstwerdung wachsen und sich erweitern. Dies kommt auch sehr eindrucksvoll in Hermann Hesses *Steppenwolf* zum Ausdruck: Harry Haller, der die Suche nach dem Sinn im eigenen Leben fast aufgegeben hat, suchte zunächst nur bei sich selbst, bis er auf Hermine trifft, die ihn zurück ins Leben holt. Durch die Begegnung mit der anderen kommt er zu sich selbst.<sup>2</sup> Durch eine wirkliche Begegnung im Sinne einer liebevollen Konfrontation kann der Mensch sich selbst

---

<sup>2</sup> Vgl.: Hesse, Hermann: *Der Steppenwolf*. Suhrkamp, Frankfurt a.M., 1999

erweitern und finden; durch eigenes Wissen von sich selbst kann er authentisch dem anderen begegnen.

Es stellt sich also die Frage, wie Menschen sich (in doppelter Bedeutung: sich selbst und dem anderen) wirklich nahe sein können, ohne sich (sich selbst, aber auch den anderen) zu verlieren. Kann ein Mensch durch eine Begegnung mit sich selbst zu einer wirklichen Begegnung mit einem anderen kommen, und umgekehrt: Kann ein Mensch durch eine wirkliche Begegnung zu sich selbst kommen? Können Menschen durch eine wirkliche Begegnung ihre Einsamkeit, ihre Ängste, ihre Traurigkeit und ihre Abhängigkeit überwinden, von denen Erich Fromm spricht, wenn er sagt, daß wir eine Gesellschaft notorisch unglücklicher Menschen sind?<sup>3</sup>

Ich versuche mich diesem Thema der wirklichen Begegnung zu nähern, indem ich zunächst in Kapitel 2 darstelle, woran sie scheitert: Was sind die Ursachen, warum der Mensch keine wirkliche Erfüllung in seinen Beziehungen findet? Wieso werden seine Beziehungen nicht zu Begegnungen? Ich zeige das Spannungsverhältnis zwischen der eigenen Selbstentwicklung und dem Einlassen auf einen anderen auf und beschreibe hierbei eine Liebe, die sich aus der Distanz zum anderen zu verwirklichen sucht, eine Liebe, die Selbstsucht und Selbstlosigkeit zur Grundlage hat (Kapitel 2). Im dritten Kapitel gehe ich dann ausführlich auf die Selbstentwicklung ein, als eine bedeutsame Voraussetzung für eine wirkliche Begegnung. Ich beschreibe das Selbst mit seinen vielseitigen Bereichen und Entwicklungsprozessen und –aufgaben. Hat der Mensch sich selbst umfassend erkannt und angenommen, ist eine wirkliche Begegnung möglich. Ihre Bedingungen und ihre Ausgestaltung stelle ich im vierten Kapitel dar. Meine Arbeit abrunden wird ein Rückblick auf die beschriebenen Inhalte der Arbeit und die kurze Darstellung einiger weiterführender Gedanken (Kapitel 5).

Die Zusammenstellung der Literatur war nicht einfach. Viele Werke behandeln entweder die Beziehung (und dann eine spezifische) oder haben das Selbst zum Thema. Nur wenige schlagen die Brücke zwischen beidem. Auf die einzelnen Komponenten des Selbst wird selten explizit eingegangen, meist finden sich die verschiedenen Begrifflichkeiten nebeneinander. So habe ich meine Auswahl konzentriert auf einige wenige Werke, die mir jedoch sehr hilfreich waren und mich und meine Arbeit bereichern konnten. Meinen Gedanken und Überlegungen zu diesem Thema konnte ich so zur Unterstützung und Ergänzung interessante Gedanken und Belege beifügen. Diese Werke sind im Literaturverzeichnis alphabetisch aufgeführt.

---

<sup>3</sup> Vgl.: Fromm, Erich: Haben oder Sein. DTV, München, 2001

## 2. Das Spannungsverhältnis zwischen Authentizität des Selbst und der tiefen Begegnung mit anderen<sup>4</sup>

Anderen Menschen zu begegnen ist eine alltägliche Begebenheit; keiner kann den Kontakt mit anderen ausschließen oder vollständig vermeiden. Der Mensch lebt ständig im Kontakt mit anderen. Die Frage ist nun, wie sich daraus mehr als ein Kontakt formen kann. Wie können sich daraus Begegnungen entwickeln?

Der Mensch lebt stets in Gegenwart anderer, auch wenn niemand wirklich anwesend ist. Er spürt den kontrollierenden Blick des anderen: „[...] wenn ich beim leisesten Geräusch zusammenzucke, wenn jedes Knacken mir einen Blick ankündigt, so deshalb, weil ich schon im Zustand des Erblickt-werdens bin.“<sup>5</sup> Der andere Mensch ist für ihn immer anwesend; er war es, durch den das Verhalten des Menschen Bedeutungen und Bewertungen erhielt. (Mehr hierzu im 3. Kapitel dieser Arbeit.) Der Mensch kann sich davon nicht lösen, daß er auch für andere da ist. Der andere Mensch, das Außen, die Gesellschaft ist stets die Bedingung, unter der sich der Mensch selbst bewertet. Jeder Gedanke über sich selbst, über das eigene Verhalten, Denken und Fühlen hat das Außen zum Maßstab. Selbst wenn der Mensch glaubt über diesem Außen zu stehen und unabhängig zu sein, ist der Maßstab seiner Unabhängigkeit das Außen. Es braucht ihn u.U. emotional nicht zu berühren, aber zunächst dient es als Maßstab. Um sich von dem anderen abzusetzen und ein eigenes Selbst zu entwickeln, braucht der Mensch diesen anderen. So schließt der Mensch in seinem Selbst auch das des anderen ein, „insofern es ihm in seinem Sein darum geht, der Andere nicht zu sein.“<sup>6</sup> Es gibt keine Welt, ohne daß der Mensch für andere existiert und ein Außen für andere hätte, durch das er eine Bedeutung erhält. Selbst wenn er die Welt und das Außen nicht beobachtet, aber das Außen, die anderen Menschen beobachten ihn; denn er ist bei allem, was er tut „unter Millionen von Blicken in die Arena geworfen“<sup>7</sup>, er kann dem anderen nicht entkommen.

Auch kann er ohne den anderen nicht sein. Ein tiefes Bedürfnis des Menschen ist die tiefe emotionale Verbindung zu anderen Menschen. „Es ist das Sehnen nach dem Erkanntwerden, das Sehnen nach dem Beantwortetwerden, nach dem Umfaßtwerden von der Liebe, in die hinein

---

<sup>4</sup> Welche gesellschaftlichen Bedingungen dazu beitragen, daß der Mensch in diesem Spannungsverhältnis existiert, ist interessant nachzulesen in: Erich Fromm, *Haben oder Sein*. DTV, München, 2001, und auch in: Erich Fromm, *Die Kunst des Liebens*. Heyne, München, 6. Aufl., 2001. Hier stellt Fromm ausführlich die äußeren Bedingungen für die Existenzweise des Menschen dar. In meiner Arbeit geht es mir jedoch verstärkt um die inneren Bedingungen des Menschen, daher habe ich auf eine Darstellung dieses Ansatzes verzichtet.

<sup>5</sup> Sartre, Jean-Paul: *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Rowohlt, Hamburg, 7. Aufl., 2001, S. 498.

<sup>6</sup> Ebd., 2001, S. 508.

<sup>7</sup> Ebd., S. 503.

man sich als Person entfalten kann, in der man gesehen wird als der, der man schon immer war und der man in Wahrheit werden möchte. [...] Es ist die Sehnsucht nach dem bedingungslosen Geliebtsein, dem Aufgehobensein in der Liebe, dem nicht begrenzten Verstandenwerden.“<sup>8</sup> Es ist das Sehnen nach einer wirklichen Begegnung, nach Geborgenheit und Sicherheit beim anderen und eigenem inneren Echtsein und Selbstwerden.

Die Menschen haben das Bedürfnis nach einer tiefen, aufrichtigen Beziehung zu den Menschen, die ihnen nahestehen. Häufig jedoch sind diese Beziehungen sehr oberflächlich, konfliktgeladen und unaufrichtig. Der Mensch gibt vor, etwas zu sein, was er nicht ist, aus Angst erkannt und negativ beurteilt zu werden, von Menschen, zu denen er eine persönliche Beziehung hat. Gerade hier sollte Raum für eine wirkliche Begegnung sein, gerade hier gibt es ihn nicht. Wo als Basis gegenseitiges Vertrauen und echte Achtung gesucht wird, wird oft Mißtrauen, Unehrlichkeit, Geringschätzung, Mißachtung, Vereinnahmung und Heuchelei gefunden. Auf dieser Grundlage ist es dann tatsächlich sicherer, daß der Mensch sich hinter einer Maske, einer Rolle, die er spielt, verbirgt und sein wahres Selbst nicht zeigt, um Verletzungen zu vermeiden. Lernt er sein Selbst aber auf diese Weise überhaupt kennen, wenn er es nie zeigen und ausprobieren kann? Ist es nicht vielmehr so, daß er selbst kaum noch zwischen Illusion und Wirklichkeit unterscheiden kann? Was gibt er vor zu sein, was ist er selbst? Sein Selbst nicht testend, wie soll er dann herausfinden, wer er ist? Und wenn er nicht herausfindet, wer er selbst ist, wie soll er einem anderen Menschen dann aufrichtig begegnen? Wenn er einem anderen Menschen nicht aufrichtig begegnet, wie soll dann eine tiefe, umfassende Begegnung möglich sein?

Dies bringt den Menschen in eine Konfliktsituation: Dem anderen nahe zu sein, gelingt nur, wenn der Mensch sich ihm öffnet, wenn er seine Angst vor einer Enttäuschung überwindet; sich dem anderen als er selbst öffnen, kann nur der, der weiß, was er von sich zeigt, also der, der ein klares Selbstbild entwickelt und entdeckt hat. Weiß der Mensch nichts über sich selbst, wird er unsicher und innerlich schwankend sein, er setzt eine Maske auf oder beschränkt sich auf Bereiche seines Selbst, denen er glaubt, trauen zu können. Unter diesen Bedingungen kann er einem anderen Menschen nicht nahe kommen, denn er ist nicht nahe bei sich selbst und handelt nicht ihm selbst gemäß. Der andere Mensch kann nicht auf ihn reagieren, sondern nur auf das, was er vorgibt. So entsteht Frustration, da er nicht das erreicht, was er eigentlich will, Enttäuschung, weil er sich unverstanden und fehleingeschätzt fühlt, Angst vor weiterer Enttäuschung und Schutz seines Selbst durch Verbergen, bzw. Maskieren.

Ständig damit beschäftigt, seine Maske hochzuhalten und nicht zu viel von sich preiszugeben, wie soll er sich dann auf den anderen wirklich aufmerksam einlassen können? Aber nur, wenn er sich

---

<sup>8</sup> Willi, Jürg: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Rowohlt, Hamburg, 2004, S. 144.

selbst kennengelernt hat, einen liebevollen Umgang mit sich selbst hat, keine Angst hat, sich zu zeigen, kann er auch dem anderen begegnen, ihm zuhören und hinsehen. Das sind die Bedingungen einer wirklichen Begegnung.

## 2.1 Liebe auf Distanz

„Es gibt kaum eine Aktivität, kaum ein Unterfangen, das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wird und das mit einer solchen Regelmäßigkeit fehlschlägt wie die Liebe.“<sup>9</sup> Das sind harte Worte von Erich Fromm, der Beziehungen zwischen Menschen sehr genau beobachtet hat. Doch was ist dran an dieser Aussage? Warum ist die Liebe ein Unterfangen, was fehlschlägt, obwohl sie doch auch eins der tiefsten Bedürfnisse und Sehnsüchte des Menschen ist?

Viele Menschen klagen, daß sie keine Liebe in ihren Beziehungen finden, die von Dauer und Tiefe wäre, sie sind enttäuscht, frustriert, fühlen sich einsam, weil wohl keiner da ist, bei dem sie sich fallenlassen könnten und der sie versteht. Aber haben sie je wirklich geliebt? War das, was sie glauben, verloren zu haben, wirklich die Liebe, von der sie träumen?

Die Begeisterung, Bestätigung und Achtung, die der Mensch anfangs für einen anderen Menschen empfindet, und auch glaubt, sie beim anderen zu spüren, geht schnell verloren. Der andere ist dem Menschen vertraut geworden, es ist kein Ereignis mehr, Grenzen zu überwinden und der Mensch ist nicht mehr neugierig bemüht, dem anderen näher zu kommen. Der Mensch schaut den anderen nicht mehr an und erlebt ihn daher nie in seiner vollen Tiefe und Einzigartigkeit. Er meint, den anderen zu kennen, anstatt jeden Tag aufs Neue hinzusehen und die anfängliche Begeisterung zu spüren. So verschwindet die anfängliche Nähe zwischen den Menschen und sie sind enttäuscht, daß der andere sie nicht mehr begeistern kann.

Jeder ist auf der Suche nach etwas, das ihn aus dem Alltag herausreißt und einen Funken Leben in die alltägliche Routine bringt. Und das den Menschen spüren läßt, daß er nicht einsam in der Welt ist, abgetrennt von allem. Findet er das nicht im Außen, so wird seine „einsame Existenz zu einem unerträglichen Gefängnis“<sup>10</sup>, aus dem er fliehen will. Zum Beispiel durch Ablenkung und Konformität, die ihm suggeriert, er sei geborgen in einer großen Masse, versucht er seine Einsamkeit zu überwinden und Kontakt zu anderen aufzunehmen. Er versucht zu vergessen, daß es eine Außenwelt gibt, von der er getrennt ist, aus Angst diese Grenzen nicht überwinden zu können. Er vergißt seine Einzigartigkeit, denn je individueller er seinen Weg gestalten würde, desto abgetrennter von dem anderen Menschen wäre er. So sucht er die Begegnung mit anderen Menschen und findet sie doch nicht.

---

<sup>9</sup> Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens. Heyne, München, 6. Aufl., 2001, S. 15.

<sup>10</sup> Ebd., S. 18.

So ist auch zu erklären, warum der Mensch die Menschen, Dinge oder auch Gedanken und Vorstellungen, die er gefunden hat und die ihm das Gefühl geben, dazuzugehören und nicht mehr einsam zu sein, festhält und umklammert. An ihnen sucht er Halt und einen Anker für sich selbst. Der andere kann sich kaum mehr selbst bewegen, ohne Angst auszulösen, ihn wieder zu verlieren. Mehr und mehr zählt das Gefundene und Ablenkende zum eigenen Besitz. Wenn beide Menschen sich auf die gleiche Weise festhalten, ist ihre Liebe, ihr Dasein füreinander „dann in Wirklichkeit ein Egoismus zu zweit; es handelt sich dann um zwei Menschen, die sich miteinander identifizieren und die das Problem des Getrenntseins so lösen, daß sie das Alleinsein auf zwei Personen erweitern.“<sup>11</sup> Die Außenwelt schließen sie aus, denn sie erinnert sie an die Gefahr, die in ihr lauert, getrennt zu sein, sich in unterschiedliche Richtungen zu bewegen und sich wieder zu verlieren.

Doch ein wirkliches Einlassen auf den anderen ist auf diese Weise nicht möglich. Der andere muß als Stütze für die eigene Schwäche und Suche oder als Meßwert für die eigene Stärke und Macht funktionieren. Zu viel Nähe ist dann nicht sinnvoll, denn der andere könnte hinter die eigene Maske schauen. Und so blickt der Mensch auch nicht hinter die Maske des anderen. Es wird über Belanglosigkeiten, statt über eigene Gedanken geredet, es wird sich an Normwerten und Klischees orientiert und definiert, statt eigene Werte zu finden, es wird sich an Erwartungen des anderen und der Gesellschaft geklammert, statt das Risiko des eigenen Weges zu gehen und es wird eine Rolle gespielt, statt eigene Ideen zu entwickeln und zu leben.

Sich aufeinander einzulassen und wirklich zu konzentrieren, hinzuhören und -zusehen, könnte emotionale Reaktionen verlangen und auslösen, die der eigenen Kontrolle entgehen. Der Mensch fühlt sich ohne seine Maske schutzlos ausgeliefert; hat Angst vor einer negativen Beurteilung, Angst vor Enttäuschung und Schmerz. Dieses Risiko ist ihm zu groß. Ihm fehlt der Mut, sich selbst zu zeigen, selbst zu sein. Obwohl er sich genau hinter dieser Illusion, er könne nur er selbst sein, wenn er den anderen nicht zu nah an sich heranließe, verbirgt. Er hält den anderen auf Distanz, weil er befürchtet, seine Position zu verlieren, dem anderen Macht über sein Leben zu geben und dann „die Entfremdung [seines] Seins“<sup>12</sup> zu erfahren. Hinter seiner Maske fühlt er sich sicher, doch sieht er dabei nicht, daß er sich selbst einsperrt: „Wer sich in einem Verteidigungssystem verschanzt und darin seine Sicherheit durch Distanz und Besitz zu erhalten sucht, macht sich selbst zum Gefangenen.“<sup>13</sup>

So bleiben die Begegnungen der Menschen nur an der distanzierten und sicheren Oberfläche, sie dringen nicht bis zum Kern vor. Die Bedürfnisse nach Liebe, nach Anerkennung und die nach Distanz und Selbstwerdung scheinen sich auszuschließen. Um sie dennoch beide dem Anschein

---

<sup>11</sup> Ebd., S. 68f.

<sup>12</sup> Sartre, 2001, S. 529.

<sup>13</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 143.



nach leben zu können, „kursieren in der Welt statt der wahren Achtung und der wahren Freundschaft die äußerlichen Demonstrationen und möglichst natürlich mimisierten Gebärden derselben.“<sup>14</sup> Der Mensch sehnt sich nach Liebe und läuft gleichzeitig vor ihr weg: Angst vor zu viel Nähe, vor anderen, vor sich selbst, davor sich öffnen zu müssen. Dem tiefen Bedürfnis nach aufrichtiger, tiefer Liebe, nach einer wirklichen Begegnung wird ausgewichen. So lebt der Mensch stets im Widerspruch mit sich selbst. Aber was steckt dahinter? Warum kann der eine sich nicht einlassen und der andere sich selbst nicht leben?

### 2.1.1 Selbstsucht

Ein Mensch, der sich auf einen anderen nicht einlassen kann und der andere, der sich selbst nicht lebt, beschreiben ein Kontinuum. Auf der einen Seite des Kontinuums steht die Selbstsucht, auf der anderen die Selbstlosigkeit. Das sind sicherlich Extrema, und viel schwerer zu erkennen und ihnen zuzuordnen sind die verborgeneren und weniger offenen Formen. Zum Beispiel ein Mensch, der vieles, was im Alltag um ihn herum passiert, nur auf sich selbst bezieht und dabei nicht fragt, wie es dem anderen dabei geht. Der seiner Gemütslage, sei sie nun gut oder schlecht, fröhlich oder traurig, freien Lauf läßt, ohne zu merken, wie es seinem Gegenüber zumute ist. Oder der andere Mensch, der sich selbst nicht mit ins gesellschaftliche Leben einbezieht, der stets fragt, wie es dem anderen geht und was der andere will und seine eigenen Interessen und Gefühle hinten anstellt. Diesem Kontinuum will ich mich nähern, indem ich die Selbstsucht und die Selbstlosigkeit genauer betrachte.

Die Selbstsucht hat nichts mit der Selbstliebe zu tun. Wer süchtig nach sich selbst ist, hat keinen liebevollen Umgang, keine aufrichtige Haltung sich selbst gegenüber. Er muß sich in den Mittelpunkt stellen, er muß beweisen, daß er wichtig ist, er muß sich selbst verteidigen, um sich nicht zu verlieren. Nur so hat er Zugang zu sich und spürt sich selbst. Er muß laut brüllen, um sich selbst zu hören. Anstatt innezuhalten und sanft mit sich und seiner Welt umzugehen, um auch die leise innere Stimme zu hören. Er lebt auf Kosten von sich selbst und anderer. Der selbstsüchtige Mensch tut alles, um sich selbst zu verwirklichen, jedoch ohne wirklich zu wissen, wer er ist, ohne echtes Wissen und authentische Vorstellungen von sich zu haben, da er nicht tief in sich hineinhorcht. Dieses Leben im Egoismus nennt er Selbstverwirklichung, doch wie soll er ein Selbst verwirklichen, von dem er nichts weiß? Oder das mit Vorstellungen, Erwartungen und Klischees angefüllt ist, auf die er zurückgreift, da er keine eigenen Ideen entwickelt hat. Eigene Ideen zu finden, ist schwer und anstrengend. Die Kraft, die er dazu bräuchte, vergeudet er in einer überschätzten Selbstdarstellung. Versucht er ein solches Selbst zu verwirklichen, führt das

---

<sup>14</sup> Schopenhauer, Arthur: Freundschaft und Egoismus. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 147 – 149. Hier: S. 147.

zu Frustration: Er suchte nach sich selbst und findet doch wieder die Erwartungen anderer und der Gesellschaft verwirklicht. Statt die Verantwortung für dieses Scheitern sich selbst zuzuschreiben und nun die Suche nach sich selbst dort fortzusetzen, wo sie am ehesten Erfolg verspricht, nämlich in dem Bereich der eigenen Gedanken und Gefühle, raubt er dem anderen noch mehr Platz, versucht, sich noch mehr durchzusetzen und anzubringen, da er glaubt, überhört worden zu sein. Er entgeht sich jeden Augenblick selbst und merkt es nicht. „Er kann deshalb nur unglücklich und eifrig darauf bedacht sein, dem Leben die Befriedigung gewaltsam zu entreißen, die er sich selbst verbaut hat.“<sup>15</sup> Dies hat nichts mit einer liebevollen und wahrhaften Haltung zu sich selbst und seinem Leben gegenüber zu tun. So fragt auch Erich Fromm völlig zu Recht: „Ist seine Selbstsucht [des modernen Menschen, A.C.] wirklich dasselbe wie Selbstliebe, oder ist die Selbstsucht nicht geradezu die Folge davon, daß es ihm an Selbstliebe fehlt?“<sup>16</sup> Der selbstsüchtige Mensch hat keinen wirklichen Kontakt mit sich selbst, keinen Bezug zu seinem wahren Selbst. Wie kann er sich dann selbst lieben?

Um Kontakt zu sich herzustellen, sucht er überall in jedem Augenblick nach sich selbst, auch im Außen, im anderen, wo er sich selbst nicht finden kann. Ein echtes Interesse am anderen hat der Selbstsüchtige nicht; er ist wie ein Sog, der alles, was ihn für sich interessanter macht, aus dem Anderen und dem Außen herauszieht. „Der *Selbstsüchtige* interessiert sich nur für sich selbst, er will alles für sich, er hat keine Freude am Geben, sondern nur am Nehmen. Die Außenwelt interessiert ihn nur insofern, als er etwas für sich herausholen kann. [...] Er kann nur sich selbst sehen; einen jeden und alles beurteilt er nur nach dem Nutzen, den er davon hat.“<sup>17</sup>

Ist ein selbstsüchtiger Mensch, der sich selbst nicht liebt, in der Lage, einen anderen Menschen zu lieben? Einen anderen Menschen zu lieben, weil dieser so ist, wie er ist, bedeutet, ihn auch so sein zu lassen, wie er ist, ihm Freiheit zur eigenen Entwicklung zu lassen. Doch ein selbstsüchtiger Mensch will und kann nicht lieben, sondern will geliebt werden, denn dadurch steigt seine Achtung. Er liebt sich nicht selbst, also fordert er Liebe eines anderen. Der andere zählt zu seinen Errungenschaften, zu dem, was er sich aus seiner Umwelt als Nutzen zieht. Würde der andere sich bewegen, in eigene Richtungen wachsen, könnte er dem selbstsüchtigen Menschen nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, die dieser beansprucht.

### 2.1.2 Selbstlosigkeit

Auch die Selbstlosigkeit steht im Gegensatz zur Selbstliebe. Ein Mensch, der selbstlos ist, lebt ohne sich, ohne Kontakt zu sich, ohne sich zu behaupten, ohne sich zu leben und zu lieben. So sind sich Selbstlosigkeit und Selbstsucht sogar recht ähnlich: Beiden fehlt die Selbstliebe und der

---

<sup>15</sup> Fromm, *Kunst des Lebens*, S. 74f.

<sup>16</sup> Ebd., S. 72.

<sup>17</sup> Ebd., S. 74.

wahre wirkliche Kontakt zu sich selbst. Auch der Selbstlose versteckt sich hinter einer Fassade, er gibt sich selbst auf, läßt dem anderen den Vortritt, nimmt sich selbst zurück. Er läßt den anderen, aber nicht sich selbst am Leben teilhaben, und weiß selbst nicht, wie sein Leben aussieht, bzw. aussehen könnte, wenn er sich selbst leben würde. Hätte er eigene Ideen und Vorstellungen über sich selbst gefunden, würde er nicht gleichzeitig sich selbst aufgeben. Seinen Mangel an Wissen über sich kompensiert er durch den anderen. Er glaubt im vollen Einsatz für den anderen sein eigenes Leben verwirklichen zu können. Nur ist es nicht sein Leben, das auf seine Kosten verwirklicht wird, sondern das des anderen, der letztendlich in die Enge getrieben ist: Verwirklicht er sich selbst, vergißt er den, der sich angeblich seinetwegen zurückgezogen hat; verwirklicht er nicht sich selbst und nutzt die Opferbereitschaft des anderen nicht, fühlt dieser sich schlecht, da seine Opferbereitschaft anscheinend nicht genug war. Auch der Selbstlose sitzt in der Falle: Lebt der andere sein eigenes Leben, fühlt er sich im Stich gelassen und ausgenutzt, tut er es aber nicht und besteht darauf, daß der Selbstlose auch am Leben teilnimmt, fühlt dieser sich frustriert, denn sein selbstloser Einsatz hat nicht ausgereicht. Er kann nicht am Leben als er selbst teilnehmen, da er sich selbst nicht kennt und nicht weiß, was er für sich will. Eine solche Forderung greift ins Leere und erinnert ihn an seine Angst, sich selbst vergessen, bzw. nie kennengelernt zu haben. Dem Selbstlosen seine Selbstlosigkeit vorzuwerfen und ihn an sein eigenes Leben zu erinnern, frustriert und verwirrt ihn. Er will ja gar nichts für sich, fordert augenscheinlich nichts ein und erhebt durch die Maske der Selbstlosigkeit keinerlei Ansprüche. Die Selbstlosigkeit aufzugeben scheint für den Selbstlosen absurd, denn „sie ist oft der einzige lobenswerte Charakterzug, auf den solche Menschen stolz sind. Der solcherart Selbstlose will nichts für sich selbst“, er ‚lebt nur für andere‘, er ist stolz darauf, daß er sich selbst nicht wichtig nimmt. Er wundert sich darüber, daß er sich trotz seiner Selbstlosigkeit unglücklich fühlt und daß seine Beziehungen zu denen, die ihm am nächsten stehen, unbefriedigend sind.“<sup>18</sup>

Sein eigenes Leben sieht er nicht verwirklicht; die Kompensation durch den anderen reicht nicht aus. Es ist wie bei dem Selbstsüchtigen, der doch nur die Erwartungen der anderen verwirklicht sieht, da er ebenso keine eigenen hat. Der Selbstlose fühlt sich allein gelassen, unverwirklicht, seine Bedürfnisse zu leben unbefriedigt. Er hat ja nie selbst gelebt, wie soll da seine Lebendigkeit genutzt worden sein? Er greift nach dem anderen, der das Leben für ihn leben soll, doch um so mehr er greift, um so mehr lebt der andere tatsächlich sein Leben.

Die Macht des Selbstlosen über den anderen ist subtiler als die des Selbstsüchtigen, denn durch den Rückzug wirkt der selbstlose Mensch völlig passiv. Doch der andere muß genauso funktionieren und gilt als undankbar, wenn er dies nicht tut. Die Selbstlosigkeit des Menschen, sein Rückzug aus dem Leben läßt es nicht zu, daß er sich auslebt, läßt das Gefühl unbefriedigt,

---

<sup>18</sup> Fromm, Kunst des Lebens, S. 75f.

ganz zu sein, lebendig zu sein. Der Selbstlose weiß selbst nicht, wen er da eigentlich dem Leben fernhält. Und die ersehnte Achtung und Anerkennung durch den anderen, durch die er hoffte, sich selbst zu finden und glücklich zu werden, bleibt zumeist aus, und um so mehr er sich wegduckt, um so weniger bekommt er zurück. Doch wohin soll der andere ihm etwas zurückgeben, wenn er als er selbst gar nicht existiert? Jeder Versuch des anderen, ihm etwas zurückzugeben, kann nur scheitern.

Statt eine Kompensierung für sich und sein Leben zu finden, erinnert das Leben des anderen ihn an seine Enttäuschung über sich und sein Leben, an die Traurigkeit, sich selbst nie geliebt zu haben. Seine Selbstlosigkeit kippt in versteckte Forderungen an den anderen um, die er sich selbst nie erfüllen konnte: für ihn da zu sein, ihn zu lieben. Denn „der Betreffende ist [...] in seiner Fähigkeit, zu lieben oder sich zu freuen, gelähmt, daß er voller Feindschaft gegen das Leben ist und daß sich hinter der Fassade seiner Selbstlosigkeit eine subtile, aber deshalb nicht weniger intensive Ichbezogenheit verbirgt.“<sup>19</sup> Er will sich geliebt wissen, wenn nicht von sich selbst, so von anderen. Statt den anderen so zu lieben, wie dieser ist, muß er funktionieren und dem Selbstlosen das Leben ersetzen.

### 2.1.3 Begegnungen des Selbstsüchtigen und Selbstlosen

Selbstsucht und Selbstlosigkeit schließen die wirkliche Begegnung aus. Jemand, der sich selbst nicht begegnet ist, kann nicht einem anderen begegnen. Er zeigt nicht sein wahres Selbst, so daß der andere nicht weiß, wen er eigentlich vor sich hat. Eine wirkliche Begegnung ist nur dann wirklich und wahrhaftig, wenn man sich authentisch zeigt und aufeinander einläßt. Doch ein Mensch, der auf der Basis der Selbstsucht, bzw. der Selbstlosigkeit lebt, wird immer anders reden, als er denkt (denn seine Gedanken sind nur in ihm und er ist zu stolz, zu ängstlich, sie zu offenbaren), immer anders denken, als er fühlt (denn seine Gefühle sind ihm teils nicht bewußt, teils unheimlich) und immer anders handeln, als er redet (denn sein Reden entspricht nicht ihm selbst und sein Handeln ist ein Spiegel seiner Angst, seines Stolzes, seiner Unwissenheit).

Nicht wissend, was er wirklich will und fühlt, dies auch immer in sich einschließend, wird er schnell zur Marionette von Gedanken, Wünschen und Vorstellungen anderer, die selbst vielleicht auch unsicher sind, aber ihre „Karten“ anders einsetzen können, ihre Unsicherheit vielleicht mit Aggression oder Überheblichkeit (die oft mit Selbstbewußtsein verwechselt wird) überspielen, oder die wirklich selbstsicher sind und auf eine echte Begegnung mit dem anderen hoffen und nicht merken, daß sie beeinflussen, da der andere eine Maske vorgibt und als ein anderer erscheint, als er ist.

---

<sup>19</sup> Ebd., S. 76.

Die Begegnungen mit anderen Menschen sind nicht erfüllend, da sie nicht echt sind. Das Verhalten, das Reden usw. eines Selbstsüchtigen und eines Selbstlosen stimmt nicht mit seinem Selbst überein, so daß dies enttäuscht wird, verängstigt, verbittert. Statt den Schritt nach vorn zu wagen und die ersehnte Tiefe in Beziehungen zu anderen oder in dem Machen neuer Erfahrungen zu finden, zieht er sich zurück, lebt in seiner Geheimwelt, in der viele unerfüllte Träume sind, zu denen er allein die Tür öffnen könnte. Statt sie zu öffnen, rennt er vor ihnen weg und baut Mauern aus Stahl, damit auch kein anderer sie erkennt und die Chance zum Versuch bekäme, sie gar zu öffnen.

So gibt er auch keinem anderen Menschen die Möglichkeit, die Tür zu der Erfüllung und zu einer wirklichen Begegnung zu öffnen. Niemanden läßt er in sich hineinschauen. So weiß keiner von seinen Träumen, von seiner Sehnsucht, aber halt auch nicht von seinen tiefen Ängsten und streng geheimgehaltenen und überspielten Unsicherheiten und Schwächen, und so kann ihm keiner eine Hilfe sein. Dieser Mensch kann ein redegewandter, offen und warmherzig wirkender Mensch sein. Doch gibt er keinen Blick in die wirklichen Tiefen seiner selbst frei, oder nur so viel, daß er sich jederzeit wieder auf sicheres Gebiet retten, sich zurückziehen kann, oder er zeigt nur das, was er meint, kontrollieren zu können. So ist er nie 100 %ig anwesend.

Die meisten Menschen, denen ein solcher Mensch begegnet, werden sich mit diesem verkürzten Einblick zufrieden geben, vielleicht selbst nicht erahnend, daß noch viel mehr dahinter sein könnte. In der Kurzlebigkeit und Spontaneität, mit der wir leben, nimmt sich kaum jemand die Zeit und Aufmerksamkeit, genauer hinzuschauen. Ein genaues Hinsehen birgt ja zudem auch das Risiko, mit dem Spiegel oder mit den Grenzen seiner selbst konfrontiert oder gar erkannt zu werden. Auf den einsamen Inseln, auf denen viele Menschen leben, bedeutet dies eine kaum zu überwindende Furcht.

Die nächsten beiden Kapitel 2.2 und 2.3 sind zwei detailliertere Ausformungen, wie sich Selbstsucht und Selbstlosigkeit auswirken können. Beiden Formen gemeinsam ist die mangelnde Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit und mit sich selbst. Beide fliehen in eine Phantasiewelt: Der Mensch, der nur bei sich selbst ist, ohne sein Selbst zu kennen, bzw. zu hinterfragen, hat Angst vor einer Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Er glaubt, sein Leben völlig alleine meistern zu können und eine Begegnung mit dem anderen nicht zu brauchen. Er fürchtet, der andere könnte seine Ansichten ins Schwanken bringen und seine Welt damit zum Einsturz führen. Er meint sich selbst zu genügen, aus Furcht, entdeckt zu werden. Würde er jedoch wirklich an sich und seine Vorstellungen glauben, bräuchte er nicht zu fürchten, sich selbst zu verlieren. Oder er tönt, wie in Kapitel 2.1.1 angedeutet, seine Ansichten laut heraus, setzt seinen Willen durch, bevor es andere tun könnten, um sich selbst nicht zu vergessen.

Der Mensch, der ohne Selbstbezug lebt und daher nur beim anderen ist, läßt sich durch den anderen leiten, er selbst ist zu schwach, bzw. hat ein zu schwaches Bild seiner selbst, das ihn leiten könnte. Auch er hat keine eigenen sicheren Vorstellungen entwickelt und kann nicht an sein Selbst, das er kaum kennt, glauben. Beide Menschen wissen nichts über sich selbst, haben keine, bzw. wenige Vorstellungen von ihrem Selbst entwickelt.

Ich schrieb bereits, daß beide Seiten ein Kontinuum bilden, so daß beide sich nicht ausschließen, bzw. die eine der anderen nicht vorzuziehen ist. Im Grunde genommen sind sie eins, können ohne die andere Seite nicht sein. Sind sie ohne die andere Seite, benennen sie Extrema. Sinn ist es nicht, keine der beiden Seiten zu leben, im Gegenteil: Ziel ist es, beide im sinnvollen Maß zu nutzen. Keine Seite ist authentisch und aufrichtig ohne die andere. Beide Seiten (bei sich selbst und beim anderen sein) sind gleichermaßen wichtig, um zu wachsen und den Weg der wirklichen Begegnung entdecken zu können.

## 2.2 Nur bei sich

Der Mensch, der nur bei sich ist, muß nicht unbedingt ein lauter Egoist sein. Er kann auch zurückgezogen in seiner eigenen Welt leben, sich verschließen, den anderen an sich nicht teilhaben lassen und am Leben des anderen nicht teilnehmen. Wie lebt ein zurückgezogener Mensch bei sich selbst, wenn er sein Selbst nicht der Realität aussetzt?

Das Zurückziehen in sich selbst aus Angst, Stolz, u.a. führt in die Irre, wenn man über sich selbst gar nichts weiß, bzw. sein Wissen nicht auf die Probe stellt. Wohin zieht der Mensch sich zurück, wenn er keine oder nur ungenügende Vorstellungen von sich selbst hat? Woran hält er fest, auf welcher Basis argumentiert, fühlt und handelt er? Wie will ein Mensch, der über sein „Selbst“ nichts weiß, was anscheinend einer Begegnung mit der Wirklichkeit, mit einem anderen standhalten kann, bei diesem Selbst sein und es gar verwirklichen? Was denkt dieser Mensch von sich – meint er alles über sich zu wissen, ohne es überprüfen und ergänzen zu müssen? Ist er zu stolz, um zu revidieren, zu ängstlich, um sich zu erweitern? Ohne Erfahrungen zu machen (mit anderen, mit Situationen, die an seine Grenzen reichen, mit dem Leben), wird er das Bild, das Wissen von sich selbst nicht überprüfen, gar verändern oder erweitern können. Das Wissen über sich selbst stagniert, die Unsicherheit im Umgang mit den eigenen spürbaren Grenzen wächst, denn sie werden nicht erprobt. So kann der Umgang mit anderen von Angst, Rückzug oder auch Aggression als Verteidigung und Ablenkung von sich selbst gekennzeichnet sein. Oder dieser Mensch verbirgt sich und seine Unsicherheit hinter einer Fassade von Freundlichkeit und Höflichkeit. Er läßt den anderen nur diese Maske betrachten, läßt ihn nicht näher an sich heran und beobachtet auch den anderen nur bis an die Oberfläche. Wirkliches Verstehen ist so nicht möglich. „Wir beobachten also die *persona*, die Maske, mit der er [der andere, A.C.] sich uns zeigt,

aber wir dringen nicht durch diese Oberfläche und lüften die Maske, um die *Person* hinter der Maske zu erkennen. Dies können wir nur tun, wenn wir uns auf den anderen wirklich konzentrieren. Aber es scheint, als ob wir Angst hätten, jemanden ganz zu erkennen, uns inbegriffen.“<sup>20</sup>

Die Folge kann leidvolle innere Vereinsamung sein, denn ein wirklicher inniger Kontakt, im Sinne einer tiefen menschlichen Begegnung zu einem anderen wird nicht aufgebaut; aus Angst, an Grenzen zu stoßen, aus Stolz und der Überzeugung, nur sich selbst genügen zu wollen. Es mangelt an Vertrauen zu dem anderen und an Vertrauen zu sich selbst. Ist der Mensch sich über sein Selbst nicht bewußt – wie soll er dann Vertrauen in dieses Selbst haben?

Ein Mensch, der sich zurückzieht, tut dies aus Angst oder aus Stolz u.a. Das kann verschiedene Gründe und Ursachen haben – beispielsweise unverarbeitete Verletzungen, oder auch ständige Vorschriften, die er so zu umgehen sucht. Vielleicht denkt er aber auch, sich selbst nur finden zu können, wenn er nur bei sich ist. Er hat Angst, sich auf andere und anderes einzulassen, „weil [er] befürchtet, sich selbst zu verlieren, wenn [er] sich zu sehr auf jemand anderen, auf eine Idee oder eine Begebenheit einläßt.“<sup>21</sup> Doch umgeht er so jegliche Konfrontation mit sich selbst, die zu Erweiterung seiner inneren Erfahrungswelt führen könnte. Entweder meint dieser Mensch sich selbst zu genügen und auszureichen und hat kein Gespür mehr für die Sehnsucht in ihm, die nach einer Begegnung mit einem anderen Menschen drängt, die Träume und Wünsche sieht und er sieht seinen Sinn nur bei sich. Vielleicht spürt dieser Mensch diese Sehnsucht aber auch, und er sieht keinen Weg, sie zu erfüllen, oder er hat Angst vor den Konsequenzen und den Veränderungen, die auf ihn zukämen, Angst, sich selbst für diese Begegnung mit einem anderen Menschen aufgeben zu müssen und klammert die Sehnsucht daher aus seinem Bewußtsein aus. Innere Grenzen niederzureißen, ist immer mit Schmerz verbunden und nicht wissend, wie es hinter und gar ohne die Grenzen aussieht, ist verunsichernd.

Dieser Mensch flüchtet sich in sich selbst, seine Geheimwelt (vielleicht ohne selbst von ihrer Existenz zu wissen), um sich sicher zu fühlen, im Glauben, auf diese Weise selbstbestimmt zu sein. Er nennt diesen Zustand gar Freiheit und hat Angst, ihn aufgeben zu müssen. Doch (wahrscheinlich unmerklich) ist er fremdbestimmt, ist er nicht seine letzte Entscheidungsinstanz. Wäre er dies, könnte er sich getrost auf eine Begegnung mit einem anderen Menschen einlassen, denn er müßte nicht befürchten, der andere könnte ihn einnehmen und überrollen. Er selbst würde ja seine Entscheidungen treffen.

Merkt dieser Mensch, daß er beeinflufßbar ist, daß andere seine Entscheidungen treffen, auch da, wo er selbst bestimmen will und auch dachte, es getan zu haben, fühlt er sich herumgestoßen.

---

<sup>20</sup> Fromm, Erich: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. Bd. 1. Beltz, Weinheim, 5. Aufl., 1994, S. 67f.

<sup>21</sup> Ebd., S. 64.

Von allen Seiten bedrängt, diktiert und gezerzt, fühlt er sich in seiner Entscheidung bestätigt und gestärkt, sich in sich selbst zurückzuziehen, um wieder Kontrolle über sich und sein Leben zu bekommen. Dieser Rückzug nach Innen geht nur durch ein Kämpfen nach außen. Die Menschen, von denen er sich bedrängt fühlt, und die oft von dieser inneren Entscheidung, sich zurückzuziehen, nichts wissen, versuchen festzuhalten. Das „sich Losreißen“ empfinden sie als Treten. Unter diesen (selbstgeschaffenen) Bedingungen ist keine wirkliche Begegnung möglich, ist es nicht möglich, sich frei, offen und aufrichtig zu begegnen. Innere Grenzen werden nicht überwunden, und das eigene Bild von sich selbst und dem Leben mit anderen kann nicht verändert oder erweitert werden.

Die Erfahrung der „wirklichen Begegnung“ macht der Mensch, der sich in sich selbst zurückzieht nicht. Er vereinsamt, ohne die wirklichen Ursachen hierfür zu kennen. Die Angst vor einer Begegnung mit den eigenen Schwächen und Grenzen, der Stolz auf seinen Rückzug, den er mit der Fähigkeit verwechselt, allein sein zu können (in Wirklichkeit diktiert ihm seine innere Welt dies Alleinsein; er muß es sein, um sich sicher zu fühlen), ist ihm oft nicht bewußt. Sein Suchen nach Sicherheit in sich selbst, nach Erfüllung, nach Anerkennung, nach Liebe sieht er, wenn er sich traut, hinzusehen, unerfüllt. Nicht wissend, daß er längst noch nicht überall gesucht hat, schließt er andere Menschen und neue Erfahrungen aus, um weitere Verletzungen und Konfrontationen zu verhindern.

Der andere wird zu einer Person reduziert, die im Leben dieses Menschen keine Rolle spielen darf, mit der er Einfluß auf den Menschen haben könnte. Diese „Objektivierung des Andern ist, [...] eine Verteidigung [seines] Seins.“<sup>22</sup> Dies gibt dem Menschen Macht, selbst zu handeln, und den anderen in seiner Subjektivität als handelnder und denkender Mensch nicht ernst zu nehmen. Würde er das tun, so wäre er dem Denken und Handeln des anderen ausgeliefert, nicht wissend, wie der andere ihn sieht, welches Bild er sich macht. Der andere könnte Einfluß auf ihn nehmen, ihm Entfaltungsmöglichkeiten nehmen, so wäre der andere „der versteckte Tod [seiner] Möglichkeiten.“<sup>23</sup> Der Mensch, der nur bei sich ist, ist nicht für den anderen da, der andere ist für ihn da, so wie er ihn sein läßt.

Der Mensch, der sich nur und ausschließlich auf sich selbst zurückzieht, kann „bei sich selbst sein“ mit sich verschließen und eine feste, hohe Mauer um sich bauen, verwechseln. Das ist ihm nicht bewußt; er hält dies für ein Anzeichen seiner Selbstsicherheit, und das Öffnen zum anderen für eine Schwäche. Doch wirklich selbstsicher ist nur der, der sich selbst authentisch darstellen kann, ohne Furcht vor Angriffen oder Mißverstehen. Und nur dieser ist es, der allein sein kann, ohne unter Einsamkeit zu leiden.

---

<sup>22</sup> Sartre, 2001, S. 483.

<sup>23</sup> Ebd., S. 477.



Der zurückgezogene Mensch muß lernen, daß er bei sich sein kann, auch wenn er sich dem anderen öffnet und dem anderen zuhört, daß er nicht abhängig wird, wenn er sich hingibt.

Er muß über sich selbst viel erfahren, um Sicherheit mit sich selbst zu bekommen und mit dieser Sicherheit dann anderen Menschen begegnen zu können.

### 2.3 Nur beim anderen

Der Mensch, der nicht bei sich ist und sich selbst leben kann, der ist bei dem anderen, läßt den anderen sein Leben führen und leiten. Sein Leben erhält durch den anderen einen Sinn. Er ist nicht in der Lage, alleine, ohne Hilfe und Unterstützung, eigene Gedanken und Vorstellungen über sich und sein Leben zu entwickeln. Er hat Angst, daß seine eigenen Betrachtungen und Reflexionen nichts taugen, Angst vorm Scheitern. Wenn aber jemand anderes oder etwas anderes ihn anleitet, braucht er seinen Weg nicht selbst zu suchen und sich nicht auf sich selbst verlassen. Er existiert durch Äußeres, durch den anderen, seines Selbst entfremdet, „und läßt [sich] durch [sein] Draußen lehren, was [er] sein soll.“<sup>24</sup> Der andere und die Außenwelt sind die Schlüssel zu seinem Selbst, nicht sein eigener Spürsinn für sich selbst. Es mangelt ihm an Mut und Entschlossenheit, eigene Antworten zu finden. Er trifft wenig eigene wichtige Entscheidungen. Da er nicht weiß, was sein Selbst will, wie soll er dann selbständig Entscheidungen treffen, die ihn in eine bestimmte Richtung bringen? Das Wissen und Denken anderer, auf das er zurückgreift, bietet ihm Orientierung und suggeriert ihm Sicherheit. Eigene Ideen zu entwickeln, sich selbst umfassend kennenzulernen ist anstrengend, denn es ist ein unbequemer individueller Weg. Nicht alleine denken zu müssen, ist bequem. Um so mehr der Mensch sich auf andere verläßt, desto schwieriger wird es für ihn, aufzustehen und sein eigenes Leben zu leben. Er hat nicht gelernt, wie es ist, sein eigenes Selbst zur Orientierung zu nutzen, und um so länger er zögert, desto bedrohlicher scheint ihm der eigene Weg zu sein, desto mehr glaubt er, von dem bisher Gelebten aufgeben zu müssen und zu verlieren. Doch hatte das bisher Gelebte am wenigsten mit ihm und seiner eigenen Selbstverwirklichung zu tun.

Der Mensch, der nur beim und durch den anderen lebt, hat seine ganz Lebensweise diesem Außen angepaßt. So glaubt er Sicherheit zu finden, da jemand da ist, auf den er alle Verantwortung für sich selbst schieben kann. Er geht keine Risiken ein, denn der andere ebnet ihm schon den Weg. Auf diese Weise glaubt er sein Leben kontrollieren zu können, weil ja alles in Ordnung und in klarer Struktur scheint. In Wirklichkeit ist er abhängig von diesem Außen, unfähig, alleine aus sich selbst heraus zu leben.

Seine Unfähigkeit mit sich allein zu sein und einen eigenen Lebensstil zu entwickeln, kompensiert er durch den anderen. Der andere ist seine Welt, weil er sich selbst keine eigene aufbauen kann.

---

<sup>24</sup> Ebd., S. 518.

So entgeht er dem Gefühl, allein und unverstanden zu sein. Der andere ist alles, er selbst ist nichts, „außer als Teil von ihm. Als ein Teil von ihm [hat er] teil an seiner Größe, seiner Macht und Sicherheit.“<sup>25</sup> Er lebt sein Leben geduckt und in Konformität mit dem anderen oder einer anderen Gruppe, der er sich zuordnet. Er kann sich an ihnen orientieren, von ihnen seine Art zu leben vorgeben lassen. Wenn viele auf die gleiche Weise leben, kann es ja nicht falsch sein. Wenn optisch keine Grenze mehr existiert, kein individueller Funken da ist, glaubt er es geschafft zu haben und seine Einsamkeit überwunden zu haben. Dies gibt ihm ein Gemeinschaftsgefühl, das Gefühl, dazuzugehören. Diese Konformität „ist eine Vereinigung, in der das individuelle Selbst weitgehend aufgeht und bei der man sich zum Ziel setzt, der Herde anzugehören. Wenn ich so bin wie alle anderen, wenn ich keine Gefühle oder Gedanken habe, die mich von ihnen unterscheiden, wenn ich mich der Gruppe in meinen Gewohnheiten, meiner Kleidung und meinen Ideen anpasse, dann bin ich gerettet – gerettet vor der angsterregenden Erfahrung des Alleinsein.“<sup>26</sup> Die Angst vor dem Allein- und Isoliertsein ist größer als die Angst vor der Selbstaufgabe. Welches Selbst gibt dieser Mensch auf? Ein Selbst, das er nie wirklich kennen- und liebgelernt hat. Ein Selbst, dem er nicht vertraut und das ihm keine Sicherheit gibt. Daß er sich selbst aufgibt, merkt dieser Mensch daher nicht.

Der Mensch lebt in völliger Passivität, allerdings mit dem Widersinn, dies selbst gewählt zu haben. Er beteiligt sich sehr wohl am eigenen Leben; indem er die Verantwortung von sich wegschiebt und sich an anderen orientiert, ist er sehr aktiv. Er entscheidet nicht viel selbst in seinem Leben, aber diese Entscheidung hat er getroffen: Sich nicht zu bewegen, um nicht verletzt und enttäuscht zu werden. Er nimmt sich selbst die Freiheit, frei zu sein, selbst zu leben. Es mangelt ihm an echtem aktivem, innerem Willen; das, was er tut, macht er, um sich anzupassen und der Eintönigkeit zu entgehen. Dabei hat er stets das Gefühl, es ginge nicht anders, das Leben sei so, er wäre dem Leben hilflos ausgeliefert, wenn er sein Leben nicht am anderen und am Allgemeingut ausrichten könnte. „Je größer das Gefühl der Ohnmacht und der Mangel an echtem Willen, desto mehr gedeiht [...] die Unterwerfung“<sup>27</sup>. Frustriert, in seinem Leben nichts erreicht zu haben, gibt er seine eigenen Ideen immer mehr auf, mit dem Trugschluß, sie haben ihn ja zu nichts gebracht.

Dieser Mensch schaut nicht wirklich in sich hinein: Er versteht daher nicht, was ihn bewegt, was ihn ausmacht und warum sein Leben so verläuft. Er glaubt, wenn der andere glücklich ist, reicht das aus, denn dann ginge es ihm auch gut. Es scheint ihm ein tiefes Bedürfnis zu sein, den anderen glücklich zu sehen, doch fragt er nicht danach, was ihn selbst glücklich machen würde.

---

<sup>25</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 30.

<sup>26</sup> Ebd., S. 23.

<sup>27</sup> Fromm, Vom Haben zum Sein, S. 45.

Die Abhängigkeit, daß es ihm nur dann gut geht, wenn der andere da ist und auf ihn reagiert, durchschaut er nicht.

Dennoch bleibt der Mensch er selbst, tief in sich seine für ihn unerreichbaren Wünsche, Träume und Bedürfnisse, einschließend. Um so mehr er den anderen leben läßt und selbst nicht aktiv am Leben teilnimmt, um so weiter entfernt er sich von seinen eigenen Träumen. Der andere trifft seine Entscheidungen, so daß er „in die Freiheit des Andern geworfen und in ihr verlassen“<sup>28</sup> ist, ohne dies bewußt zu merken. Er fühlt sich wohl und sicher in dieser Freiheit des anderen, denn dieser nimmt das Leben für ihn in die Hand. Doch gerade, weil der andere frei ist, ist der Mensch alles andere als sicher. Er hat nicht viel Eigenes vorzuweisen, da er nicht nach Eigenem gesucht hat. Wird er dadurch für den anderen uninteressant, ist seine Existenz in Gefahr: Der andere, der ihm seine Existenz gegeben hat, kann sich abwenden und hinterläßt dann ein Nichts. Der Mensch lebt in einer Scheinwelt, in der er glaubt, glücklich seinen Sinn gefunden zu haben, und durchschaut die Illusion nicht. Da er sich selbst nicht wahrhaftig wahrnimmt, sieht er nur das an sich, was zu seiner Rolle paßt, nimmt an sich nur den wahr, der er sein sollte.<sup>29</sup> Er macht sich selbst etwas vor, so daß ein unechtes Bild seiner selbst entsteht.

Der Mensch, der sich nur und ausschließlich auf den anderen verläßt, kann dieses „Bei-dem-anderen-Sein“ mit Abhängigkeit und dem Leben einer Marionette gleich, verwechseln. Auch ihm ist dies nicht bewußt; er hält dies für eine aufrichtige Beziehung in Hingabe, und das Beziehen auf sich selbst für Rücksichtslosigkeit und Egoismus. Sich selbst wirklich hingeben kann aber nur der, der seine eigenen Vorstellungen, Gefühle usw. äußern und leben kann, ohne schlechtes Gewissen und moralische Entgleisung zu befürchten. Und nur dieser ist es, der bei und mit einem anderen Menschen sein kann, ohne sich aufzugeben. Der Mensch, der sich selbst aufgibt, um beim anderen zu sein, muß lernen, daß er beim anderen sein kann, auch wenn er sich selbst lebt und den anderen leben läßt, daß er nicht einsam wird, wenn er allein ist. Er muß sich selbst kennen- und liebenlernen, um sich in einer Begegnung nicht aufzugeben. Erst dann kann er dem anderen als er selbst wirklich und authentisch begegnen.

In den beiden vorangegangenen Kapiteln 2.2 und 2.3 wurden zwei Lebensweisen beschrieben, die keinen Bezug zu sich selbst haben, bzw. ihn aufgegeben haben. In beiden Lebensweisen leidet der Mensch an einem Mangel an Wahrhaftigkeit und Authentizität. Es mangelt ihm an sich selbst und an einer wirklichen Begegnung. Dies Leiden wird kompensiert durch die Verteidigung des eigenen Selbst vor Fremdeinwirkungen oder durch die Aufgabe des eigenen Weges, um die Geborgenheit bei einem anderen, bzw. im Außen zu finden. So bekommt er den Ursprung seines

---

<sup>28</sup> Sartre, 2001, S. 487.

<sup>29</sup> Vgl.: Fromm, Vom Haben zum Sein, S. 102f.

Leidens nicht mit. Beide Menschen sind nicht das, was sie sein könnten, würden sie ihr Selbst kennenlernen und ein wahres Selbstbewußtsein und Vertrauen in die eigene Stärke und Ideale entwickeln.

Ein Mensch, der einer wirklichen Begegnung und damit auch einer Konfrontation mit dem eigenen Leiden und den eigenen Grenzen ausweicht, wird nur wenig Neues über sich selbst erfahren. Er hält beharrlich an alten Vorstellungen fest und läßt sich von Erfahrungen und Erleben nicht zum Erweitern seines Wissens über sich selbst inspirieren. So kann er immer weniger Erfahrungen verarbeiten, da er sich in fremden Situationen oder in Situationen, die seinem aktuellen Bild von sich und seinem Leben widersprechen, leicht bedroht fühlt und vermeidet, ihnen zu begegnen. Durch sein schmales Selbstbild wird er neuen Erfahrungen ausweichen, die nicht zu seinem Selbstbild passen. Auch andere Ansichten treiben ihn in die Enge, denn die „Existenz anderer Standpunkte wird eine Angstquelle darstellen“<sup>30</sup>, denn sie zeigt, daß sein eigener Standpunkt nicht der einzige und allgemeingültige, und u.U. sogar ein zu revidierender ist. Andere sind zu anderen Ergebnissen und Gedanken gekommen, die ihn verwirren und verleiten könnten, seinen eigenen nochmals zu überdenken. Er braucht eine eng umgrenzte und vertraute Umgebung, in der er sich sicher und überlegen fühlt. Diese Umgebung ist entweder nur er selbst oder nur der andere. Beides kriegt er nicht zusammen.

Nur wenn dieser Mensch Situationen eingehen würde, die nicht unbedingt Bestätigung seines Weltbildes von vornherein erwarten lassen, hätte er die Möglichkeit, seine Vorstellungen zu korrigieren und so innerlich zu wachsen. Ein Auseinandersetzen mit der Welt kann zu Verwirrung und Schmerz führen, da einige Vorstellungen, an denen der Mensch lange festgehalten hat, vielleicht nicht mehr angemessen sind. Dieser Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, ist angenehm, aber verhindert inneres Wachstum. Beiden beschriebenen Menschen mangelt es an dieserart Erfahrung mit sich selbst. Sie haben kein stabiles Selbst entwickelt und sich auf sich selbst eingelassen. Doch „was der Mondsichel mangelt, damit sie Mond wäre, ist eben ein Stück Mond“<sup>31</sup>. So mangelt dem Menschen, um ganz zu sein, ein Teil seiner Selbst, die volle Entwicklung seiner Möglichkeiten. Erst wenn der Mensch sich seiner selbst sicher ist und einen liebevollen Kontakt mit sich zu sich selbst aufgebaut hat, ist er in der Lage, ebenso frei und aufrichtig mit seinem Gegenüber umzugehen und durch diese wirkliche Begegnung Erfahrungen zu sammeln und weiter zu wachsen.

---

<sup>30</sup> Epstein, Seymour: Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 15 – 46. Hier: S. 24.

<sup>31</sup> Sartre, 2001, S. 200.

### 3. Die Entwicklung des Selbst

Eine Alternative für den Menschen, nur bei sich oder nur bei dem anderen zu sein, ist eine klare, bewußte und autonome Selbstentwicklung, ein Annehmen und Lieben seiner selbst. Dieser Mensch ist wirklich bei sich, denn er hat ein solches Vertrauen in sich selbst und eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber, daß er sich nicht verbittert verteidigen, oder hilflos suchend sich von einem anderen Menschen leiten lassen muß.

Was hat diese Selbstentwicklung mit der Begegnung mit einem anderen Menschen zu tun? Eine Begegnung mit einem anderen Menschen fängt bei sich selbst an. Es fängt bei sich und mit sich selbst an, also im Umgang mit sich selbst, beim Kennen- und Liebenlernen seiner selbst. Nur mit einer solchen Haltung kann sich der Mensch wahrhaft und authentisch einem anderen öffnen und sich auf den anderen einlassen. Eine Begegnung fängt nicht mit Forderungen und Erwartungen an den anderen oder mit Höflichkeiten und Freundlichkeiten an dem anderen an. Die Begegnung mit dem anderen fängt mit einer Begegnung mit sich selbst an.

Das Wort Begegnung ist hier zweideutig: Zum einen meint es den Kontakt zu sich selbst, im Sinne einer Beziehung, es meint aber auch die Konfrontation, die Grenzerfahrung durch Einlassen auf Neues und Unvertrautes. Die Nähe zu sich selbst ist die Voraussetzung für die Nähe zu einem anderen. Erst dann ist Selbstverwirklichung und Verwirklichung einer wirklichen Begegnung möglich.

In diesem Kapitel werde ich das Selbst ausführlich beleuchten: Seine Verbindung mit dem Außen, mit seinem Umfeld und die Entwicklung des Selbst mit all seinen Komponenten.

#### 3.1 Das Selbst und die Beziehung nach Außen

Was hat die Beziehung zu anderen Menschen mit der Entwicklung des eigenen Selbst zu tun? In diesem Kapitel 3.1 werde ich darstellen, daß beides nicht trennbar ist und den Zusammenhang zwischen beidem veranschaulichen.

Die menschliche Entwicklung ist von Beginn an eingebettet in ein soziales Umfeld. Von Anfang an wird auf den Menschen reagiert und geantwortet und der Mensch reagiert umgekehrt auf sein Umfeld. Er lernt, daß sein Umfeld die Außenwelt ist, innerhalb derer er sich behaupten muß und von der er sich unterscheidet. Die unverkennbarsten Hinweise hierfür sind sein Name und sein eigener Körper: Wenn er „Teile an sich selbst berührt, werden Empfindungen an beiden Teilen [...] entstehen“, aufgrund dessen er schließlich „ein Schema seines Körpers oder ein Körper-Selbst entwickelt,“<sup>32</sup> wodurch er sich von anderen abgrenzen kann. Er gewinnt ein eigenes Bild

---

<sup>32</sup> Epstein, in: Filipp(Hrsg.), 1993, S. 17.

von seiner Wirklichkeit, das aus dem Bild von sich und dem seiner Umwelt besteht. Dies deutet nur ansatzweise daraufhin, daß die Erfahrung, stets in einer Auseinandersetzung und Abgrenzungs- und Vergleichsprozessen mit der Umwelt zu stehen, eine grundlegende ist. Der Mensch lernt, daß er ein Selbst mit eigener Wahrnehmung von sich und seiner Welt hat, im Unterschied zu dem Außen, das sich ebenso ein Bild von ihm macht und auf ihn reagiert und ihm begegnet.

Die Bilder, die er sich von sich selbst und seiner Umwelt macht, stehen in einer Wechselwirkung zueinander: Das eigene Bild von sich selbst hängt eng damit zusammen, wie er seine Umwelt sieht; sieht er sie beispielsweise beängstigend, wird er sich selbst schwach einschätzen. Dies wiederum wirkt sich auf das Bild aus, das er sich von seiner Umwelt macht.

Ebenso ist es mit dem Bild seiner selbst und dem Bild, daß sich andere von ihm machen. Entsprechend dem, wie er sich sieht, präsentiert sich der Mensch und entsprechend dieses Verhaltens und Auftretens wird er Reaktionen und Bewertungen von außen erhalten. Diese Bewertungen liefern ihm Informationen über sich selbst, die er in sein Bild von sich aufnehmen kann. Dazu aber später im Verlauf dieses dritten Kapitels noch mehr.

Der Aufbau des Bildes seines Selbst hängt also mit Reaktionen anderer auf ihn und sein Verhalten zusammen. Sein Verhalten erhält im sozialen Kontext eine Bedeutung, was zur Folge haben kann, daß der Mensch diese Interpretationen übernimmt und die Verhaltensweise entsprechend in sein inneres Bild einordnet. Wie er sie einordnet, hängt stark davon ab, ob ein Verhalten erwünscht oder ob es abgelehnt wird. So wirkt sich die soziale Bewertung und Reaktion direkt auf das Selbstbild aus. Das heißt, dieses Selbstbild wird in starkem Maße „über einen ‚sozialen Spiegel‘ vermittelt, der dem Individuum Informationen über sich selbst liefert.“<sup>33</sup>

Dieser soziale Spiegel existiert dauerhaft, er begleitet den Menschen sein ganzes Leben und fordert ihn immer wieder neu heraus. Es gibt daher keinen Endpunkt der Selbstbildentwicklung: „Vielmehr hören Menschen auch als Erwachsene nicht auf, sich selbst in einem ‚sozialen Spiegel‘ wahrzunehmen und ihr Bild von sich entsprechend zu modifizieren.“<sup>34</sup> Auch die Selbstwertschätzung wird über diesen sozialen Spiegel vermittelt: Die Akzeptierung der eigenen Person durch andere hilft, sich selbst ebenso als liebenswert anzunehmen.<sup>35</sup>

Auch die Vorstellung eines Menschen über und die Zuweisung bestimmter Merkmale an sich selbst entsteht im Umgang mit anderen. Andere schreiben dem Menschen Merkmale direkt zu, wobei diese nicht unreflektiert im Selbstkonzept aufgenommen werden, denn „Wahrnehmungsergebnisse stellen gerade nicht den passiven Spiegel der äußeren Welt dar, und

---

<sup>33</sup> Gergen, Kenneth J.: Selbsterkenntnis und die wissenschaftliche Erkenntnis des sozialen Handelns. In: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 75 – 96. Hier: S. 79.

<sup>34</sup> Ebd.

<sup>35</sup> Vgl.: Epstein, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 38f.

entsprechend sind Selbstattributionen nicht das schlichte Abbild vorgängiger Fremdattributionen.<sup>36</sup> Der Mensch, dem die Attribution galt, interpretiert sie aus seiner Sicht und vergleicht sie mit seinem aktuellen Selbstbild. Auf diese Weise kann er sie als zutreffend oder unzutreffend ansehen, und entsprechend verinnerlichen oder nicht. Dabei ist zu beachten, daß der Mensch diese Zuschreibung durch andere zum einen durch die Wahl, mit wem er Umgang hat und zum anderen durch seine Selbstdarstellung, selbst beeinflussen kann. Doch kann er natürlich das Bild, das der andere von ihm hat, nicht gänzlich beeinflussen und erkennen. So ist der Mensch zwar „für [sein] Für-Andere-sein verantwortlich, aber [er ist] nicht dessen Grund.“<sup>37</sup> Verantwortlich, da er sich auf eine bestimmte Art und Weise verhält, und doch wird er das Bild des anderen von ihm niemals aus dessen Sicht sehen können und seine Selbstdarstellung wird nie ganz mit dem Bild des anderen von ihm übereinstimmen. Der Urheber dieses Bildes bleibt der andere. Daher lassen sich Fremd- und Selbstbild auch nur schwer miteinander vergleichen. Der Mensch selbst sieht sich ohne Distanz, das heißt, er kann seine Motive, die Gründe seines Handelns erkennen, er weiß um seine Geschichte; der andere jedoch sieht ihn grundsätzlich von außen, und kann nur Schlußfolgerungen ziehen. Er selbst kann sich ständig in Frage stellen, zweifeln, wie er sich präsentieren soll, der andere sieht ihn so, wie er ihm erscheint: „für Andere [ist er] unabänderlich das, was [er ist]“<sup>38</sup>. Das heißt, für den anderen ist sein Verhalten das, wie es ihm erscheint und er kann es als Basis für Interpretationen nutzen, er weiß nie sicher, was sich dahinter verbirgt, ob der Mensch eine Maske vorzeigt oder nicht.

Weiterhin schreibt der andere ihm Merkmale auch durch dessen Verhalten ihm gegenüber zu. Durch die Haltung und die Umgangsweise wird ebenso wie durch direkte Worte eine Werthaltung und Einschätzung vermittelt. Daraus zieht der Mensch Informationen über sich, wobei diese Interpretation auch von seinem eigenen Selbstbild abhängig ist.<sup>39</sup>

Neben der Interpretation der direkten Worte und des Verhaltens des anderen kann der Mensch sich selbst auch durch einen Vergleich mit dem anderen Merkmale zuordnen. Er vergleicht sich mit dem anderen hinsichtlich eines bestimmten Merkmals. Wie ein Mensch sich einschätzt, wird dadurch bestimmt, mit wem und welcher Gruppe er sich vergleicht, bzw. wer ihm zur Orientierung zur Verfügung steht.<sup>40</sup>

Das Selbstbild ist eng verbunden mit den Beziehungen eines Menschen, denn es ist „beziehungsspezifisch“<sup>41</sup>. Es kann in jeder Beziehung, die ein Mensch nacheinander und

---

<sup>36</sup> Filipp, Sigrun-Heide: Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 129 – 152. Hier: S. 132.

<sup>37</sup> Sartre, 2001, S. 638.

<sup>38</sup> Ebd., S. 635.

<sup>39</sup> Vgl.: Filipp, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 134f.

<sup>40</sup> Vgl.: Ebd., S. 135f.

<sup>41</sup> Asendorpf, Jens & Rainer Banse: Psychologie der Beziehung. Huber, Bern, 2000, S. 4.

zeitgleich zu anderen Menschen hat, verschieden sein. Der Mensch hat eine bestimmte Vorstellung von sich und dem anderen in der Beziehung und von der Beziehung selber. Entsprechend dieser Bilder fühlt und verhält sich der Mensch in der Beziehung. Wenn der Mensch sich zum Beispiel in der Beziehung sicher und wohl fühlt, kann er sich selbstbewußt verhalten.

Zwei Menschen einer Beziehung gestalten diese durch ihre Eigenschaften und ihr Verhalten. Dadurch ist jede Beziehung anders, da sie jeweils von zwei verschiedenen Menschen gebildet wird. Es entsteht eine ganz eigene Beziehungsgeschichte, die unvergleichbar mit der anderer Dyaden ist. Der Mensch gibt jeder seiner Dyaden eine ganz eigene Bedeutung, jede hat ihren eigenen Wert. Durch diese enge Verbindung zwischen dem Selbst und der Dyade, kann das eine das andere unmittelbar berühren und verändern. Jede Entwicklung des Menschen trägt zu einer Entwicklung der Dyade bei; verändert sich der Mensch, so verändern sich seine Beziehungen, und umgekehrt. Gelangt der Mensch zu einer positiven und liebevollen Einstellung zu sich und seinem Leben, so wirkt sich dies auf seine Beziehungen aus, in denen dann ebenso die Chance besteht, einen liebe- und respektvollen Umgang miteinander zu pflegen. Auf diese Weise können letztendlich alle Dyaden eines Menschen aufeinander Einfluß nehmen: Eine Veränderung innerhalb einer einzigen Dyade wird von ihm in andere mitgenommen.<sup>42</sup>

Der Umgang zwischen zwei Menschen hängt daher eng mit der eigenen Entwicklung des Menschen zusammen. Achtet er sich selbst, empfindet er sich selbst als einzigartig und liebenswert; hat er Zugang zu sich selbst und seinen Empfindungen, wird er sich auf eine Begegnung mit dem anderen einlassen können. Der Mensch kann nur dann Liebe und Achtung dem anderen geben, wenn er sich selbst achtet und liebt. Die Art und Weise des Umgangs mit sich selbst, „die Liebe zum eigenen Selbst und das Verständnis dafür [ist] nicht von unserer Achtung vor einem anderen Menschen, von unserer Liebe zu ihm und unserem Verständnis für ihn zu trennen“<sup>43</sup>. Möchte der Mensch eine Freundschaft mit einem anderen Menschen verwirklichen, muß er zunächst Freundschaft mit sich selbst geschlossen haben, denn es ist „festgestellt, daß sich aus der Wurzel der Selbstliebe das freundschaftliche Verhalten auch auf die anderen Menschen erstreckt“<sup>44</sup> und „die innere Verfassung des Menschen und seine Gemeinschaftsfähigkeit im Grunde eins [sind]. Nur wer mit sich selbst Freund ist, kann sich dem Gemeinsamen einfügen.“<sup>45</sup> Nur wer sich selbst vertraut und mit sich selbst einig ist, kann sich dem anderen öffnen und sich ihm hinwenden. Es gibt dabei kein Entweder-Oder, kein entweder mich selbst oder den anderen lieben und achten. Diese Haltung beginnt bei sich selbst; das

---

<sup>42</sup> Vgl.: Ebd., S. 37.

<sup>43</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 72.

<sup>44</sup> Aristoteles: Formen der Freundschaft und Glückseligkeit. In: Eichler (Hrsg.), 2000, S. 29 – 54. Hier: S. 52.

<sup>45</sup> Gadamer, Hans-Georg: Freundschaft und Einsamkeit. In: Eichler (Hrsg.), 2000, S. 201 – 205. Hier: S. 203.



Verhältnis zu anderen entspringt dem zu sich selbst. Bevor der Mensch einem anderen Menschen begegnen kann, muß er sich selbst begegnen, kennen- und liebenlernen.

### 3.2 Das Selbst

Das Verhältnis eines Menschen zu sich selbst ist also, wie erarbeitet, von entscheidender Bedeutung für sein Leben in Beziehung zu anderen Menschen; es ist die Grundlage dafür. Was macht nun dieses Verhältnis zu sich selbst aus? Wem begegnet der Mensch, wenn er sich selbst begegnet? Bevor ich in den Kapiteln 3.3 und 3.4 ausführlicher auf diese Fragen eingehen werde, werde ich nun im Folgenden zunächst mit der Beschreibung des Selbst beginnen. Was ist das eigentlich, was der Mensch an sich selbst lieben und entwickeln soll?

Ein Mensch, der sich *selbst* nahe ist, der sich seiner *selbst* sicher ist, der mit sich *selbst* und seinem Leben im Reinen ist, der sich *selbst* lebt, weil er sich *selbst* kennt, der kann sich in all seinen Facetten darstellen und ausleben. Ein solcher Mensch wirkt „selbstbewußt“, authentisch und voller Selbstvertrauen. Dieser Mensch kann sein Selbst authentisch darstellen. Doch was ist das Selbst?

Eine umfassende Darstellung, die viele Merkmale des Selbst aufführt, geben Rolf Oerter und Eva Dreher. Sie benennen das Selbst als das Wesentliche einer Person, den Kern, der die Persönlichkeit ausmacht. Jeder Mensch entwickelt ein Konzept seiner selbst, das alles, was ihn ausmacht, was er empfindet und was er erlebt, beinhaltet. Dieses Selbstkonzept (auf das ich später noch gründlicher eingehen werde) ist mit Gefühlen verbunden, das heißt mit der Einschätzung des eigenen Selbstwertes, aber auch mit dem Wissen über sich, das der Mensch aufnimmt und versteht. Es beinhaltet ferner Erklärungen über die eigene Entwicklung und die eigene Geschichte. Gleichzeitig umfaßt das Selbst aber nicht nur die eigenen Vorstellungen und Empfindungen über sich selbst, sondern auch die, die sich andere von dem Menschen machen, bzw. den Teil von diesem Fremdbild, den der Mensch erkennt. Dieser kann, um sein Selbst zu erkennen und zu verstehen, alles was von außen auf ihn einwirkt, seien es kulturelle, gesellschaftliche oder auch soziale Erwartungen, überprüfen und eigene Standpunkte finden und definieren. Er entwickelt ein Realbild von sich, das ist das Selbst, wie er gegenwärtig ist. Das Idealbild des Selbst ist das, was der Mensch anstrebt, wie er gerne zukünftig sein und leben möchte. Und als drittes Bild gibt es das Selbst, wie andere es von außen sehen.<sup>46</sup>

Das Selbst ist wie ein Roter Faden, der das gesamte Leben des Menschen durchläuft, eine Verbindung zwischen allen Erfahrungen herstellt und wie ein Zentrum des Menschen wirkt, das ihm das Gefühl von Kontinuität verleiht.

---

<sup>46</sup> Vgl.: Oerter, Rolf & Eva Dreher: Jugendalter. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 258 – 318. Hier: S. 291f.

Dieses Zentrum stellt eine innere Ordnung her, indem es zwischen Ereignissen Verknüpfungen bildet, die Erfahrungswerte in ein differenziertes Netz zusammenbringen. Dadurch kann der Mensch in verschiedenen Situationen und Handlungen auf die Erfahrungen zurückgreifen. Dies geschieht nicht unbedingt bewußt; vielmehr ist es das Selbst, das durch die innere aufgebaute Ordnung die Erfahrungen organisiert und lenkt. So ordnet das Selbst all das, was der Mensch durchlebt und erfährt, was „ohne eine solche Theorie chaotische Erfahrungswelt bliebe.“<sup>47</sup> Er würde ohne diesen inneren Zusammenhalt keinen Sinn in seinem Erleben empfinden, so daß das Selbst wie ein Netzwerk funktioniert, das alles sammelt, sortiert und einordnet und auf diese Weise der Welt des Menschen einen Sinn verleiht.

Die gesammelten Informationen über sich, seine eigene Geschichte und seine Erfahrungswelt sind wie ein organisiertes Wissen, auf das der Mensch zurückgreifen kann. Dieses Wissen wird kontinuierlich erweitert und mit neuen Erfahrungs- und Lerngeschichten ergänzt. So entsteht im Menschen der lange Rote Faden, die Identität. So lange dieserart Informationen zur Verfügung stehen und verarbeitet werden, solange wandelt und verändert sich das Selbst, bzw. das Selbstkonzept. Dieses Wissen über sich selbst hilft bei der Planung und Kontrolle von Handlungen, deren Verarbeitung und Erklärung.

Das Selbst hat ferner die Aufgabe, den Menschen vor Bedrohung und Chaos zu schützen, indem es sogenannte Verteidigungsstrategien entwickelt. Passiert etwas, das der Mensch nicht in sein Selbstkonzept einordnen kann, was er ablehnt oder wovor er sich fürchtet, so kann er dies noch bevor es ihm bewußt ist, vermeiden, es wahrzunehmen und es leugnen. Er kann auch der bedrohlichen Situation andere harmlosere Bedeutungen zuschreiben, die dann in sein Selbstkonzept passen, so daß er sich nicht ändern und in eine bisher unbekannte Richtung bewegen müßte. Auf diese Weise neutralisiert er äußere Ereignisse und Einflüsse, die seine Ordnung durcheinander bringen könnten. Und durch selbstwertdienliche Vergleiche von seinen eigenen Vorstellungen mit den äußeren Einflüssen kann er sich von ihnen abgrenzen und wird immun gegen sie.<sup>48</sup>

Der Mensch ist so der „Gestalter seiner Entwicklung“<sup>49</sup>, er ist die Person, die seine eigene Entwicklung produziert. Durch Verfolgung und Verwirklichung seiner Ziele und Wünsche, durch Eintreten für die eigenen Absichten und Standpunkte hält der Mensch aktiv seine Entfaltung lebendig.

Das Ziel der Selbstentwicklung ist es laut Marcia, zu einer erarbeiteten Identität zu gelangen. Der Mensch hat klare Vorstellungen von sich selbst und seinem Leben, er hat Werte ausgewählt, nach

---

<sup>47</sup> Epstein, in: Philipp (Hrsg.), 1993, S. 15.

<sup>48</sup> Vgl.: Krampen, Günter: Persönlichkeits- und Selbstkonzeptentwicklung. In: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 675 – 710. Hier: S. 690.

<sup>49</sup> Lindenberger, Ulman: Erwachsenenalter und Alter. In: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 350 – 392. Hier: S. 383.

denen er sein Leben ausrichten und gestalten möchte, hat ein hohes Selbstwertgefühl entwickelt, kann autonom Entscheidungen treffen, über sich selbst und sein Leben komplex und reflektiert nachdenken. Dieser Mensch ist fähig, tiefe Beziehungen mit einem anderen Menschen einzugehen, er kann sich einlassen, ohne den anderen zu unterdrücken oder zu unterwerfen oder sich vom anderen beherrschen zu lassen.<sup>50</sup> Ein Mensch mit dieser Selbstentwicklung sieht den anderen „ebenfalls als unabhängig, einmalig und selbstverantwortlich“<sup>51</sup>, er weiß, daß es verschiedene Wahrheiten gibt und nicht eine einzige Anspruch auf alleinige Gültigkeit hat. So hat er Respekt vor dem Anderssein und der Autonomie des anderen, „vermeidet daher Einmischung, Verwischen von Grenzen sowie Beeinflussungsversuche.“<sup>52</sup>

Ein Mensch, der an seiner Entwicklung aktiv arbeitet, der wachsen und sich immer wieder gemäß seiner Erfahrungen erweitern möchte, der kann das Risiko eingehen und sich auf Situationen einlassen, in denen er nicht unbedingt Bestätigung erwarten kann, neue, unvertraute Situationen. Nur sie können Anstoß zum Neunachdenken geben, bieten Anregung zum Wachbleiben, um sich neu in Frage zu stellen, neue Aspekte zu sehen und verschaffen Gelegenheit, seine „Theorien“ an der Wirklichkeit zu überprüfen, zu testen und u.U. zu revidieren und zu erweitern. Er bleibt frei im Denken, er selbst trifft die Entscheidung, was er denken, welche Ansichten er vertreten will. Doch er hat weder zu große Angst vor einer verunsichernden Neuorientierung, noch hält er starr an Ideen fest. Sobald eine Idee nämlich Besitz von dem Menschen ergreift, ist dieser nicht mehr frei im Denken.

Die Vorstellungen über sich und sein Leben müssen vor allen Dingen vor dem Menschen selbst haltbar sein. Er muß hinter seinen Ansichten, Gefühlen und Erfahrungen stehen und er muß sie für sich organisiert haben. Wenn ein Mensch nicht zu sich steht, wird er stets unsicher sein, sich durch andere Menschen bedroht fühlen und sich verstecken und ausweichen, aus Angst, der andere könnte stärker sein als er und ihn beeinflussen. Oder er unterwirft sich ihm, dankbar jemanden gefunden zu haben, der für ihn sein Leben organisiert und anleitet. Beide Verhaltensweisen schränken den Erfahrungsbereich des Menschen ein, da er sich nicht selbst aktiv auf sein Leben einläßt. Nur der Mensch, der zu sich im Ganzen steht, kann in Harmonie mit sich und seiner Umwelt leben.

Kein Mensch kann sich selbst leben, ohne über sich nachzudenken und zu reflektieren, ohne sich selbst kennenzulernen. Nur so wird er und seine Geschichte ihm selbst bewußt werden. Der Mensch entdeckt und erforscht sich, „wenn er über sein Verhalten, seine Moral, seine Gefühle, die Basis seiner Prinzipien und seiner Erwartungen nachdenkt, wenn er zu begreifen versucht, warum er bestimmte Handlungsweisen kontrollieren kann und andere nicht, [dann] tut er nichts

---

<sup>50</sup> Vgl.: Marcia wiedergegeben nach Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 295ff.

<sup>51</sup> Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 302.

<sup>52</sup> Ebd.

anderes als ein Wissenschaftler, der das menschliche Verhalten erforscht.<sup>53</sup> So verfügt er bald über ein Wissen von sich selbst, ein Wissen, wer er ist: Er wird sich selbst bewußt, „denn das Seinsgesetz des erkennenden Subjekts ist es, *bewußt-zu-sein*.“<sup>54</sup>

### 3.3. Die Komponenten des Selbst

Ein Mensch, der sich bewußt wird, entwickelt Vertrauen in sich selbst, strahlt Selbstsicherheit aus, er braucht sich nicht zu maskieren, sondern kann authentisch sein und leben, da er weiß, wer er ist und wie er leben möchte. Wie ist es dazu gekommen, daß er authentisch sein kann? Wie kommt er zu diesem Umgang mit sich selbst?

Oft werden verschiedene Begriffe dem Selbst zugeordnet und im Zusammenhang mit der Selbstentwicklung gebraucht, ohne daß sie näher qualifiziert und beschrieben werden. Das sind Begriffe wie Selbstbewußtsein, Selbstvertrauen, Selbsterkenntnis, etc. Welche Bedeutung aber haben sie und inwiefern haben sie mit der Entwicklung des Selbst zu tun und beeinflussen deren weiteren Verlauf? Im weiteren werde ich nun diese einzelnen Komponenten des Selbst näher untersuchen. Ich werde dabei aus der Perspektive eines Menschen schreiben, der all diese Bereiche des Selbst entwickelt hat, das heißt, der sich seines Selbst bewußt ist und den Prozeß dieser Entwicklung lebendig hält.

Ich habe die Selbstbegriffe in zwei Bereiche geteilt: Der eine benennt das, was sich im Selbst entwickelt, was der selbstbewußte Mensch entwickelt hat. In diesem Bereich finden sich die Begriffe Selbstbewußtsein, Selbstwertgefühl, Selbstbild & Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Selbstvertrauen. Dem anderen Bereich habe ich Begriffe zugeordnet, die den Prozeß der Selbstentwicklung betonen. Hier nenne ich die Selbstbeobachtung, Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Selbsteinsicht, Selbstverantwortung und die Selbstverwirklichung. Die Reihenfolge der Kapitel 3.3 und 3.4 ist nicht inhaltlich zu verstehen. Beide Bereiche lassen sich zeitlich nämlich nicht voneinander trennen. Der eine wirkt auf den anderen in einem nie endenden Verlauf, beide stehen in einer Wechselwirkung zueinander. Ich möchte das kurz an einem Beispiel veranschaulichen: Hat ein Mensch Vertrauen in sich selbst, wird er sich mutig auf vielerlei neue Erfahrungen mit sich selbst einlassen, wodurch er wieder zu mehr Selbstvertrauen gelangen wird, usf.

---

<sup>53</sup> Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 75.

<sup>54</sup> Sartre, 2001, S. 18.

### 3.3.1 Selbstbewußtsein

„Weder Glaube noch Lust, noch Freude können, [...], existieren, *bevor* sie bewußt sind“<sup>55</sup> Auch mein Selbst existiert, sobald es mir bewußt ist. Um so mehr das Selbst bewußt ist, desto greifbarer bin ich mir selbst, denn „das Bewußtsein ist das Maß [des] Seins“<sup>56</sup> Ein selbstbewußter Mensch ist sich seiner selbst - bewußt. Er weiß von seinem Selbst als das ihm eigene, ihm gemäße und das von der Außenwelt getrennte. Seine Erfahrungen, Erinnerungen, Empfindungen, uvm. nimmt er als das von ihm Erlebte wahr, das ihn von anderen Menschen unterscheidet.<sup>57</sup> Er ist derjenige, der jederzeit Einblick in sich selbst haben kann, der seine Bedürfnisse empfindet, seine Gedanken denkt und sortiert, seine Erfahrungen macht und einordnet. Er weiß von sich selbst und wird sich, trotz wechselnder Erlebnisse, konstant immer als sich selbst wahrnehmen. „Der Mensch ist mit Vernunft ausgestattet; er ist *Leben, das sich seiner selbst bewußt ist*. Er besitzt ein Bewußtsein seiner selbst, seiner Mitmenschen, seiner Vergangenheit und der Möglichkeiten seiner Zukunft.“<sup>58</sup>

Diese Erfahrung des einzigartigen Ichs gibt ihm „das Bewußtsein oder das Gefühl vom Wert der eigenen Person“<sup>59</sup>. Ein Mensch, der weiß, daß er etwas wert ist, wird dies auch ausstrahlen. Er wirkt sicher und stark; in der Alltagssprache wird erst hier von Selbstbewußtsein gesprochen (mehr mit der Bedeutung, daß ein Mensch Selbstbewußtsein ausstrahlt, im Sinne von Stärke und Sicherheit, weniger im Sinne von Wissen um sich selbst).

Dieser Mensch hat ein „individualisiertes Bewußtsein von [...] sich selbst in Situation“<sup>60</sup>, das heißt, er kann sich und seine Handlungen in spezifischen Situationen einschätzen. Ein Mensch, der selbstbewußt und selbstsicher auftritt, kann dies, da er sich selbst und seine Werthaltungen kennt; er weiß, woran er sich orientieren will und ist sich seiner Wirkung bewußt und seines Eigenwertes sicher.

### 3.3.2 Selbstwertgefühl

Der erkannte Selbstwert schließt ferner die Beurteilung der eigenen Person, der „eigenen körperlich-seelischen Individualität“<sup>61</sup>, mit ein. Das heißt, die positive oder negative Bewertung eigener Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfahrungen, auch im Vergleich zu anderen. Das Selbstwertgefühl ist eine sehr sensible Konstruktion, die leicht verletzt werden kann. Aber es ist

---

<sup>55</sup> Sartre, 2001, S. 167.

<sup>56</sup> Ebd. S. 167.

<sup>57</sup> Vgl.: Martinu, Ich-Bewußtsein. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Bd. 2, Bechtermünz Verlag, Augsburg, 1996, Sp. 954f.

<sup>58</sup> Fromm, Kunst des Lebens, S. 18.

<sup>59</sup> Selbstbewußtsein. In: Der neue Brockhaus, Bd. 4, F. A. Brockhaus, Wiesbaden 1975, S. 665.

<sup>60</sup> Sartre, 2001, 192.

<sup>61</sup> Kretschmer, Selbstwertgefühl. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Bd. 3, Bechtermünz Verlag, Augsburg, 1996, Sp. 2033.

wichtig für das „Funktionieren des Selbstsystems“<sup>62</sup>: Ein Mensch mit hoher Selbstwertschätzung hat ein hohes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, da er sie positiv bewertet, und wird sie daher effizienter einsetzen können. Der so wahrscheinlichere Erfolg wirkt sich wieder positiv auf das Selbstwertgefühl aus.

Das Selbstwertgefühl kann von Situation zu Situation unterschiedlich ausgeprägt sein. Das Selbstwertgefühl als solches gibt es nicht, vielmehr hängt es von situativen Bedingungen ab und wie ich diese und mich in der spezifischen Situation bewerte und einschätze. Globaler gültig wird es erst dann, wenn der Mensch sich besonders oft positiv, bzw. negativ einschätzt.<sup>63</sup>

Ein Mensch mit einem hohen Selbstwertgefühl „hat eine optimistische Lebenseinstellung und ist fähig, äußeren Druck ohne größere Angst auszuhalten. Obwohl eine solche Person auch enttäuscht und durch spezifische Erfahrungen deprimiert sein kann, ist sie zu sehr schneller Erholung fähig“<sup>64</sup>, so daß Mißerfolge nicht langfristig negativ auf das Selbstwertgefühl wirken.

Das Entwickeln eines Selbstwertgefühls kann mißlingen, wenn ein Mensch stets überaus kritisch von seinem Umfeld beurteilt wurde, was dazu führt, daß er die Tendenz hat, sich selbst negativ einzuschätzen und „unangemessen sensitiv für Mißerfolg und Zurückweisung [zu sein]“, außerdem neigt er „zu geringer Frustrationstoleranz, zu längeren Erholungsphasen nach Enttäuschungen und zu einer pessimistischen Lebenseinstellung.“<sup>65</sup>

Ein Mensch, der sich selbst wenig realistisch einzuschätzen weiß, nicht weiß, wie er sich selbst beurteilen kann, versucht dies zu kompensieren; sei es durch Beachtungstreben, weil er selbst sich im starken Maße negativ einschätzt, oder sei es durch Machtstreben, weil er seine Qualitäten unreflektiert positiv einschätzt.<sup>66</sup> Ein Mensch mit unrealistisch niedriger Selbstwerteinschätzung fühlt sich durch Mißerfolg bestätigt; ein Mensch mit illusorisch hoher Einschätzung wird sie kaum wirklich in der Realität überprüfen wollen, bzw. ein Scheitern äußeren Bedingungen zuschreiben.

Eine Veränderung des Selbstwertgefühls hat wesentliche Folgen für den Menschen: Seine Einstellungen zu sich und seinem Leben können sich völlig verändern. Situationen, die er gemieden hat, da er sich wenig zutraute oder da er nicht scheitern wollte, können ihm offen und möglich sein.

---

<sup>62</sup> Epstein, in: Philipp (Hrsg.), 1993, S. 18.

<sup>63</sup> Vgl. Philipp, in: Philipp (Hrsg.), 1993, S. 147.

<sup>64</sup> Epstein, in: Philipp (Hrsg.), 1993, S. 19.

<sup>65</sup> Ebd.

<sup>66</sup> Vgl.: Kretschmer, in: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 3, 1996, Sp. 2033.

### 3.3.3 Selbstbild und Selbstwahrnehmung

Ein selbstbewußter Mensch kann ihm selbst gemäß handeln, wenn er weiß, was ihm gemäß überhaupt bedeutet. Er hat eine Antwort auf die Fragen, was zu ihm paßt und was ihn ausmacht, gefunden und kann sich diesen Fragen immer wieder neu stellen. Er hat ein klares, umfassendes Bild von sich selbst. Dieses Selbstbild umschließt Bedeutungen, Einstellungen und Vorstellungen zu „wer man ist, wer man sein möchte, wer man sein könnte, wer man nicht sein will.“<sup>67</sup>

Dieses Bild schließt die eigene Vergangenheit mit ein, das heißt, das Wissen darüber, was die eigene Entwicklung geprägt hat und welche Erfahrungen gemacht wurden, was Rückschlüsse darauf zuläßt, warum über etwas in bestimmter Weise gedacht und empfunden oder auf etwas in bestimmter Weise reagiert wird. Da die Gegenwart aus der Vergangenheit entsteht, das heißt, ohne sie nicht sein kann, sind der Verlauf und das Wissen darum sehr bedeutend für die Gegenwart, denn „die Gegenwart *ist* ihre Vergangenheit.“<sup>68</sup> Es gibt keine Gegenwart, die nicht ihre Vergangenheit hinter sich trägt; die Gegenwart ist die Vergangenheit, jeder Mensch ist seine Vergangenheit. Da also jeder Mensch seine Vergangenheit in sich trägt, ist es gut zu wissen, was da mit sich getragen wird. Mein aktuelles Selbst ist entstanden aus der Vergangenheit und wirkt auf diese durch Erinnerungen und Interpretationen zurück, so daß auch die Vergangenheit durch die Gegenwart existiert.

Ebenso schließt das Selbstbild des Menschen seine Gegenwart mit ein: Welche Bedürfnisse er empfindet, in welcher Stimmung er sich befindet, was ihm wichtig ist, wie seine Einstellungen zu verschiedensten Dingen aussehen und welche Fähigkeiten und Neigungen, aber auch Schwächen und Abneigungen er hat.

Ferner schließt es die Zukunft mit ein: Die persönlichen und beruflichen Ziele und Wünsche, die ein „Teil des Selbst [sind], das im Laufe der Lebensspanne ausgebildet und zur treibenden Kraft für die aktive Gestaltung von Entwicklung wird.“<sup>69</sup> Eine aktive Gestaltung der Zukunft setzt voraus, daß der Mensch Ziele, Werte und Träume hat, auf die hin er sich entwerfen und entwickeln kann. Das Selbstbild beeinflusst so, neben eigenen Merkmalen wie zum Beispiel Motiven, Interessen, Fähigkeiten, Wissen und Einstellungen und eigenen Erfahrungen, die weitere Entwicklung des Menschen, indem er die Einwirkungen von außen (aus der Umwelt) in bestimmter Weise in sein Selbstbild aufnimmt und entsprechende Angebote aus der Umwelt annimmt und verfolgt.<sup>70</sup>

Dieses umfassende Bild, das dem Menschen zu einer aufmerksamen Selbstwahrnehmung verhilft, das sich verändern und wachsen kann, ist ihm nicht ständig mit seinem gesamten Inhalt in vollem

---

<sup>67</sup> Montada, Leo: Fragen, Konzepte, Perspektiven. In: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 3 – 53. Hier: S. 46.

<sup>68</sup> Sartre, 2001, S. 226.

<sup>69</sup> Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 269.

<sup>70</sup> Vgl.: Montada, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 51.

Umfang bewußt, aber er kann es jederzeit wachrufen, vor seinem inneren Auge beleuchten und in Entscheidungssituationen heranzuführen.<sup>71</sup>

Das Selbstbild ist nicht starr, vielmehr ist es flexibel und verändert sich ständig, teilweise auch widersprüchlich. Was der Mensch einmal sehr geschätzt, welche Ansichten, welche Umgangsformen, welche Eigenschaften (zum Beispiel Offenheit oder Verslossenheit) er hatte, kann sich im Laufe des Lebens, aber auch von Situation zu Situation oder von Beziehung zu Beziehung ändern.<sup>72</sup> Kann ein Mensch auf ein großes Repertoire an Einstellungen und Ansichten über sich selbst zurückgreifen, ist er für eine breitere Menge von Konfrontationen und Herausforderungen aus der Umwelt und in sozialen Beziehungen gestärkt.<sup>73</sup>

Das Selbstbild wird getrennt in das authentische und das unauthentische, und in das Real- und das Idealbild. Das Realbild umfaßt das, was man ist, das Idealbild das, was man gerne sein möchte.<sup>74</sup> Ein wichtiger Lernschritt ist, zwischen der authentischen und der unauthentischen Darstellung seines Selbstbildes unterscheiden zu können und zu spüren, wann welche angemessen ist.

Ein solches Bild ist wie eine Antenne für sich selbst, die Regungen, Empfindungen, Impulse und Gedanken im Menschen selbst wahrnimmt und einordnen kann. Der Mensch nimmt sich im Hier und Jetzt umfassend wahr; mit seiner eigenen Geschichte, Gegenwart und seiner möglichen und erwünschten Zukunft.

### 3.3.4 Selbstkonzept

Im Unterschied zu dem Selbstbild, das in Situationen als Antenne und Maßstab für sich selbst dient, ist das Selbstkonzept der gesamte gespeicherte Inhalt über sich selbst. Dieser Inhalt besteht aus den Einstellungen, Werthaltungen, der eigenen Geschichte, dem Denken und Verhalten, den Fähigkeiten und Eigenschaften, also der umfassenden Wahrnehmung und Bewertung seiner selbst; das ist das Selbstkonzept.<sup>75</sup> So ist das „Selbstkonzept als integriertes Ganzes zu sehen [...] und [...] umfaßt [alles], was die Person als Teil ihrer selbst kogniziert: äußere Erscheinung, Gefühle, internalisierte Werte und Regeln und das Erlebnis, Verursacher von Handlungsergebnissen zu sein.“<sup>76</sup> Es entsteht durch Interaktionen und Auseinandersetzungen mit der Umwelt, wozu auch der Vergleich mit anderen zählt. Die eigene Position wird durch diesen Vergleich klarer, ebenso ist es mit der Zuschreibung von Attributen. Die Entwicklung des

---

<sup>71</sup> Vgl.: Meili, Ich. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 2, 1996, Sp. 949ff.

<sup>72</sup> Vgl.: Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 76f.

<sup>73</sup> Vgl.: Lindenberger, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 389.

<sup>74</sup> Vgl.: Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 294.

<sup>75</sup> Vgl.: Bartussek, Selbstkonzept. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 3, 1996, Sp. 2029f.

<sup>76</sup> Wicklund, Robert A.: Die Aktualisierung von Selbstkonzepten in Handlungsvollzügen. In: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 153 – 170. Hier: S. 154.



Selbstkonzeptes dehnt sich über das gesamte Leben, es ist ständig Veränderungen und Erneuerungen ausgesetzt. Es ist einem steten, aber sanften Wandel unterworfen, „ohne daß das Gefühl der persönlichen Authentizität erschüttert wird“<sup>77</sup>, vielmehr nimmt der Mensch in Übereinstimmung mit sich selbst ständig neue Informationen in sein Selbstkonzept und die Darstellung seiner selbst mit auf. Nur wenn er auch dieses Neue und Veränderte lebt, fühlt er sich nicht unehrlich und entfremdet sich nicht von sich selbst.

Dieses Selbstkonzept ist dem Menschen nicht vollständig bewußt, obwohl es sein Verhalten beeinflußt und lenkt. Um so bewußter dies dem Menschen jedoch ist, desto stärker hat er die Empfindung, sein Leben kontrollieren zu können.<sup>78</sup>

Das Selbstkonzept läßt sich unterteilen in zentrale Kernmerkmale und periphere Merkmale. Zu den zentralen Merkmalen zählen die physischen Merkmale, Eigenschaften und Werthaltungen, allerdings ist dies von der jeweiligen Bedeutung abhängig, die der Mensch den einzelnen Komponenten zuschreibt und wie er Verhalten interpretiert und erinnert und welche Schlüsse er über seine Eigenschaften daraus zieht. Wegen ihrer Wichtigkeit sind sie auch über längere Zeiträume sehr stabil. Die peripheren Merkmale sind wandelbarer; zu ihnen gehören die Emotionen und Motivationen, allerdings sind sie auch einzigartiger als die Werthaltungen, die oft in allgemeinen Verhaltensnormen ihren Ursprung haben. Die Verfolgung bestimmter Ziele hängt zum Beispiel davon ab, ob sie mit zentralen oder peripheren Merkmalen zusammenhängen.<sup>79</sup> Die Kernmerkmale vermitteln dem Menschen „das notwendige Erlebnis der personalen Kontinuität und Identität und [liefern] hauptsächlich einen konzeptuellen Anker für eine ansonsten chaotische Existenz.“<sup>80</sup>

### 3.3.5 Selbstvertrauen

Ist ein Mensch sich seiner selbst bewußt, weiß er von seinen Stärken und Schwächen, ist sein Bild umfassend und präsent, dann kann er sich auf dieses ihm vertraute und bekannte Selbst verlassen. Er kann Informationen über sich und seine Handlungen abrufen, die auf ihm und seinen Erfahrungen, seinen Empfindungen, Hoffnungen und Gedanken begründet sind. Er kann sich selbst vertrauen. Das Selbstvertrauen ist dann echt, wenn es Vertrauen in sich selbst bedeutet.

Das Selbstvertrauen ist eng mit dem Selbstwertgefühl verknüpft, mit der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Vertrauen basiert also auf den Eigenschaften des eigenen Körpers und des eigenen Selbst. Es bezieht sich auf verschiedene Handlungs- und

---

<sup>77</sup> Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 77.

<sup>78</sup> Vgl.: Epstein, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 16f.

<sup>79</sup> Vgl.: Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 81 & S. 84ff. und Wicklund, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 165ff.

<sup>80</sup> Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 76.

Lebensbereiche, wie zum Beispiel im Kontakt mit anderen in verschiedenen Situationen. Es entsteht im Vergleich der eigenen Handlungen mit denen anderer, mit Erfahrungen mit sich selbst und mit allgemeinen Kriterien des Verhaltens.<sup>81</sup> Selbstvertrauen hilft bei Mißerfolgen wieder Zuversicht und Selbstsicherheit zu erlangen und die Achtung vor sich selbst zu wahren. Dieser Mensch, der Vertrauen in sich selber hat, kann unabhängig und selbständig eigene Entscheidungen treffen, da er auf Beurteilungen, Erfahrungen und Meinungen anderer nicht angewiesen ist. Er kann seine Ziele und seine Lebensweise selbst wählen, ohne durch Mißtrauen in die eigene Person verunsichert zu werden.

### 3.3.6 Selbstliebe

Die Selbstliebe ist sicherlich das höchste Ziel der Selbstentwicklung, gleichzeitig ist sie der rote Faden, der den Menschen mit sich selbst in Verbindung hält und den Umgang mit sich selbst entscheidend kennzeichnet und aufrecht hält. Von der Liebe zu sich selbst hängen die anderen Komponenten des Selbst ab und wirken zurück auf die Liebe zu sich. Ohne Liebe zu sich selbst wird der Mensch wohl kaum Selbstbewußtsein, ein Selbstwertgefühl oder Vertrauen in sich selbst entwickeln. Und ohne das wird er nur schwierig sich selbst lieben können.

Es ist entscheidend, ob der Mensch an sich selbst glaubt und sich der Kontinuität und Einzigartigkeit seines Selbst bewußt ist. Auf diesem Kern seines Selbst beruhen seine Überzeugen über sich selbst. Glaubte er nicht an sich selbst, an seine eigenen Kompetenzen und Werte, wird er „von anderen Menschen abhängig, deren Zustimmung dann zur Grundlage [seines] Identitätsgefühls wird“<sup>82</sup>, denn er selbst kann sich diese Zustimmung nicht geben, da er nicht an sich glaubt und sich nicht annimmt.

Die Selbstliebe steht der Selbstlosigkeit gegenüber. Das eine schließt das andere aus. Ein Mensch, der sich selbst liebt, wird sich nicht vergessen oder unterwerfen. Ebenso schließt sie die Selbstsucht aus (wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben); wer sich selbst liebt, muß nicht kämpfen und egoistisch nur seine eigenen Ziele verfolgen, um sich nicht zu verlieren.

Bei Erich Fromm habe ich eine solche Gegenüberstellung gefunden: „Ist aber die Selbstliebe etwas Schlechtes, so folgt daraus, daß Selbstlosigkeit eine Tugend ist.“<sup>83</sup> Aber die Liebe zu sich selbst ist die Bedingung, um „zu wachsen und eine produktive Orientierung in unserer Beziehung zur Welt und zu uns selbst zu entwickeln.“<sup>84</sup>, sie ist die Verbindung zu sich selbst und zur Welt. Wäre Selbstlosigkeit eine Tugend, so könnte der Mensch eben keinen roten Faden zu sich und seiner Welt haben.

---

<sup>81</sup> Vgl.: Krampen, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 704f.

<sup>82</sup> Fromm, Kunst des Liebens, 2001, S. 140.

<sup>83</sup> Ebd., S. 72.

<sup>84</sup> Ebd., S. 137.

### 3.4 Der Entwicklungsprozeß des Selbst

In diesem Kapitel nun werde ich den Prozeß darstellen, durch den der Mensch die vorher beschriebenen Komponenten des Selbst entwickelt. Wie also kommt der Mensch zu den klaren Einsichten und einem solchen umfassenden Bild seiner selbst? Wo fängt der Weg zu sich, die Begegnung mit sich selbst an? Wie ist es möglich, sich selbst zu finden?

Das vertraute Selbst ist die Bedingung, anderen Menschen mit der gleichen Achtung zu begegnen wie sich selbst. Wenn der Mensch weiß, wenn er dem anderen gegenübertritt, wer dem anderen begegnet, wen der andere sieht, dann erst kann er sich authentisch dem anderen zeigen und diesem getrost begegnen. Setzt der Mensch sich mit der Konfrontation und der Entwicklung seiner selbst aus, ist dies der erste Schritt, auch anderen aufrichtig und glaubhaft zu begegnen. Wer sich selbst kennt, muß nichts vorgeben. Was der Mensch zur eigenen Entwicklung und dem eigenen Wachstum beiträgt, trägt er auch der Begegnung mit anderen zu. Darauf werde ich im 4. Kapitel noch ausführlicher eingehen.

Dieser Entwicklungsprozeß verläuft über die gesamte Lebensspanne. Das, was der Mensch entwickelt und was er über sich erkennt, kommt nie zu einem Abschluß, erhält nie ein Endergebnis. Der Mensch nimmt immer neues Wissen über sich auf, macht neue Erfahrungen, auch die äußeren Bedingungen ändern sich, so daß die aufgebauten „Selbstmodelle [...] zu verstehen sind als die jeweils zu einem Zeitpunkt gegebenen Endprodukte, die aus dem Prozeß der Verarbeitung selbstbezogener Information resultieren.“<sup>85</sup>

Der Mensch hat also auf zweierlei Weise mit sich selbst zu tun: Sich selbst zu erkennen und sich selbst zu gestalten, das heißt an sich zu arbeiten und zu wachsen: „Damit sind Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung die zwei Prozesse, die Identitätsentwicklung vorantreiben.“<sup>86</sup>

#### 3.4.1 Selbstbeobachtung

Jede Situation, jede Erfahrung und jede Begegnung veranlassen, sich selbst zu beobachten: sein eigenes Handeln, Fühlen und Denken in diesen Augenblicken. Diese Selbstbeobachtung vermittelt die eigenen Befindlichkeiten, Bedürfnisse, etc. Der Mensch, der ein Gespür für diese innere Antenne herausgebildet hat und ihr vertraut, kann sich auf jede Situation einlassen mit der Gewißheit, ihm selbst gemäß zu handeln und muß nicht fürchten, sich selbst zu verlieren. Er kann Anregungen aus dem sozialen Umfeld, von Interaktionspartnern oder neue Erkenntnisse in sein Selbstbild aufnehmen, und durch Beobachtung seiner selbst kann er entscheiden, welches

---

<sup>85</sup> Filipp, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 131.

<sup>86</sup> Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 292.

Neue, welche Erweiterung zu ihm paßt. Durch die Selbstbeobachtung verfolgt er seine eigenen inneren Veränderungen<sup>87</sup> und erweitert so sein Selbstkonzept.

Ein wichtiger Zugang zu einem anderen Menschen ist der, ihn, bzw. sein Verhalten, zu beobachten. Daraus lassen sich oft Rückschlüsse auf seine Emotionen und seine Befindlichkeiten ziehen. Das gleiche gilt für die eigene Person; ist das eigene Verhalten sicher oder unsicher, impulsiv oder zurückhaltend. Nutzt der Mensch dies als Antenne für sein Wohlergehen, seine Gefühle und Einstellungen, kann er wichtige Informationen über sich gewinnen.<sup>88</sup>

Zunächst ist er allerdings auf Beurteilungen und Reaktionen anderer angewiesen, die zum Beispiel sein Lächeln als freundlich oder arrogant bewerten; durch diese zugeschriebene Bewertung erhält sein Verhalten eine Bedeutung. Durch Selbstbeobachtung wird der Mensch jedoch sensibler für sich selbst und aufmerksamer sich selbst und seinen Gefühlen, Gedanken, Einstellungen und seinem Verhalten gegenüber, so daß er mehr und mehr ein Bild von sich selbst aus der eigenen Beobachtung schöpft und immer unabhängiger von den Reaktionen und Interpretationen anderer wird.<sup>89</sup>

#### 3.4.2 Selbsterkenntnis

Ein Mensch, der sich selbst vertraut, der sich seiner selbst bewußt ist, der sich einschätzen kann, da er ein umfassendes, klares Bild von sich hat, hat sich selbst erkannt. Er hat erkannt, wer er ist, was er will und was seine Motivationen sind. Dies könnte einen Ist-Zustand beschreiben: Der Mensch hat sich erkannt, er verfügt über eine klare Selbsterkenntnis. Damit könnte dieser Abschnitt über die Selbsterkenntnis in das Kapitel 3.3 gehören. Ich beschreibe es aber dennoch an dieser Stelle, da die Selbsterkenntnis auch ein nie endender Prozeß, ein immer wieder erneutes Hinschauen ist. Sich selbst zu erkennen bedeutet, immer wieder neu in sich hineinzuschauen, sich immer wieder neu in Frage zu stellen und sich immer wieder selbst neu kennenzulernen, das heißt, das Wissen über sich selbst immer wieder zu aktualisieren und die gemachten Erfahrungen und erlebten Begebenheiten mit der wachsenden eigenen Geschichte in die aktuelle Gegenwart aufzunehmen.

Selbsterkenntnis bedeutet, daß der Mensch sich kennt, das heißt über Wissen von sich selbst und seinem Leben verfügt und mehr als nur mögliche Vorstellungen und Ideen von sich selbst hat, um dann diese Erkenntnis vollends ausschöpfen und leben zu können. „Der Übergang vom

---

<sup>87</sup> Vgl.: Aebi, Beobachtung. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Bd. 1, Bechtermünz Verlag, Augsburg, 1996, Sp. 252.

<sup>88</sup> Vgl.: Bem, Daryl J.: Theorie der Selbstwahrnehmung. In: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 97 – 128. Hier: S. 97 & 100.

<sup>89</sup> Vgl.: Gergen, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 82f.

Möglichen zum Sein, [...] kennzeichnet den Übergang von unserer Unwissenheit zur Erkenntnis.<sup>90</sup>

Der Mensch beobachtet nicht nur sich selbst im jeweiligen Augenblick, sondern auch sein ganzes Leben: Er hat eine detaillierte Übersicht über seinen gesamten bisherigen Lebenslauf; er kennt alle äußeren Stationen seines Lebens wie auch seine inneren Erlebnisse und Erfahrungen mit sich und seiner Umwelt. Er weiß um seine persönliche Entwicklungsgeschichte und kann sein gegenwärtiges Sein mit all seinen Besonderheiten dadurch besser verstehen.

Der Mensch ist seine Vergangenheit (wie in Kapitel 3.3.3 beschrieben), aber er kann sie nicht mehr ändern, doch ihre Wirkungen spüren. Denn alles, was der Mensch in seinem Leben erlebt, hinterläßt eine Spur in ihm. Diese Spur ist nicht bloße Erinnerung, sondern sie ist aktuell als Abdruck vorhanden.<sup>91</sup> „[...] indem ein Ereignis zur Vergangenheit wird, hört es nicht auf zu sein, [...] es bleibt an seinem Platz, an seinem Datum, für die Ewigkeit“<sup>92</sup>, so daß sich die Gegenwart und die Vergangenheit ständig miteinander vermischen und beeinflussen: Die Vergangenheit wirkt auf die Gegenwart, weil sie Teil der Gegenwart des Menschen ist und die Gegenwart wirkt auf die Vergangenheit, weil sie die Erinnerung und Interpretation der Vergangenheit färbt, so daß die Vergangenheit „aus meiner aktuellen Gegenwart auftaucht.“<sup>93</sup> Die Vergangenheit ist somit die äußerste Spitze der Gegenwart<sup>94</sup> und daher entscheidend für die aktuelle Selbsterkenntnis. Die Kenntnis der eigenen Vergangenheit zeigt dem Menschen Unterschiede, Entwicklungen und Veränderungen zur Gegenwart auf, sie offenbart also den eigenen Entwicklungsverlauf und die eigene individuelle Geschichte.

Der Mensch gewinnt durch die Auseinandersetzung mit sich ein immer neues Verhältnis zu sich selbst. Der Sinn dieser Auseinandersetzung kann nicht sein, an die volle Wahrheit über sich selbst heranzukommen, da vieles aus der subjektiven Perspektive verzerrt oder als Erinnerung verloren sein kann. Aber das Bemühen darum läßt einen näheren Kontakt zu sich selber zu.<sup>95</sup> Und das ist das Entscheidende, um sich selbst kennen- und lieben zu lernen.

### 3.4.3 Selbsterfahrung

Um sich selbst zu erkennen, um zu wissen, wer man ist, wie man fühlt, wie man leben will, ist es wichtig, Erfahrungen mit sich selbst zu machen, um erfahren im Umgang mit sich selbst zu sein. Erfahrungen mit sich selbst lassen sich in jeder Alltagssituation machen und beobachten. Um zu wissen, wo die eigenen Grenzen liegen, zwischen Wollen und Nicht-Wollen, zwischen Stärken

---

<sup>90</sup> Sartre, 2001, S. 175.

<sup>91</sup> Vgl.: Sartre, 2001, S. 217.

<sup>92</sup> Ebd., S. 219.

<sup>93</sup> Ebd., S. 223.

<sup>94</sup> Vgl.: Ebd., S. 224.

<sup>95</sup> Vgl.: Hector & Novak, Selbsterkenntnis. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 3, 1996, Sp. 2027ff.

und Schwächen, ist es wichtig, diese Grenzen zu finden, das heißt, Erfahrungen mit sich zu machen, die an die eigenen Grenzen führen. Diese Grenzen finden sich am ehesten in Situationen, die über die Alltagssituationen hinausgehen.

An die Grenzen stößt der Mensch auch durch Probleme und Krisen im eigenen Leben. Dies sind Ereignisse, die, wenn sie bewältigt werden, den Menschen positiv in seiner Entwicklung fördern. „Probleme und Krisen, auch Verluste und Niederlagen können als Herausforderungen wirken, deren Meisterung Gewinne an Kompetenz und Selbstvertrauen bedeutet und die zu neuen Einsichten und Wertorientierungen führen.“<sup>96</sup>

Nur wenn der Mensch weiß, wo seine Grenzen liegen, kann er sich richtig einschätzen und lernen, diese Grenzen zu überwinden und damit seinen Erfahrungsbereich auszuweiten. Grenzerfahrungen helfen, seine eigene Identität zu finden, da sie eine Auseinandersetzung mit sich selbst provozieren, ein Ringen um die eigenen Entfaltungsmöglichkeiten, bzw. Erweitern seiner Grenzen und eine Reflexion des eigenen Lebens auslösen<sup>97</sup>. Grenzsituationen brauchen aber nicht unbedingt besonders spektakulär zu sein: Etwas Neues in einer vertrauten Situation, eine bisher unbekannte Reaktion auf oder von der Umwelt oder eine Anregung von außen, etwas Neues zu wagen, können den Menschen an seine Grenzen und in eine Entscheidungssituation führen, diese zu überwinden.

Die Emotionen, die eine solche Grenzerfahrung auslöst, können positiver Art sein, wenn diese Erfahrung bewußt gesucht wird (zum Beispiel im Sport, beim Erwerb neuer Fähigkeiten, etc.) und wenn der Mensch sich dennoch sicher und zuversichtlich fühlt; sie können aber auch negativ sein, in Form von Angst, Wut oder Trauer, wenn er sich hilflos und schwach fühlt. Allerdings können gerade solche Erfahrungen sehr positive Wirkungen haben, wenn sie dennoch zu einer Lösung führen, bzw. wenn der Mensch an ihnen wächst und sein Selbstbild entsprechend erweitert. Wenn das Selbstbild „im Zuge der Assimilation neuer Informationen ausgeweitet wird oder wenn sie zur Lösung innerer Konflikte beiträgt, hat dies positive Gefühlszustände zur Folge.“<sup>98</sup> Durch solche kritischen Lebensereignisse „kommt die Identitätsformung in Gang. Der nächste Schritt erfolgt durch einen Anstieg des Selbstwertes. Neue Werte motivieren und werden richtungsweisend.“<sup>99</sup>

Der Mensch gewinnt neues Selbstvertrauen, wenn es ihm gelingt, Krisen selbst zu meistern, aufgrund eigener Anstrengung, eigener Eigenschaften und Handlungen. Er hat es aus sich selbst heraus geschafft, neue Werte, neue Erfahrungen oder neue Einstellungen zu erreichen, die ihm bei weiteren Ereignissen nun zur Verfügung stehen. Wichtige Ereignisse mit eigener Kraft zu

---

<sup>96</sup> Montada, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 42.

<sup>97</sup> Vgl.: Olbrich, Selbsterfahrung. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 3, 1996, Sp. 2026.

<sup>98</sup> Epstein, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 22.

<sup>99</sup> Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 297.

meistern, gibt dem Menschen die Sicherheit, sein Leben selbständig leben und kontrollieren zu können. Dabei ist entscheidend, ob der Mensch die gemachten Erfahrungen auf sich selbst bezieht, auf seine Kraft, seine Ressourcen und seine Verarbeitung und sich selbst als Verursacher und Handelnder erlebt, oder ob er die Kontrolle und Interpretation der Ereignisse nach außen verschiebt und anderen oder äußeren Bedingungen die Verantwortung dafür gibt.

An neuen Erfahrungen, die der Mensch mit sich und seiner Umwelt macht, hängen viele verschiedene Einstellungen und Gefühle zu sich und der Welt; das heißt, ein Erlebnis spricht den Menschen insgesamt an, nicht nur dort, womit das Ereignis unmittelbar zusammenhängt. Ändert sich etwas durch eine neue Erfahrung, ändert sich oft sehr vieles in anderen Bereichen mit. Hat der Mensch zum Beispiel eine gute bisher nicht geschaffte Leistung im Sport erbracht, überträgt sich dieses Selbstvertrauen auch auf andere Bereiche; oder erhält er neue herausfordernde Aufgaben innerhalb seines Berufes, wird er beispielsweise mutiger und offener in anderen privaten Bereichen; oder hat er es geschafft, seine Schüchternheit im Bezug auf andere Menschen zu überwinden, wird er vielleicht insgesamt offener und freier im Umgang mit anderen Menschen und sich selbst: „Gerät jedoch *irgendein* Merkmal der eigenen Person ins Blickfeld [...], so wird potentiell die eigene Person insgesamt mit all ihren Aspekten der Aufmerksamkeit unterworfen.“<sup>100</sup>

Das Selbstbild ist durch jede Erfahrung, die den Menschen herausfordert, unter Beobachtung. Dies löst gegensätzliche Emotionen aus, wie schon erwähnt. Nun kann der Mensch sich diesem Neuen öffnen und neue Aspekte an sich selbst erkennen und zulassen, obwohl das Erleben der eigenen Grenzen sicher als Angst und Bedrohung erlebt wird. Setzt er sich diesem Konflikt aus und erweitert sein Selbstsystem, so kann er zu mehr Lebensfreude und Wachstum gelangen. Er kann sich aber auch durch das Erleben von Angst, Bedrohung und Unsicherheit zurückziehen, um sich selbst zu schützen und Angst zu vermeiden. Er kann diesen herausfordernden Situationen aus dem Weg gehen, zum Beispiel durch Rationalisierung, Abweisung oder Verneinung der Gegebenheiten, wobei er damit seine Entfaltungsmöglichkeiten und Erlebnisbereiche einschränkt. Aber ist der Druck und die Bedrohung zu groß, ist der Rückzug eine mögliche Alternative, denn es „besteht eine Tendenz, daß unter starkem äußeren Druck Selbsttheorien eingeengt, unter geringem Druck jedoch permanent erweitert werden.“<sup>101</sup> Unter zu starkem Druck wird eher innerer Rückzug und weniger Wachstum bewirkt. Dies zeigt auch wieder, wie wichtig es ist, daß der Mensch selbst der Aktive ist und nicht äußerer Druck ihn zum Handeln bewegt. Der Mensch muß also in Verantwortung für sich selbst bei allen Herausforderungen entscheiden, ob er sich auf das Neue und Unbekannte einläßt oder ob er das

---

<sup>100</sup> Wicklund, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 155.

<sup>101</sup> Epstein, in : Filipp (Hrsg.), 1993, S. 32.

Vertraute, Bewährte und Sichere vorziehen will: „Auf diese Weise ist das Individuum gefangen in einem Konflikt zwischen der Vermeidung von Angst und damit Null-Wachstum einerseits und der Tolerierung von Angst und damit fortschreitendem Wachstum andererseits.“<sup>102</sup>

Um neugemachte Erfahrungen in das Selbstbild aufzunehmen, die es sehr stark bis grundlegend verändern würden, und das alte, bisher bewährte wirklich zu verändern, muß das alte Bild „notwendigerweise zusammenbrechen“<sup>103</sup>, es muß sich sichtbar zeigen, bzw. der Mensch muß genau hinsehen, daß das alte Bild nicht mehr in dieser Form haltbar ist. Wenn die eigenen Einstellungen, Handlungsweisen und –strategien nicht ausreichend sind, gerät der Mensch unter Druck, an ihnen zu arbeiten. „Ist dieser Druck groß genug und kann er nicht abgewehrt werden, so stellt sich eine Desorganisation der Selbsttheorie ein“<sup>104</sup>. Ein Zusammenbruch, eine Veränderung, aber auch ein Aufbruch in etwas Neues ist immer mit Abschied und Schmerz verbunden, aber auch mit der Belohnung, daß sich der Mensch mit diesem erweiterten Bild seiner selbst in vielen unterschiedlichen und neuen Situationen sicher fühlt. „Als Folge davon wird seine Theorie [von sich selbst, A.C.] zunehmend differenzierter [...] werden. Aus dieser Perspektive läßt sich kein Endpunkt für Anpassungsprozesse definieren.“<sup>105</sup>

Selbsterfahrung bedeutet zum einen, Erfahrung mit sich selbst, seiner eigenen Person zu machen, im Umgang mit sich und anderen und herausfordernden Situationen. Es bedeutet aber auch, Erfahrungen selbst zu machen. Das heißt, Erfahrungen zu machen, die auf eigenen Vorstellungen, Erwartungen, Erlebnissen und Erkenntnissen basieren und nicht auf denen anderer.

Schaut der Mensch zurück auf die Ereignisse seines Lebens, erhalten diese kritischen Lebensereignisse eine hohe Bedeutung; sie werden als die Wendepunkte und Übergänge im eigenen Leben bewertet.<sup>106</sup> Durch Selbsterfahrung wird der Mensch immer mehr an Vergangenheit und Erfahrung, denn die Erlebnisse haben „die Aufgabe, [...] nach dem Modus von es *gewesen-sein* zu sein.“<sup>107</sup> Sie werden Teil der Vergangenheit und die Vergangenheit ist Teil der Gegenwart, so daß die Ereignisse Teil von dem Menschen sind. Der Mensch hat die Wahl und die Freiheit, zu entscheiden, ob er wachsen kann und will oder nicht, und diese Freiheit zu empfinden, nachdem der Mensch sich entschieden hat, hat einen hohen Belohnungswert, denn „jede konkrete Erfahrung von Freiheit, die ich durch mich selbst machen kann, [ist] Erfahrung von *meiner* Freiheit.“<sup>108</sup>

---

<sup>102</sup> Ebd., S. 22

<sup>103</sup> Ebd., S. 21.

<sup>104</sup> Ebd.

<sup>105</sup> Ebd., S. 24.

<sup>106</sup> Vgl.: Montada, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 45.

<sup>107</sup> Sartre, 2001, S. 224.

<sup>108</sup> Ebd., S. 488.



#### 3.4.4 Selbstreflexion

Handelt der Mensch entgegen dem Bild seiner eigenen Vorstellungen, Möglichkeiten und Bedürfnisse, aber nicht aufgrund von Überzeugung, sondern durch die Wahrnehmung von nicht zu verarbeitendem Druck in seiner Umwelt (wie zum Beispiel hohe Erwartungen, Forderungen, usw.) oder eigenen zu hohen Ansprüchen, kann er diesen inneren Konflikt der Selbstentfremdung spüren durch einen Vergleich seiner Handlung und deren Folgen mit seinem Denken und Empfinden, mit seinem inneren Bild.<sup>109</sup> Dies bedarf eines kritischen Beobachtens seiner selbst, ein Hinterfragen der eigenen Motivationen und Handlungen.

Die Selbstreflexion ist eine erhöhte Selbstaufmerksamkeit und verstärkt die Sensibilität für das eigene Selbst. Die Reflexion und Interpretation seiner selbst macht den Menschen zu dem, was er ist: „denn was einem Sein die personale Existenz verleiht, ist nicht der Besitz eines Ego [...], sondern das Faktum, für sich als Anwesenheit bei sich zu existieren.“<sup>110</sup> Durch die Selbstreflexion und das Erspüren seines Selbst gelangt der Mensch zu sich selbst. Er erschließt seine Ansichten und Einstellungen aus seinem Verhalten, das er beobachtet. Es geht darum, ein Gespür für sich selbst zu entwickeln. Dies bedeutet, jedem Gefühl, das man spürt, nachzugehen mit der Frage, was das Gefühl sagen möchte und woher es kommt, aber es nicht zu rationalisieren oder sich von einem negativen Gefühl mitreißen zu lassen. Es geht vielmehr darum, den Grund für das Gefühl zu erkennen und auf die eigene innere Stimme zu hören, „die uns – oft recht schnell – sagt, weshalb wir so unruhig, deprimiert oder irritiert sind.“<sup>111</sup> Oft bedarf es nur eines Hinsehens und Überwindens, das Geschehene auch anzunehmen. Die innere Stimme weiß recht schnell, was geschehen ist und warum die Gefühle da sind; man muß sie nur anhören.

Die Einstellungen und Erfahrungen des Menschen über und mit sich selbst sind mit Emotionen verbunden, so daß auch umgekehrt „hinter nahezu jeder Emotion eine versteckte Kognition steht“ und diese Emotionen werden „nicht durch die Ereignisse selbst bestimmt, sondern dadurch, wie wir die Dinge interpretieren.“<sup>112</sup> Emotionen hängen davon ab, wie der Mensch einzelne Situationen, Einstellungen und Erfahrungen bewertet und versteht. Durch den Prozeß der Selbstreflexion beschäftigt sich der Mensch also mit seinen Überzeugungen, seinem Verhalten, aber auch, da sie eng damit verbunden sind, mit seinen Emotionen. Die Selbstreflexion schreibt Ereignissen eine Bedeutung zu, die Gefühle auslöst. Wenn ein Mensch das erkennt, kann er sehen, daß die Gefühle nicht unbedingt die Realität widerspiegeln, sondern auch aus seinen Gedanken entstehen. Seine Gedanken und Einstellungen beeinflussen seine Gefühle: Der Mensch kann entscheiden, ob seine Gedanken und Interpretationen der Situation

---

<sup>109</sup> Vgl.: Fröhlich, Entfremdung. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 1, 1996, Sp. 469.

<sup>110</sup> Sartre, 2001, S. 213.

<sup>111</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 132.

<sup>112</sup> Epstein, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 23.

angemessen sind. Arbeitet der Mensch an seinen Einstellungen, kann er seine Emotionen verändern. Diese Arbeit an sich selbst verweist auf die Selbsterfahrung, die oft als wichtige emotionale Erfahrung überzeugender ist, als interpretierende Worte.<sup>113</sup>

Aus dem eigenen Verhalten lassen sich nicht nur Rückschlüsse auf eigene Einstellungen und Befindlichkeiten ziehen, sondern die eigene Person kann sich dadurch auch näher beschreiben und attribuieren. Was macht sie aus? Was sind ihre Motivationen? Das heißt, der Mensch schreibt sich Eigenschaften nicht aus dem Verhalten an sich zu, sondern aus Interpretationen hierüber, die auch die Bedingungen einer Situation beachten. So setzt erst die Fähigkeit zur Selbstreflexion das Ringen um die eigene Identität in Gang<sup>114</sup>, denn der Mensch sucht nach sich durch ein Nachdenken über sich und sein Verhalten; so ist die Selbstreflexion Teil und Anstoß der Suche nach sich selbst. Da die Selbstreflexion ein nie endender Prozeß ist, läßt sich von dem Selbst des Menschen nie sagen, daß es so und so ist, läßt es sich nie auf ein Bild und eine Bedeutung festlegen, „das heißt im Sinn der totalen Übereinstimmung des Seins mit sich selbst“<sup>115</sup>, vielmehr ist es ständig der Reflexion aus einer bestimmten sich verändernden Perspektive ausgesetzt, das heißt der Interpretation und den Auslegungen. Das Selbst taucht aus der Reflexion auf; über die Reflexion kommt der Mensch zu seinem Sein, wird er sich bewußt.

Durch die Selbstreflexion spürt der Mensch auch Diskrepanzen zwischen seinem Verhalten, seinem Erleben und seinem Selbst auf. Er erkennt Unstimmigkeiten und Widersprüche zwischen seinen Überzeugungen und seinem tatsächlichen Verhalten, was unangenehm und schmerzvoll sein kann. Um wieder zur Übereinstimmung mit sich selbst zu gelangen, muß er entweder seine Überzeugungen oder sein Verhalten ändern.<sup>116</sup> Dieser Prozeß setzt eine hohe Ehrlichkeit sich selbst gegenüber voraus, so daß die Widersprüchlichkeiten nicht auf andere verschoben oder anderweitig entschuldigt werden. Dabei ist es wichtig, das Ziel vor Augen zu behalten, auf das hin man sich entwerfen und entwickeln will.

Reflektiert der Mensch über sich selbst, dienen ihm hierzu nicht nur sein konkretes Verhalten und Handeln, sondern auch die Interpretationen hierüber. Aus dem Rückblick ist es dann oft schwierig, beides auseinanderzuhalten und sein Selbst, das er verstehen will, „entgleitet [...] zwischen den Fingern, und wir finden uns [...] einem Spiel von Spiegelungen“ gegenüber „und wenn wir es als reflektierend zu erfassen versuchen, entschwindet es, und wir fallen auf die Spiegelung zurück.“<sup>117</sup> Der Mensch sieht dann nicht sich selbst als das, was er ist, sondern die

---

<sup>113</sup> Vgl.: Ebd., S. 29ff.

<sup>114</sup> Vgl.: Oerter & Dreher, in: Oerter, Montada (Hrsg.), 2002, S. 299.

<sup>115</sup> Sartre, 2001, S. 243.

<sup>116</sup> Vgl.: Bem, in: Filipp (Hrsg.), 1993, S. 119.

<sup>117</sup> Sartre, 2001, S. 167.

Interpretationen seines Selbst. So ist die Reflexion „nur ein Hinweis, den ich mir selbst von dem Sein gebe, das ich erreichen muß, um das zu sein, was ich bin.“<sup>118</sup>

#### 3.4.5 Selbsteinsicht

Durch Selbstbeobachtung, Selbsterfahrung und Selbstreflexion gewinnt der Mensch Einsicht und Verstehen in seine eigene Person. Diese Einsicht kommt oftmals nicht nach langem Nachdenken über sich, sie kann auch unmittelbar sein. Ein augenblickliches Verstehen des eigenen Selbst, ein Erleben der eigenen Person mit all ihren Grenzen und Möglichkeiten, ohne viele Erklärungen dafür zu suchen<sup>119</sup>.

Ein solcher Augenblick ist dann, wenn der Mensch einfach nur mal da ist, ohne für etwas anderes da zu sein. Meistens richtet sich der Mensch jedoch auf einen Zweck hin aus, und wenn es nur der ist, über sich und sein Leben nachzudenken. Er bestimmt sich selbst immer dazu, etwas zu sein, anstatt einfach zu sein. Er ist nicht einfach da, „abstrakt als reine Möglichkeit, [er] selbst zu sein, sondern [er lebt seine] Selbstheit in ihrem konkreten Entwurf auf diesen oder jenen Zweck hin“<sup>120</sup>. Wenn der Mensch stets für etwas da ist, entgeht ihm sein reines konkretes Selbst, das nur in Augenblicken der Ruhe und des Stillseins entdeckt werden kann, wenn der Mensch sich auf nichts anderes ausrichtet als auf sich selbst.

Es ist sogar so, daß der Mensch selten nur einen einzigen Zweck verfolgt, vielmehr tut er mehrere verschiedene Dinge gleichzeitig und läßt sich selten auf nur eine einzige Sache ein, auf die er sich dann voll und ganz konzentrieren könnte und müßte. Wendet er seine Aufmerksamkeit und Konzentration nur einer anderen Sache zu, schaltet er zwar auch diese Beschäftigung zwischen sich und sein Selbst, jedoch nutzt er sie, um durch erhöhte Aufmerksamkeit, näher zu sich zu kommen.

Noch schwerer ist es für den Menschen, gar nichts zu tun: „Dieser Mangel an Konzentration kommt auch darin deutlich zum Ausdruck, daß es uns schwerfällt, mit uns allein zu sein. Stillzusitzen, ohne zu reden, zu rauchen, zu lesen und zu trinken, ist den meisten Menschen unmöglich.“<sup>121</sup> Der Mensch unternimmt alles, um nicht mit sich allein sein zu müssen und „um zu vermeiden, sich auf etwas wirklich zu konzentrieren. Am liebsten tut er verschiedene Dinge gleichzeitig.“<sup>122</sup> Er begründet das oft damit, keine Zeit zu haben, um nur eine Sache oder sogar gar nichts zu tun. Dabei würde ihm gerade das sehr viel Zeit sparen, denn er könnte lernen, mit voller Aufmerksamkeit und weniger Hektik zu leben. Denn sich zu konzentrieren, heißt „ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt leben und nicht, während man das eine tut, bereits an das

---

<sup>118</sup> Ebd., S. 179.

<sup>119</sup> Vgl.: Schwarz, Selbsteinsicht. In: Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.), Bd. 3, 1996, Sp. 2025f.

<sup>120</sup> Sartre, 2001, S. 521.

<sup>121</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 125.

<sup>122</sup> Ders., Vom Haben zum Sein, S. 63.

nächste denken, das anschließend zu tun ist.“<sup>123</sup> Statt die Dinge und das Leben halbherzig zu erleben, wäre er voll und ganz da. Umgekehrt, ist der Mensch nicht aufmerksam im Hier und Jetzt, hinkt er hinterher oder läuft vorweg, der Augenblick entgeht ihm und er kann sich ihm nicht ganz hingeben.

Nur eine Sache verfolgen oder sogar ganz still und einfach nur da zu sein, hat nichts mit Passivität zu tun. Der Mensch hat dann die Möglichkeit, etwas ganz wahrzunehmen, tief und in Ruhe, ohne durch anderes abgelenkt zu sein. Sich dem Augenblick hingeben heißt, ganz da zu sein. Und das ist sogar ein sehr aktiver Zustand, denn der Mensch ist dann seine eigene Motivation und nicht getrieben durch anderes und er ist frei und unabhängig zu handeln und zu entscheiden. Jedoch wird ein Mensch, „der ruhig dasitzt, sich der Kontemplation hingibt und dabei keinen anderen Zweck und kein anderes Ziel im Auge hat, als sich selbst und sein Einssein mit der Welt zu erleben, für passiv [gehalten], weil er nichts tut. In Wirklichkeit aber ist diese konzentrierte Meditation die höchste Aktivität“<sup>124</sup>. Er denkt an nichts anderes und gibt sich sich selbst und dem Augenblick hin und kann in diesem Zustand der entspannten Aufmerksamkeit sich selbst begegnen, weil er nicht hektisch und abgelenkt ist.

Der Zustand der ungeteilten Aufmerksamkeit ermöglicht, sich selbst „gewahr zu werden“<sup>125</sup>, etwas an sich entdecken zu können, das verborgener und nicht offensichtlich und erwartet ist. Dies ist etwas anderes, als über sich nachzudenken. Nachdenken kann sehr anstrengend und auch kontrollierend sein, das heißt, der Mensch läßt nur bestimmte Gedanken und Interpretationen zu. Sich selbst gewahr zu werden, meint aber, nicht über die Gefühle etc. nachzudenken, sondern sie zu fühlen und zu leben. Die Selbstreflexion, das heißt das Nachdenken über sich, kann nur vollends ausgeschöpft werden, wenn der Mensch gelernt hat „still zu werden, entspannt zu sitzen und sich zu konzentrieren.“<sup>126</sup>

#### 3.4.6 Selbstverantwortung

Die Komponenten des Selbst und der Umgang mit sich und der Welt sind authentisch, wenn sie auf dem Menschen selbst und seiner eigenen Erfahrung und seinen eigenen Gedanken beruhen. Daraus folgt aber die Konsequenz, Verantwortung für sich selbst und sein Handeln zu übernehmen: Dies ist eine Konsequenz, weil der Mensch aufgrund eigener Ideen, eigener Bedürfnisse und eigener Gedanken handelt und lebt. Seine Handlungen und sein Leben verweisen auf ihn selbst, so daß er die Verantwortung hierfür nicht auf andere oder äußere Bedingungen schieben kann. Die Erfahrungen, die er macht, bewertet und verarbeitet er auf seine

---

<sup>123</sup> Ders., Kunst des Liebens, S. 131.

<sup>124</sup> Ebd., S. 32.

<sup>125</sup> Ders., Vom Haben zum Sein, S. 55.

<sup>126</sup> Ebd., S. 93.

Weise, so daß viele Ereignisse keine objektiven Folgen haben, sondern subjektiv individuell wahrgenommen und interpretiert werden. Handelt er nach eigenen Vorstellungen, ist auch nur er da, um Verantwortung dafür zu übernehmen. Sartre schreibt dazu: „Daher erfasse ich mich selbst als total verantwortlich für mein Sein, insofern ich sein Grund bin“<sup>127</sup>, da jeder Mensch den Sinn der Situation, bzw. des Ereignisses selbst wählt.

Wenn der Mensch aus sich selbst heraus handelt, „ist er frei, ist er Herr dieses Affekts; handelt er dagegen aus einem passiven Affekt heraus, so ist er ein Getriebener, das Objekt von Motivationen, deren er sich selbst nicht bewußt ist.“<sup>128</sup> Ist der Mensch ein Getriebener, muß er die Folgen verantworten, obwohl er nicht weiß, was ihn bewegt, bzw., was sein Ziel ist. Ist er aber frei und Herr seines Handelns, ist er auch verantwortlich für seine Entscheidungen.

Gleichzeitig ist diese Selbstverantwortung nicht nur eine Konsequenz, sondern auch eine Voraussetzung für ein Leben in Übereinstimmung mit sich selbst. Der Mensch muß Verantwortung für sich und sein Leben übernehmen, erst dann kann er ihm selbst gemäß und autonom handeln und braucht nicht auf Bestätigung oder Erlaubnis von außen zu warten. Erst durch das eigene Verantworten des eigenen Lebens kann er selbstbestimmt leben.

#### 3.4.7 Selbstverwirklichung

Ein Mensch, der sein Selbst, sich selbst kennt, der weiß, was er von sich und seinem Leben erhofft, der Zugang zu seinen Empfindungen und Bedürfnissen hat, der, wie beschrieben, ein umfassendes Bild seiner selbst hat, der ist in der Lage, dieses Selbst, sich selbst zu verwirklichen, da er ein Ziel hat, auf das hin er sich verwirklichen und entwickeln kann. Dieses Ziel muß und kann nicht über die gesamte Lebensspanne dasselbe bleiben. Aufgrund von Erfahrungen, wechselnden Lebensumständen oder veränderten Einstellungen und Wünschen, sind das Selbstbild und die Ziele und Träume eines Menschen nicht starr und unbeweglich, sondern flexibel und wandelbar. Mangelt es an klaren Vorstellungen über sich und seine Wünsche, wird es schwierig, sich zu entfalten und seinen eigenen Weg zu finden. Wenn der Mensch nicht weiß, was er will, wie und wohin will er sich dann verwirklichen? Nur ein Mensch, der klare Vorstellungen von sich selbst hat, kann in Übereinstimmung mit sich selbst leben und handeln.

Wenn ein Mensch sich selbst verwirklicht, entfaltet er sein Potential, nutzt seine Ressourcen und verfolgt seine Ziele und Absichten. Anderen Einflüssen und Ablenkungen muß er sich behaupten, um für seine Sache eintreten zu können. Er bestimmt sich selbst zu etwas, er bestimmt sein Ziel und sein Selbst.

---

<sup>127</sup> Sartre, 2001, S. 179.

<sup>128</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 33.

Da der Mensch stets `um zu´ etwas da ist und sich auf etwas hin entwirft, kann er seine Zukunft immer neu entwerfen und mit diesem Bild in sich leben. Alles, was er tut, ist auf die Zukunft hin ausgerichtet. Es gibt kaum einen Moment, der seinen Grund nicht in der Zukunft hätte, „ob ich schreibe, rauche, trinke oder mich ausruhe, der Sinn meiner [Handlungen] ist immer auf Distanz, dort drüben, draußen.“<sup>129</sup> Vieles erhält erst durch die Zukunft einen Sinn in der Gegenwart. Und diesen Sinn kann der Mensch immer neu wählen. Aus seiner aktuellen Situation heraus kann er sich neue Wege und Möglichkeiten erdenken und vorstellen.

Der Mensch kann sich immer wieder neu bestimmen. Deswegen bleibt der Mensch dennoch er selbst, das heißt, sein Selbst bleibt stabil, aber es nimmt neue Möglichkeiten und Ideen auf. Natürlich können auch diese sanften Veränderungen zu tiefgreifenderen führen, jedoch geschehen sie stets in Abstimmung mit sich selbst und vollziehen sich allmählich, so daß das Selbstbild nicht an Stabilität verliert.<sup>130</sup> Er ist nur dann nicht mehr er selbst und handelt nicht mehr in Übereinstimmung mit sich und seinem Selbstbild, wenn sich Veränderungen an ihm vollziehen, die er nicht bewußt beeinflußt und gestaltet, bzw. die durch äußere Bedingungen oder Druck entstehen, so daß er sie nicht in sein Selbstbild integrieren kann, ohne dieses aufzugeben. Dieserart Druck entsteht „im Zuge der Bewältigung kritischer Lebensereignisse, seien sie positiver (wie etwa eine neue positive Liebesbeziehung) oder negativer [...] Natur.“<sup>131</sup>

Der Mensch, der aus seiner aktuellen Situation heraus auf seine Möglichkeiten und Ziele schaut, beurteilt sie aus seiner Gegenwart heraus. Er weiß nicht, ob sie wirklich so eintreffen werden oder ob er mit ihnen tatsächlich zufrieden sein wird. Sein aktuelles Selbst, mit aller Vergangenheit und allen Erfahrungen, die da dranhängen, entscheidet sich dafür, ohne wirklich zu wissen, was kommen wird. Stellt er sich, um ein ganz einfaches Beispiel zu nehmen, Glück in der Zukunft vor, ist es sein gegenwärtiges Selbst, das glücklich sein wird. „Die Zukunft bin also ich, insofern ich mich erwarte als Anwesenheit bei einem Sein jenseits des Seins.“<sup>132</sup> Er ist seine Zukunft jetzt, da er sie jetzt als Möglichkeit und Ziel in sich trägt. Andererseits jedoch kann er seine Zukunft niemals einholen und vorausbestimmen, er kann sich nur immer wieder neu ausrichten und entfalten.

Selbstverwirklichung ist nicht als ein Abschluß eines Prozesses zu verstehen. In dem Moment, in dem der Mensch sich selbst verwirklicht, ändert er sich, da er ein Ziel erreicht hat und dieses nun lebt und ausgestaltet. Doch ist es nicht nur ein unveränderbares Ziel, auf das hin er sich entwirft, und auch nicht unbedingt ein sehr konkretes: Ein Ziel des Menschen, das sich immer wieder verändert, ist das Ideal seiner selbst, auf das hin er sich verwirklichen will. Wie möchte er sein

---

<sup>129</sup> Sartre, 2001, S. 247.

<sup>130</sup> Vgl.: Epstein, in: Filipp (Hrsg.), S. 33.

<sup>131</sup> Ebd.

<sup>132</sup> Sartre, 2001, S. 251.

und leben? Die Frage ist also, ob es dann überhaupt möglich ist, sich zu verwirklichen, wenn doch nie ein Endziel, ein Endpunkt erreicht werden kann? Was bedeutet Selbstverwirklichung dann eigentlich?

Das wirft weitere Fragen auf: Lebt der Mensch also nur in der Möglichkeit, das zu sein, was er ist? Wann gibt es diese Zukunft, auf die er sich entwirft? Ist er nie einfach das, was er ist? Gibt es ihn nur als Aussicht auf sich selbst? Ich stelle nicht den Anspruch, das an dieser Stelle klären zu können, da es den Rahmen meiner Arbeit überschreiten würde.

Jedoch eines dazu: Im Hinblick auf seine Ziele wäre der Mensch im Hier und Jetzt nie verwirklicht, aber im Hier und Jetzt kann er dennoch in völliger Übereinstimmung mit sich selbst leben. Er kann an seiner Zukunft, an seinem Ideal in seiner Gegenwart arbeiten, so daß die Zukunft immer realer und greifbarer wird. Selbstverwirklichung bedeutet genau dies, daß sich der Mensch in seiner Gegenwart auf seine Zukunft, auf sein Ideal hin entwirft und entfaltet und sie anstrebt. „Die Zukunft ist nicht, sondern *vermögl*icht sich. Die Zukunft ist die dauernde Vermöglichung der Möglichkeiten als der Sinn des gegenwärtigen“<sup>133</sup> Selbst. Die Zukunft und sein Ideal verleihen ihm in seiner Gegenwart einen Sinn, sie sind das Streben in eine Richtung und der Glaube an seine aktuellen konkreten Möglichkeiten.

---

<sup>133</sup> Sartre, 2001, S. 253.

## 4. Die wirkliche Begegnung

Der Mensch, der sich selbst erkannt und Erfahrungen mit sich gesammelt und erlebt hat, der ist seiner Wirklichkeit nahegekommen und kann Illusionen, die er von sich selbst und seinem Leben hatte, durchschauen und aufgeben. Er kann sich selbst vertrauen, so wie er wirklich ist und muß sich nicht erst einem meist unerfüllbaren Wunschtraum hingeben, um seinem Selbstvertrauen eine Rechtfertigung geben zu können. Er ist fähig, ganz in der Realität anwesend zu sein, alles um ihn herum wirklich wahrzunehmen und zu erkennen. Dieser Mensch lebt laut Erich Fromm im „Zustand völliger Wachheit“ und ist sich daher „seiner selbst und seiner menschlichen und natürlichen Umwelt gewahr.“<sup>134</sup> Durch diese Wachheit und die dadurch stimmigere Einschätzung der Realität ist der Mensch stärker in der Lage, klare Planungen und adäquate Reaktionen auf seine Umwelt zu leisten. Hat er unrealistische Vorstellungen von sich und seiner Wirklichkeit, so gehen seine Pläne nicht auf und funktionieren nicht, da sie an unvorhergesehenen Begebenheiten scheitern. Das führt zu verstärkter Unsicherheit in seinem Leben und mit seinen Zielsetzungen, denn die eigenen Vorstellungen scheinen nicht umsetzbar, so daß er sich auf die anderer verläßt und dort seine Sicherheit wiederfindet. „Je angemessener seine Einschätzung der Wirklichkeit aber ist, desto besser steht er auf eigenen Füßen und findet sein Zentrum in sich selbst.“<sup>135</sup> Sein Zentrum ist in ihm selbst; er braucht keine großartigen Erklärungen und Rechtfertigungen für sich zu finden, keine Einwilligung anderer abzuwarten, um er selbst zu sein.

Die selbstentwickelte Sicherheit und das Vertrauen zu sich selbst nimmt dieser Mensch mit in die Begegnungen mit anderen Menschen. Dies ist das Thema dieses vierten Kapitels. Durch Begegnungen lernt er weitere Bereiche seines Selbst kennen und verstehen, und kann auch dem anderen eine Förderung sein, zu wachsen. Seine Selbstwerdung „erhält durch das Beantwortetwerden“ durch einen anderen Menschen und das Öffnen zu diesem anderen „eine andere Qualität von Wirklichkeit“<sup>136</sup>. Durch den anderen wird der Mensch neu herausgefordert und kann nochmals aus einer anderen Sichtweise auf sein Leben blicken. In einer wirklichen Begegnung ermöglicht jeder dem anderen neue, bisher nicht gelebte Entwicklungen und Erfahrungen. Hierzu müssen beide Menschen nicht unverkennbar miteinander verschmelzen; es sind zwei einzigartige Welten, die gemeinsam durch gegenseitige Achtung und aufeinander Zugehen und Einlassen etwas Neues aufbauen. Ein Mensch, der sich selbst in gänzlicher Fülle wahrnimmt, sich selbst bewußt ist und viel über sich selbst weiß und versteht, kann sich auf den anderen wahrhaftig einlassen und versuchen, diesen anderen ebenso zu verstehen. Beide finden

---

<sup>134</sup> Fromm, Vom Haben zum Sein, S. 52.

<sup>135</sup> Ebd., S. 59.

<sup>136</sup> Willi, 2004, S. 27.



in der wirklichen Begegnung ein wirkliches Gegenüber, durch das die Selbstverwirklichung nicht ausschließlich im eigenen Bereich besteht, sondern auch eine Reaktion in der äußeren Welt findet. „Der Mensch wird sich in seinen Wirkungen konkret sichtbar und faßbar, und ebenso wird er in seinen Wirkungen anderen Menschen sichtbar und faßbar und von diesen Menschen in seinen Wirkungen beantwortet.“<sup>137</sup>

Was bringt einen Menschen dazu, sich zu öffnen, jemand anderen hineinschauen zu lassen? Und umgekehrt: Was bringt jemanden dazu, seine eigene Angst, seinen eigenen Stolz zu überwinden und genauer hinzusehen? Woher kann dieses Vertrauen kommen, woher kommt auf der anderen Seite die Geduld und Zuwendung?

Oder anders gefragt, wie kann eine wirkliche Begegnung zwischen Menschen aussehen, und unter welchen Bedingungen ist sie möglich?

#### 4.1 Bedingungen einer wirklichen Begegnung

Eine der Grundvoraussetzungen einer wirklichen Begegnung ist, daß der Mensch sich selbst erkannt hat und sich selbst authentisch lebt. Ohne dies kann keine aufrichtige Begegnung mit einem anderen Menschen stattfinden. Gibt der Mensch etwas vor, was er nicht ist oder nicht sein will, so sind auch seine Begegnungen nicht echt und wahrhaftig, sie bleiben an der Oberfläche, haften an der Maske und der Rolle, die der Mensch darstellt.

Bevor das Selbst dem Menschen als sein eigenes bewußt wird, das er selbst erweitern und entwickeln kann, sind schon viele andere Ansichten und Erwartungen in das Selbst aufgenommen. Sie können zu seinem eigenen Gedankengut werden, verwachsen mit seinen eigenen Vorstellungen und Gefühlen. Jede Erfahrung zeigt dem Menschen andere Aspekte seines Selbst, das nie ausgeschöpft und abgeschlossen entwickelt und erkannt ist. Das Selbst zeigt sich dem Menschen „als im Besitz von Tiefen, die sich allmählich zu enthüllen haben.“<sup>138</sup> Ein Mensch, der sein Selbst immer wieder neu kennenlernt und versucht zu verstehen, kann aus diesem Wissen von sich selbst einen eigenen Lebensentwurf entwerfen und sich in dieser Richtung immer mehr auf sich selbst hin entwickeln. Dieses Ideal, diese Richtung ist in ihm drin und nicht von außen auferlegt; verfolgt er dieses Ideal, so arbeitet er an seiner eigenen Selbstwerdung; er entwirft sich auf sich selbst hin, „um diese Selbstheit zu realisieren“<sup>139</sup>. Er ist unabhängig von Definitionen und Vorstellungen anderer, bewegt sich auf seine Möglichkeiten zu und entwickelt eine eigene Welt: Seine „Möglichkeiten [erscheinen] am Horizont der Welt, die sie zu [seiner] machen.“<sup>140</sup>

---

<sup>137</sup> Ebd., S. 33f.

<sup>138</sup> Sartre, 2001, S. 212.

<sup>139</sup> Ebd., 2001, S. 514.

<sup>140</sup> Ebd., 2001, S. 215.

Er unterwirft sich keiner fremden Idee, keinem fremden Ideal, gleichzeitig wird er keinem anderen seine Idee aufzwingen. Seine Idee ist „eine Überzeugung, die im eigenen Denken oder Fühlen wurzelt“<sup>141</sup>, also nicht auf die Gedanken, Gefühle und Ansichten des anderen übertragbar ist. Er vertraut auf seine Idee, die ihm Wegweiser ist, weil sie seiner eigenen Erfahrungswelt entspringt, auf ihm und seinen Ansichten beruht. Wie sollte er einer Idee Vertrauen entgegenbringen können, die nicht ihm selbst entspricht, die fremdes Eigentum ist und auf Erfahrungen anderer beruht?

Aus sich selbst heraus agierend, vergißt er nicht sein Außen, sein Gegenüber, die Welt, in der er lebt. Im Gegenteil: Er ist viel mehr anwesend als ein Mensch, der keine eigene Welt entwickelt hat, der sich in seiner Geheimwelt verstecken muß, um nicht verloren zu gehen. Der Mensch, der frei seine eigene Welt und seine eigenen Antworten gefunden hat, kann sich sicher in der Außenwelt bewegen und sich auf sie einlassen. Er kann den Schritt auf andere Menschen zu wagen.

So ist eine wirkliche Begegnung möglich, wenn einer diesen Schritt nach vorne wagt. Wenn einer seine eigenen Masken ablegt und sich und dem anderen eine Brücke baut, um ebenso frei, offen und aufrichtig werden zu können. Dieser behutsame erste Schritt führt auf den Weg, auf dem jeder für und über sich und mit und über den anderen lernt und wächst.

Viele Beziehungen stehen unter dem Mantel der „wirklichen Begegnung“, der Aufrichtigkeit und des Verstehens. Doch in Wirklichkeit tragen die Menschen Masken, spielen Rollen, weil sie es von sich erwarten und auch denken, der andere erwartet es von ihnen. Aber nur da, wo man eben keinen Teil von sich vorschicken und einen anderen verstecken muß, und nur da, wo auch der andere in all seinen Facetten und ohne Masken und dem Erfüllen von diversen Ansprüchen wirklich sein darf, nur da spreche ich von wirklicher Begegnung.

#### 4.1.1 Aufgaben überholter Vorstellungen

Eine wirkliche Begegnung zu leben, bedeutet auch, alte Vorstellungen und Definitionen aufzugeben, die überholt und verändert werden. Hält man sich an Vorstellungen fest, können keine neuen Erfahrungen gemacht werden, bzw. paßt nichts Neues in die eigene Welt hinein. So bleibt man in seinem Erleben eingeschränkt und damit können auch die Begegnungen mit anderen nicht erweiternd sein. An dieser Stelle möchte ich gerne ein einfaches Beispiel heranziehen: Wenn ich mich auf die Definition festlege, daß eine Rose rot ist, dann ist sie rot und muß immer rot sein. Eine rote Rose kann ich dann tatsächlich genießen. Aber wehe sie verwelkt, verändert sich oder ich entdecke gar eine orangefarbene oder eine gelbe? Dann erschrecke ich und weise sie ab, schließlich ist sie keine rote Rose und paßt damit nicht in mein Bild. Gehe ich

---

<sup>141</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 138.

aber weg von der Definition und sage, die Rose ist, wie sie ist, wie sie mir erscheint und sich mir zeigt, dann kann ich alle Rosen genießen, ohne Schrecken, ohne Bitterkeit. Mein Bild erweitert sich. Es kann auf diese Weise bis ins Unendliche wachsen.

Dies läßt sich auf den Menschen übertragen: Hält er an bestimmten Vorstellungen von sich, dem anderen, einer Beziehung, usw. fest, wird er alle anderen Erfahrungen ablehnen, da sie ihn erschrecken, verärgern oder verwirren. Um an seinen Vorstellungen festhalten zu können, gibt sich der Mensch viele rationale oder moralische Erklärungen („ich kann das nicht, weil...“, „das macht man nicht, weil...“, „der war schon immer so...“), die er für allgemeingültig erklärt.

Weg von Definitionen, heißt auch weg von starren Zielen, bzw. hin zu flexiblen Zielen. Sage ich, um noch einmal mein Beispiel der Rosen zu nutzen, eine Rose ist nur rot, dann werde ich auf der Suche nach roten Rosen und für andere blind sein. Ist für mich die Farbe einer Rose nicht festgelegt, dann kann ich sie an vielerlei Orten finden; auch kann sich die Farbe sogar verändern, die Rose darf sich verändern. Die Erwartung, die ich an die Rose habe, ist nicht „sei rot“, sondern „sei wie du bist und wie du dich fühlst“. Die einzige Bitte, die ich an die Rose hätte, wäre „sei aufrichtig“ und nicht „erfülle meine Erwartungen“. Weg von Definitionen heißt, ein ständiges Neulernen, ein ständiges Hinsehen und –horchen, ein ständiges Weitergehen und Erweitern, ein ständiges sich Einlassen und Öffnen.

Ein Mensch, der sich selbst gefunden hat, braucht nicht zu befürchten, sich selbst zu verlieren, auch wenn er alte Vorstellungen aufgibt oder an seine Grenzen stößt, die ihn herausfordern und vor eine Entscheidung stellen, sie zu überwinden oder nicht. Er hat seinen Roten Faden gefunden, an dem er sich festhalten und orientieren kann: Dieser Rote Faden ist in ihm selbst, er ist seine Geschichte, sein Ideal. Der Mensch schaut behutsam und achtsam in sich hinein, um sich selbst bewußt zu werden. Wenn er aufmerksam auf seine innere Stimme hört, mit Bedacht seine Entscheidungen trifft, nach Ruhe und Ausgeglichenheit in seinem Leben sucht, lebt er authentisch und befreit, und „daher nicht automatisch, mechanisch oder verschwommen“; er ist im Zustand der Achtsamkeit und ist „der Wirklichkeit in ihrer Tiefe und Konkretheit gewahr; er ist konzentriert und nicht zerfahren.“<sup>142</sup> So ist es möglich, sein volles Potential auszuschöpfen und alle Möglichkeiten, die ihm das Leben bietet, zu nutzen.

#### 4.1.2 Einlassen auf den anderen

Dieser Mensch hat sich selbst angenommen, mit all seinen Stärken und Träumen, auf die er sich verlassen kann, aber auch mit all seinen Schwächen und Ängsten, denen er sich nicht schämt. So ist er frei, dem anderen ohne Scheu und Maske zu begegnen. Die Grenzen zwischen ihm und dem anderen werden nicht fließend, da jeder sein Selbst ist und den anderen als den anderen

---

<sup>142</sup> Fromm, Vom Haben zum Sein, S. 71.

schätzt und herausfordert. Aber sie werden auch nicht zu hohen Mauern, die keiner mehr überwinden kann und eine Begegnung und ein wirkliches Kennenlernen unmöglich machen. Er ist sich von Grund auf „der Existenz eines Selbst, eines Kerns [seiner] Persönlichkeit bewußt, [...] Dieser Kern ist die Realität hinter dem Wort ‚Ich‘, auf der unsere Überzeugung von unserer Identität beruht.“<sup>143</sup> In dieser Überzeugung findet er Halt, sie macht ihn aus. So findet er Halt in sich selbst und ist unabhängig von der Anerkennung anderer und nicht darauf angewiesen, jemand zu sein, der zwar Anerkennung erhält, aber nicht er selbst ist. So gilt auch das Umgekehrte: Kommt dieser Halt ins Schwanken, „gerät unser Identitätsgefühl in Gefahr, und wir werden von anderen Menschen abhängig, deren Zustimmung dann zur Grundlage unseres Identitätsgefühls wird“<sup>144</sup>, und der Mensch muß nun stets den spielen, der dieser Zustimmung gerecht wird.

Ohne den anderen hat der Mensch kein Außen, sein Verhalten erhält keine Bedeutung. Er würde in einem leeren Raum handeln, ohne Reaktionen, ohne Antworten und ohne Begegnungen. Nur durch den anderen erfährt der Mensch von seinem Außen und von seiner Wirkung. Nur so kann er seine innere Welt nach außen darstellen und spüren, daß sein Handeln, sein Sein Folgen hat: „Solange die inneren Vorstellungen nicht in äußeren Wirkungen ihren Niederschlag finden, werden sie oft als nicht eigentlich real erfahren. Real ist, was reale Folgen hat. Selbsterkenntnis und Selbstfindung werden maßgeblich gefördert durch das Gelingen bzw. Mißlingen der äußerlichen Verwirklichung.“<sup>145</sup> Der Mensch erlebt sein Selbst im Unterschied und den Reaktionen des anderen, er bekommt Konturen durch die Auseinandersetzung mit dem anderen, mit dem, was ihn ausmacht und dem, was im Gegensatz zu ihm den anderen kennzeichnet. Er braucht den anderen, „um alle Strukturen [seines] Seins voll erfassen zu können“<sup>146</sup>, denn der andere bietet durch seine Reaktionen und seine Fragen einen Spiegel dar, in dem der Mensch sich erkennen kann. Auf diesen Spiegel, auf dieses Außen kann der Mensch seine Handlungen beziehen und sie bewerten. Der Mensch wird nie ein klares, umfassendes Wissen davon haben, wie der andere ihn im jeweiligen Augenblick sieht und interpretiert. Und dennoch kann sein Bild von sich selbst durch den anderen wachsen. Durch Reaktionen des Anderen auf den Menschen kann dieser viel über sich selbst lernen und erfahren, wenn er dies zuläßt und versteht, „daß der Andere [ihn] lehrt, wer [er ist].“<sup>147</sup> Ein Mensch, der nur bei sich selbst ist, kann erkennen, daß der andere eine Bereicherung und keine Gefahr ist, daß der andere seinem Wirken überhaupt erst ein Außen gibt, daß er allein in seiner Entwicklung stehen bleibt. Denn „wer nun auf sein eigenes Ich beschränkt bleibt, dessen Leben ist drückend. [...] dagegen zusammen mit anderen und in der

---

<sup>143</sup> Fromm, Kunst des Liebens S. 140.

<sup>144</sup> Ebd.

<sup>145</sup> Willi, 2004, S. 34.

<sup>146</sup> Sartre, 2001, S. 407.

<sup>147</sup> Ebd., S. 492.

Ausdehnung auf andere ist es leichter. So wird das Wirken, an sich schon lustvoll, stetiger, und so muß es für den sein, der vollendet glücklich ist.<sup>148</sup> Und der Mensch, der nur bei dem anderen ist, kann erkennen, daß er den anderen nur in dem Maße aufrichtig lieben kann, in dem er auch sich selbst liebt. Der Mensch kann nicht mehr Liebe geben, als in ihm ist. Dann wäre es keine wahrhaftige Liebe, sondern Verehrung.

Ein Mensch, der ein klares Bild seiner selbst entwickelt hat, dieses Bild als Leitung seines Lebens nutzt und an sich selbst und seine Ideale glaubt, kann sich aufrichtig und unbeschwert auf einen anderen Menschen einlassen und diesem als er selbst begegnen. Nur dieser Mensch ist es, der auch den anderen so sein lassen kann, wie er ist, denn er nutzt den anderen nicht für seine eigene Stärke. Der andere ist keine Kompensierung der eigenen Schwächen, kein Hilfsmittel für das eigene Leben. Der andere ist anerkannt als er selbst. Es sind zwei einzigartige Individuen, die jeweils ihren eigenen Weg gemeinsam gehen. Wie zwei Schienen, die nebeneinander herführen: Sie brauchen einander und doch sind sie getrennt und durchkreuzen sich nicht. Keiner braucht am anderen festzuhalten aus Angst, ihn zu verlieren. Es ist der Glaube an den anderen, „daß der andere in seiner Grundhaltung, im Kern seiner Persönlichkeit, in seiner Liebe zuverlässig und unwandelbar ist“<sup>149</sup>; diese Liebe festhalten zu wollen, würde sie blockieren und bewegungslos werden lassen, der Mensch könnte sich nicht mehr bewegen. Wenn der Mensch die Liebe als Teil des eigenen Besitzes sichern will, wird der andere Mensch zum Objekt, das zu kontrollieren ist, um nicht verloren zu gehen, das zu bestimmen ist, denn es gehört ihm ja. Das schränkt den anderen Menschen ein; „eine solche Liebe ist erwürgend, lähmend, erstickend, tötend, statt belebend.“<sup>150</sup> Statt gemeinsam zu wachsen, mit und durch den anderen, wird die Lebendigkeit erstickt. Beide sehen den anderen als Teil von sich selbst, über den sie verfügen können. Der andere wird nicht mehr als eigenständige Person wahrgenommen, auf die authentisch eingegangen werden und deren Interesse an der eigenen Person aufrechtgehalten werden muß. Die Liebe ist auf diese Weise eingesperrt und festgelegt, wird langweilig und geht verloren. Denn lebendig lieben kann nur der, der wachsen kann, der frei ist, sich selbst zu entwickeln und sich immer wieder neu im Leben orientieren kann.

#### 4.1.3 Den eigenen Weg finden

Zwei Menschen, die auf diese lebendige Weise miteinander umgehen, sind unangepaßt, sie passen in keine Norm, da sie sich an keinen Rollen orientieren. Das heißt aber auch, das Risiko einzugehen, unverstanden zu sein, Angriffsflächen zu bieten und allein mit dieser Haltung zu sein. Ein einzelner Mensch, der diese Haltung gefunden hat und auf der Suche nach einer

---

<sup>148</sup> Aristoteles, in: Eichler (Hrsg.), 2000, S. 53.

<sup>149</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 140.

<sup>150</sup> Fromm, Erich: Haben oder Sein. DTV, München, 2001, S. 52.

wirklichen Begegnung ist, wird nur wenige Orientierungshilfen finden. Doch dieses Alleinsein auf seinem Weg ist kein schweres Unglück, sondern kann als Quelle dienen, achtsam zu leben, einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu erfahren, um dies an einen anderen Menschen weitergeben zu können. Allein mit sich kann er Kräfte sammeln, die ihm weiterhelfen, seinen Weg zu finden und ihn auch zu gehen. Dies ist ein ungewisser Weg, da er weder ein starr definiertes Ziel hat, noch die Bequemlichkeit der Masse, die den Menschen tragen kann.

Ein Mensch, der mit dieser behutsamen Achtung vor sich selbst und seinem Leben zwar alleine seinen Weg geht, ist aber erst in der Lage, in Anwesenheit eines anderen nahestehenden Menschen nicht mehr allein zu sein. Er kann sich einem anderen Menschen authentisch öffnen und anvertrauen, da er ein wahres Selbstbewußtsein, das nicht von außen aufgesetzt ist und nicht gehalten wird von der eigenen Macht über andere oder durch Bestätigung von anderen, entwickelt hat. Dieses Selbstbewußtsein, diese Selbstachtung, gibt ihm die Nähe zum Selbst. Die Nähe zum eigenen Selbst läßt dann wirkliche Nähe zum anderen zu.

Zu einem Leben außerhalb der Norm und mit eigenen Idealen und Perspektiven gehört sehr viel Mut. Mut, alleine zu gehen und Mut alleine wieder aufzustehen, wenn etwas mißlingt oder der Mensch nicht weiter weiß. Der Glaube an sich selbst und die eigenen Denkweisen und Vorstellungen ist hierbei unentbehrlich, um weiter an sich arbeiten und die eigenen Ziele verfolgen zu können.

Ein Leben ohne Glauben und Mut, seinen eigenen Weg zu gehen, führt nicht zu einer wirklichen Begegnung mit einem anderen Menschen. Ein Leben, das sich nicht an eigenen Idealen und Werten orientiert, führt zu Abhängigkeit von fremden Wertungen, zu Unterwerfung unter Leitbilder, die sich ein anderer ausgedacht hat, zu Anpassung an vorgegebene Rollen ohne eigene Ausgestaltung. Die Begegnungen, die ein solcher Mensch hätte, sind ebenso angepaßt wie er selbst, hätten aber wenig mit seinem wirklichen eigenen Selbst zu tun.

Der Mensch, der eine wirkliche Begegnung lebt, erforscht sich selbst, ist neugierig, sich selbst zu begegnen, nimmt sich selbst an und kann diese Liebe weitergeben an einen anderen. Er kann sich auf den anderen unmaskiert einlassen, dem anderen begegnen und ihn authentisch wahrnehmen. Die innere Erfahrungswelt eines Menschen ist verflochten mit Erfahrungen mit anderen Menschen. Erkennt der Mensch seine innere Wirklichkeit, so sieht er auch, welche Bedeutung andere für ihn haben. Er kann sich dann gänzlich erkennen, wenn er auch über sich selbst im Kontakt zu anderen und deren Verhalten ihm gegenüber reflektiert.<sup>151</sup> Die Begegnung mit sich selbst, das Leben seines Selbst und das Streben nach dem eigenen Ideal schließen eine Begegnung mit einem anderen nicht aus, im Gegenteil: sie setzt sie voraus. Nur der Mensch, der sich selbst begegnet ist, kann einem anderen in der gleichen Weise begegnen.

---

<sup>151</sup> Vgl., Fromm, Vom Haben zum Sein, S. 102.

In einer wirklichen Begegnung, in der Menschen aufeinander ehrlich eingehen, sich gegenseitig kennenlernen und verstehen wollen, müssen sie sich selbst gegenüber genau diese Haltung haben: Ehrlichkeit, Verstehen und Annehmen des eigenen Selbst.

#### 4.2 Wie sieht eine wirkliche Begegnung aus?

In einer wirklichen Begegnung begegnen sich zwei einzigartige Individuen, die sich auf den Prozeß der Entwicklung des eigenen Selbst eingelassen haben und in der Lage sind, sich auf den anderen Menschen einzulassen und dennoch einzigartig zu bleiben. Aufgrund dieser Einzigartigkeit sind sie sich begegnet; sie begleiten einander, ihre zwei einmaligen Wege laufen nebeneinander her, doch sie schneiden einander nicht den Weg ab und verhindern dadurch das Wachsen des anderen. Zusammen entwickeln sie eine gemeinsame Basis, auf der sie beide frei leben können. Alle Türen zu allen Bereichen sind offen, ob sie genutzt werden, entscheiden beide immer wieder neu, denn alles muß möglich, aber nicht alles muß realisiert werden. Sie sind frei und bereit, alles zu sagen und zu tun, was sie zum Ausdruck bringen wollen, was sie beschäftigt und was sie leben und erfahren wollen, ohne willkürliche Zuschreibungen oder Einschränkungen befürchten zu müssen. Auf dieser sicheren Basis sind auch Schwächen und Mängel, Auseinandersetzungen und Uneinigkeiten zugelassen. Denn hier können sie aufgefangen und ausgehandelt werden, ohne Schwächen einander zum Vorwurf zu machen oder zum eigenen Vorteil zu nutzen, ohne einen Sieg in Auseinandersetzungen anzustreben, der für die eigene Macht und Stärke dienlich ist. Schwächen und Auseinandersetzungen sind nicht die Situationen, die eine wirkliche Begegnung ins Schwanken oder gar zum Ende bringen. Dies geschieht vielmehr, sobald Ansprüche erhoben oder Rollen verteilt oder ein Mensch auf eine bestimmte Position geschoben und reduziert wird. Sobald ein Mensch nicht mehr als das gesehen wird, was er ist und sein will, nicht mehr in seiner Ganzheit wahrgenommen wird und sich nicht mehr wandeln und bewegen kann, scheitert die wirkliche Begegnung und wird zu einer Farce. Es reicht, wenn einer der beiden die wirkliche Begegnung aufgibt, sich nicht mehr auf den anderen in dessen Gesamtheit einläßt und ihn aus Teilen seines Lebens bewußt ausschließt, ohne Türen für ihn offen zu halten, daß die Begegnung keine mehr ist. Eine Begegnung ist eben nur dann eine wirkliche, wenn sie von zwei Seiten gesucht und gelebt wird. Einer alleine greift ins Leere, wenn der andere ihm ausweicht und ihm aus dem Wege geht. Natürlich kann einer allein die Brücke herstellen und den Weg für eine wirkliche Begegnung ebnen, er allein kann sie aber nicht leben und ausgestalten.

Da eine wirkliche Begegnung nicht damit einhergeht, den anderen Menschen zu besitzen und einzig für sich selbst in Anspruch zu nehmen, kann ein Mensch mehrere wirkliche Begegnungen gleichzeitig leben. Mehrere Begegnungen schließen sich in keiner Weise aus. Da sie stets von zwei

einmaligen Individuen gebildet sind, sind sie alle in ihrer Ausgestaltung unterschiedlich. Welchen Einfluß die einzelnen Begegnungen aufeinander hätten und ob gar ein ganzes Netzwerk entstehen könnte und was dies mit den einzelnen Menschen macht, ist eine Überlegung, die ich hier nicht weiter verfolgen kann, da sie das Thema der wirklichen Begegnung zwar aufgreift, aber über den Rahmen meiner Arbeit sicher hinausführen würde. Aber es ist ein interessanter Ansatz, den man u.U. anderweitig aufgreifen könnte.

Die wirkliche Begegnung ist eine Lebensweise, die beide in Kapitel 2 dieser Arbeit beschriebenen Seiten mit einschließt, das Bei-sich-sein und das Beim-anderen-sein, ebenso erhält die eigene Selbstentwicklung genügend Raum zu ihrer freien Entfaltung.

In einer wirklichen Begegnung gibt es nichts, was versteckt werden müßte, alles darf sein und kann Raum finden. Der Mensch braucht in einer solchen Begegnung nicht zu fürchten, sein Gegenüber könnte ihn in die Enge treiben oder beschämen. Er braucht keine Masken aus Furcht und Schutz aufzuziehen, er kann es sich leisten, der Situation gemäß authentisch zu sein, er braucht nichts zu verbergen. Auch will er sein Gegenüber nicht beschämen; es geht ihm nicht um Sieg und Gewinn oder Macht und Einfluß.

Da, wo man sich 100 %ig zeigen kann, wo man ganz sein kann, wo man alle Teile und Bereiche von sich leben und so zum Thema machen kann, da findet wirkliche Begegnung statt. Da, wo man hinhört und nachfragt, wo alle Teile und Bereiche des anderen angenommen und geliebt werden, da kann der Mensch ganz sein. In so einer Begegnung können Türen geöffnet und Bereiche entdeckt und erforscht werden, die bislang ungesehen, unbeachtet und verschlossen waren. In so einer Begegnung lernen beide Menschen über sich selbst und über den anderen vieles neu kennen; in so einer Begegnung erfährt jeder der beiden Achtung und Liebe; in so einer Begegnung streben beide nach gegenseitigem Verstehen; in so einer Begegnung macht jeder, was er will, ohne den anderen auszuschließen, und es geht jeder auf den anderen ein, ohne sich selbst zu vergessen; in so einer Begegnung treten beide aus ihrer Geheimwelt hervor und helfen dem anderen, aus seiner zu kommen. Der Mensch, der bislang keine Türen geöffnet, seine Innenwelt für sich behalten, sich dem anderen nicht gezeigt und den anderen nicht angeschaut hat, lernt in einer wirklichen Begegnung, Vertrauen zu haben, in den anderen und in sich selbst.

#### 4.2.1 Gegenseitige Verantwortung

Die Selbstwerdung führt zu der Möglichkeit einer wirklichen Begegnung, und diese führt weiter zu sich selbst. Durch den anderen gewinnt der Mensch eine neue Perspektive auf sich selbst, er kann auf sich schauen mit den Augen des anderen. Das gegenseitige Hinterfragen und Suchen unterstützt den Prozeß der Selbstwerdung, da neue Seiten entdeckt und aus einer anderen Perspektive angeschaut werden. Jeder entdeckt sich mit Hilfe des anderen, aber sich selbst und



nicht das Wunschbild und die Erwartungen des anderen. Das Bild, das der andere von dem Menschen hat und ihm zurückspiegelt, scheint dem Menschen zunächst fremd, da es eine andere Sichtweise darstellt, und doch, wenn der andere sensibel hingesehen hat und nicht unbelegt spekuliert, kann der Mensch sich in diesem Bild wiederfinden und neue Aspekte aus diesem Bild in sein eigenes aufnehmen. So steht jeder in der Verantwortung, sehr feinfühlig auf den anderen einzugehen und gleichzeitig in sich selbst zu schauen, was Wunschdenken und was wirkliches Wahrnehmen des anderen ist. „Ich muß versuchen, den Unterschied zu erkennen zwischen dem narzißtisch entstellten Bild, das *ich* mir von einem Menschen und seinem Verhalten mache, und dem wirklichen Menschen, wie er unabhängig von meinen Interessen, Bedürfnissen und Ängsten existiert.“<sup>152</sup>

Sich selbst finden, meint sich selbst als einzigartiges Individuum; „das *Sich* verweist, doch es verweist eben auf das *Subjekt*. Es zeigt einen Bezug des Subjekts zu sich selbst an“<sup>153</sup> und nicht zu dem anderen, der es unterstützt, aber nicht leitet. Durch den anderen bekommt der Mensch, wie schon beschrieben, ein Außen, sein Wirken erhält einen Anker in der Realität, der andere „macht mich jenseits meines Seins in dieser Welt sein“<sup>154</sup>, so sind beide „für die Existenz des andern gemeinsam verantwortlich“<sup>155</sup>, doch nicht für seine Entscheidungen, für sein Leben und das, was er daraus macht. Die Verantwortung für die Gestaltung seines Lebens hat der Mensch selbst, der durch den anderen nur begleitet wird. Der andere ist der Teilnehmer an dessen Leben, durch sein liebevolles Interesse gibt er dem Menschen die Motivation, weiterzugehen, durch sein Fragen gibt er dem Menschen den Mut, selbst wieder neu hinzusehen und nachzufühlen. Mit Hilfe des anderen kann der Mensch eine Brücke zwischen sich und der Außenwelt finden, da der andere Teil dieser Außenwelt ist, so daß der Mensch ebenso Teil dieser Welt wird.

Verantwortlich für den anderen zu sein bedeutet, ihm liebevoll zur Seite zu stehen, achtsam mit ihm umzugehen, ihn zu sehen, wie er ist und nicht wie er scheint, seine Einzigartigkeit wahrzunehmen und „ein echtes Interesse daran [zu haben], daß der andere wachsen und sich entfalten kann“, aber so, „daß der andere um seiner selbst willen und auf seine eigene Weise wächst und sich entfaltet und nicht mir zuliebe.“<sup>156</sup> Die Verantwortung für den anderen bedeutet nicht, ihn leiten zu wollen, ihm Entscheidungen abzunehmen und ihn einzugrenzen. Der andere ist frei in seiner Selbstwerdung und nicht Mittel zum erwünschten Zweck. Ein Mensch braucht einen anderen dann nicht, um eigene Ziele zu erreichen, wenn er selbst für seine Ziele eintritt; dann kann er den anderen lassen, wie er ist und nicht wozu er ihn braucht, weil er selbst dazu nicht in der Lage ist: „Es ist klar, daß ich nur Achtung vor einem anderen haben kann, wenn *ich*

---

<sup>152</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 137.

<sup>153</sup> Sartre, 2001, S. 168.

<sup>154</sup> Ebd., S. 471.

<sup>155</sup> Ebd., S. 515.

<sup>156</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 39.

*selbst* zur Unabhängigkeit gelangt bin, wenn ich ohne Krücken stehen und laufen kann und es daher nicht nötig habe, einen anderen auszubeuten.<sup>157</sup> Die gegenseitige Verantwortung in einer wirklichen Begegnung heißt nicht das eigene Leben zu vergessen und den anderen wichtiger und ernster zu nehmen als sich selbst. Es heißt, den anderen zu fördern und für ihn dazusein, ihn aufzufangen und zu unterstützen. Eine solche Beziehung ist eine wirkliche Begegnung, ein tiefes Eingehen auf den anderen, ein Finden seiner selbst, die Erfüllung von Aufgehobensein bei einem anderen Menschen und bei sich.

#### 4.2.2 Wechselseitige Liebe

In einer wirklichen Begegnung will keiner über den anderen herrschen, ihn diktieren, ihm Denkweisen aufzwingen und ihn manipulieren. Eine wirkliche Liebe und eine aufrichtige Anteilnahme des anderen kann nur gefunden werden, wenn der andere sich frei und unabhängig bewegen, wenn er sich frei für diesen Menschen entscheiden und wenn er selbständig seine eigenen Erfahrungen machen kann. Wenn der Mensch von einem freien Menschen geliebt wird, ist auch seine Liebe frei und ungezwungen, sie gilt dann in vollkommener Fülle diesem Menschen und ist nicht Mittel zum Zweck, Festhalten an einer lieb gewonnenen Gewohnheit oder ein Beharren auf einem einmal eingeschlagenen Weg.

Fromm nennt diese wirkliche Begegnung „reife Liebe“<sup>158</sup>: Diese Liebe bewahrt die eigene Individualität, aber ist dennoch eine „Kraft, welche die Wände niederreißt, die den Menschen von seinem Mitmenschen trennen, eine Kraft, die ihn mit anderen vereinigt. Die Liebe läßt ihn das Gefühl der Isolation und Abgetrenntheit überwinden und erlaubt ihm, trotzdem er selbst zu sein und seine Integrität zu behalten.“<sup>159</sup> Eine umfassende Liebe ist bedingungs- und grenzenlos. An die Liebe zu einem anderen Bedingungen zu knüpfen, wie der andere zu sein hat, wie er leben soll und was er unterlassen sollte, wäre eine heuchlerische Liebe, eine Liebe, die nicht den anderen als einmalige Person meint, sondern als das, was der Mensch sich von diesem wünscht. Der Mensch würde sein eigenes Ideal verehren und diesem nacheifern, aber nicht sein Gegenüber. Dieses müßte sich dem Ideal unterwerfen, um seine Berechtigung zu erlangen, geliebt zu werden. Dann wäre dies keine wirkliche Begegnung mehr, der Mensch wäre wieder nur bei sich selbst und hätte den anderen in seiner Einzigartigkeit verloren: „Das Ziel ist überschritten: der Liebende ist wieder mit sich allein, wenn sich der Geliebte in einen Automaten verwandelt hat. Also begehrt der Liebende nicht, den Geliebten zu besitzen, wie man ein Ding

---

<sup>157</sup> Ebd.

<sup>158</sup> Ebd., S. 31f.

<sup>159</sup> Ebd.

besitzt.“<sup>160</sup> Der andere Mensch wäre der Automat, der so zu funktionieren hätte, wie der Mensch ihn für sich programmiert. Doch wäre das keine freie aufrichtige Begegnung.

In der wirklichen Begegnung verwirklichen sich beide beteiligten Menschen, aber nicht ohne dem jeweils anderen viel von sich zu geben und ihn an der eigenen Lebendigkeit teilhaben zu lassen. Eine wirkliche Begegnung ist eine gegenseitige Bereicherung, ein gegenseitiges Schenken von Aufmerksamkeit, ein gegenseitiges Fördern, denn sie ist „die tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben.“<sup>161</sup> Sie ist kein Bereichern am anderen, kein Abschneiden seiner Lebendigkeit und Einzigartigkeit. Der Mensch gibt etwas von sich selbst, „er gibt etwas von seiner Freude, von seinem Interesse, von seinem Verständnis, von seinem Wissen, von seinem Humor, von seiner Traurigkeit – von allem, was in ihm lebendig ist.“<sup>162</sup> So daß diese Lebendigkeit im anderen wirken kann und wieder auf den Menschen zurückstrahlt. Jeder ist Inspiration des anderen. So gilt auch das Umgekehrte: Nimmt der Mensch dem anderen etwas von seiner Lebendigkeit, von seinen Interessen und verhindert das Wachsen des anderen, so strahlt auch diese Destruktivität auf ihn zurück. Diese Art der Beziehung ist dann keine Begegnung mehr, sie wird zu einem verbitterten Machtkampf, wo jeder versucht, dem anderen Lebendigkeit abzunehmen, um sie selbst wieder zurückzuerobern.

Die wirkliche Begegnung ist die Art von Liebe und Verbindung, die den Menschen nicht einsperrt und einengt, sondern ihn wachsen und sich lebendig fühlen läßt. Sie ist nicht Ausdruck eigenen Besitzes und eigener Stärke oder eigener Unsicherheit und Versteckens. Sie läßt den Mensch ganz sein und führt so zu einer allumfassenden aufrichtigen Liebe. Liebe, die ein Mensch auf diese Weise lebt und erfährt, umschließt das Leben an sich, diese Erfahrung schließt niemanden aus, da sie nicht vereinnahmend ist. Die Haltung zu der Welt insgesamt wird offener und liebevoller, da der Mensch seine Angst, entdeckt zu werden, ablegen, seinen Egoismus überwinden und seinen Rückzug aus dem Leben überdenken kann. Fromm resümiert: „Wenn ich einen Menschen wahrhaft liebe, so liebe ich alle Menschen, so liebe ich die Welt, so liebe ich das Leben.“<sup>163</sup>

#### 4.2.3 Gegenseitiges Verstehen

Durch eine wirkliche Begegnung werden die eigenen Grenzen erweitert: Durch wirkliches Kennenlernen eines anderen Menschen, einer anderen Welt, aber auch durch das Lernen über sich selbst, denn durch das Öffnen und Zeigen der eigenen inneren Welt wird der Mensch

---

<sup>160</sup> Sartre, 2001, S. 643.

<sup>161</sup> Fromm, Kunst des Liebens, S. 37f.

<sup>162</sup> Ebd., S. 35f.

<sup>163</sup> Ebd., S. 59.

konfrontiert mit Grenzen, mit Fragen, mit Neuem. Durch das „Forschen“ und Vertrauen des anderen lernt er selbst vieles über sich. Und er lernt einen anderen Menschen wirklich kennen.

In einer solchen Begegnung überwindet der Mensch sein eigenes Bild von dem anderen, um ihn so sehen zu können, wie er wirklich ist, ohne daß die eigenen Wünsche und Ansichten auf den anderen gespiegelt werden. Das Verstehen des anderen gründet sich nicht nur auf Wissen über den anderen, auf Überlegungen und Nachdenken über ihn. Vieles läßt sich nur durch Nachfühlen, durch Beobachten, durch Glauben an den anderen und vor allem durch Einlassen auf ihn erkennen. Alle kognitiven Ansammlungen über den anderen haben viel mit dem eigenen Denken und Wissen zu tun, vermengen sich damit, und es ist schwer, dann daraus das wirkliche Wesen des anderen zu erkennen. Der eigene Kopf muß überwunden werden, will der Mensch den anderen in seiner Ganzheit erfassen. „Selbst wenn wir tausendmal mehr über uns wüßten, kämen wir doch nie auf den Grund. Wir blieben uns immer ein Rätsel, wie auch unsere Mitmenschen uns immer ein Rätsel bleiben würden. Der einzige Weg zu ganzer Erkenntnis ist [...] der kühne Sprung in das Erleben von Einheit.“<sup>164</sup> Aufmerksam gegenüber dem anderen zu sein, bedeutet mehr, als sich nur anzuhören, was er sagt und zu versuchen, dies rational nachzuvollziehen. Wirkliches Zuhören ist dann möglich, wenn der eigene rationale Verstand schweigt. Der andere wird auf diesem Wege ein immer vertrauterer geheimnisvoller Fremder. Vertraut, weil der Mensch mehr und mehr von ihm erfährt, fremd, da er immer wieder neu hinsieht, neue Entdeckungen macht und sich immer wieder neu auf die Begegnung mit dem anderen einläßt.

Um den anderen in der Begegnung nicht einzusperren und abhängig von eigenen Ideen, Vorstellungen und Ängsten zu machen, ist es von großer Bedeutung, an den anderen Menschen mit all seinen Möglichkeiten zu glauben. Glauben basiert auf dem Wissen über den anderen, das jedoch stets begrenzt ist, so daß der Glaube an seine Entwicklung, an sein Fortkommen in der Welt und sein Standhalten am Leben noch weiter geht. Glauben schließt ein Festhalten des anderen und ein Manipulieren an seinem Weg aus; der Mensch glaubt daran, daß der andere seinen Weg sieht und ihn auch gehen kann.<sup>165</sup> Glauben an den anderen heißt, ihn nicht kontrollieren und beherrschen zu wollen, und sich einzugestehen, dies auch gar nicht zu können. Denn der andere ist ebenso wie der Mensch selbst ein nach Selbstverwirklichung strebendes Individuum, das seine eigene Richtung einschlagen und stets ändern kann. Der Glaube an den anderen vereint sich mit dem Glauben an sich selbst, daran, das Wissen von sich selbst in der ganzen Fülle wahrzunehmen, ohne Maskierung, ohne vorgegebene Grenzen, ohne Klischees,

---

<sup>164</sup> Ebd., S. 42f.

<sup>165</sup> Vgl.: Ebd., S. 141.

lebensfähig zu sein. In einer wirklichen Begegnung glauben beide Menschen aneinander und an ihre eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

#### 4.2.4 Bei sich selbst und beim anderen sein

In einer wirklichen Begegnung vereint der Mensch die anscheinenden Gegensätze „bei sich selbst sein“ – „beim anderen sein“.

Bei mir muß ich sein, um mich kennenzulernen in allen Bereichen (Gefühle, Wünsche, Träume, Bedürfnisse, Vorstellungen, Schwächen usw.). Erst wenn ich ein Bild von mir selber habe, das vielseitig ist, kann ich es in einer Begegnung erweitern, erst wenn ich mir selber nahe bin, kann ich einem anderen Menschen nahe sein, ohne mich aufzugeben und zu verlieren, erst wenn ich mich selber in allen Bereichen annehme, kann ich dem anderen alles von mir zeigen, ohne Furcht vor Angriffen, Ablehnung oder Mißverstehen, erst wenn ich mich selber liebe, kann ich einen anderen Menschen aufrichtig lieben.

Beim anderen muß ich sein, um dem anderen Ersehntes zu geben (Liebe, Geborgenheit usw.), aber auch um Neues über mich im Spiegel des anderen und über die Welt im Denken, Wissen und Empfinden des anderen zu erfahren. Nur durch den anderen kann ich mein Bild über mich und die Welt erweitern und einen Blick von außen auf mich bekommen; mit dem anderen kann ich meine Grenzen erweitern und wachsen; der andere zeigt mir, daß ich als Ganzes annehmbar und liebenswert bin.

Für eigenes Wachsen und die authentische Begegnung mit einem anderen müssen beide Seiten ernst genommen und gelebt werden. Das Wechselspiel aus Nähe und Distanz muß gelernt werden. Nähe zum anderen, die authentisch und angstfrei sein soll, ist nur möglich, wenn ich mich auch distanzieren kann, um nicht abhängig zu werden. Und Distanz zum anderen, die ehrlich und angemessen sein soll, ist nur möglich, wenn ich mich dem anderen auch nähern kann, um einander nicht zu verlieren.

Der Weg zu sich selbst führt über das Öffnen von Türen in sich selbst, dem Erweitern und Überwinden eigener Grenzen, dem authentischen Zeigen seiner selbst, dem Hinhorchen zum anderen, dem Hineinschauenlassen von dem anderen, dem gegenseitigen Achten und Verstehenwollen und dem nicht zielgerichteten Annehmen von dem, was in sich selbst und im anderen ist, zu einer wirklichen Begegnung mit einem anderen Menschen und dem Wachsen an Tiefe und Reichtum in sich selbst. Dies ist ein sehr aktiver Prozeß, auf den der Mensch nicht warten, sondern den er tun muß. Es geschieht nicht einfach, noch ist er einfach plötzlich da, er ist „offenbar etwas werdendes und ist nicht [...] etwas fertiges, das man besitzt.“<sup>166</sup> Es ist ein eigenes Aufstehen und Entscheiden, selbst zu werden, um dem anderen selbst, wirklich und

---

<sup>166</sup> Aristoteles, in: Eichler (Hrsg.), S. 52.

aufrichtig begegnen zu können. Die Begegnung führt den Menschen an weitere unbekannte Bereiche heran, hilft ihm, die eigenen Grenzen und Ängste zu überwinden und läßt ihn in der Geborgenheit aufrichtiger Hingabe aufgehoben sein. „Und wir gewinnen als Ergebnis: der Mensch, der glücklich sein soll, braucht wertvolle Freunde.“<sup>167</sup>

---

<sup>167</sup> Ebd., S. 54.

## 5. Rückblick

&

### Abschließendes Nachwort

Ein Mensch, der sich selbst erkennt und einen liebevollen Umgang mit sich selbst entwickelt, seine Selbstsucht oder seine Selbstlosigkeit überwunden hat, ist in der Lage, sich selbst und anderen zu begegnen und zugleich bei sich und dem anderen zu sein. Er hat seinen eigenen Weg gefunden, daher kann er sich in Begegnungen mit anderen selbst einbringen und muß nichts vorgeben zu sein, was er nicht ist. Dies gibt ihm Sicherheit in seinem Verhalten und er braucht nichts versteckt zu halten. Er ist das Risiko eingegangen, Vertrautes zu hinterfragen, eigene Erfahrungen zu machen, Entscheidungen neu zu überdenken und Neues zu suchen und in sich aufzunehmen. Dies führte ihn zunächst auf eine unsichere Basis. Er hat den Halt, den er in der Masse und in den von anderen übernommenen Erwartungen fand, losgelassen, um eigene Schritte auf unbekanntem Boden zu gehen. Ohne zunächst zu wissen, ob das, was er sich selbst suchte, auch sinnvoll und erfolgreich sein wird. Ein Mensch, der sich auf seine eigenen Ideen und Vorstellungen stützt, kann nur auf wenige Erfahrungen zurückgreifen; seien es seine eigenen oder die anderer. Er muß sich seinen eigenen Weg bahnen; die sichere und von anderen ausgebaute Straße verlassen.

Wenn er sich selbst authentisch darstellt, setzt er sich einer möglichen Kritik aus, aber nur so kann er wahrhaftige Anregungen und Reaktionen auf sich selbst und auf die eigenen Gedanken bekommen, nur so können eigene Ansichten erneuert und weitergedacht werden. Nur so ist inneres Wachsen möglich.

Das stetige Umdenken und Neudenken ist ein Prozeß, der beständig fortgeführt werden kann und nie endet. Nicht nur durch die möglichen Reaktionen anderer, auch durch das Überdenken und Hinterfragen der eigenen Ansichten wird das, was einmal angezweifelt oder hinterfragt wurde, nicht mehr dasselbe sein können, wenn der Mensch ehrlich mit sich selbst umgeht.

Wenn der Mensch selbst denkt und eigene Entscheidungen trifft, wenn er seinen eigenen Plan seines Lebens entwirft, eigene Ideale verfolgt, wenn er sich und sein Leben selbständig lebt und gestaltet, dann lebt er ohne Sicherheitsnetz. Er betritt einen Boden, der unbearbeitet ist, den niemand vor ihm betreten hat, auf dem keine Hinweisschilder, keine Angaben oder Regeln aufgestellt sind. Aber eben auch keine Grenzen. Er kann sich seiner selbst gemäß entwickeln und entfalten.

Dies ist sicher der schwierigere Weg: Ein solcher Mensch muß mit Widerständen rechnen, denn er läuft nicht konform und ist für andere Menschen unbequem. So hat er nicht nur eigene innere

Grenzen und Ängste zu überwinden, sondern auch Vorurteile und Angriffe von außen auszuhalten. Der Mensch, der den unbequemen Weg wählt, wird selbst als unbequem empfunden. Denn er hält den anderen einen Spiegel vor, der ihnen ihre Angst vor dem Leben in Übereinstimmung mit sich selbst und den eigenen Idealen und in Selbständigkeit zeigt. Sie spüren die eigene Unentschlossenheit und ihren Mangel an Mut, ihren Weg einzuschlagen. Die Gefahren eines Scheiterns, einer Ablehnung schätzen sie größer ein, als die mögliche Chance zur Selbstwerdung. Sie scheuen den unbequemen und anstrengenden Weg, der von der Konformität der Masse wegführt, eigene Bahnen nimmt und daher wenig Halt und Anerkennung erhoffen läßt. Sie ziehen den bequemen und anerkannten Weg vor und verschanzen sich hinter vielen Rationalisierungen und Erklärungen für dieses Zögern und Fürchten, die sie nicht durchschauen. Es könne ja nicht jeder Mensch seinen Weg gehen, dann wären alle Menschen Egoisten, keiner würde mehr an die Allgemeinheit denken etc. Dabei haben sie einen Menschen vor Augen, der nur bei sich ist, der egoistisch, statt liebevoll mit sich selbst und anderen umgeht. Sie verwechseln Hochmut mit Selbstbewußtsein, Egoismus mit Selbstverwirklichung. Sie merken nicht, daß jemand, der mit sich selbst liebevoll umgeht, diese Haltung auch anderen und der Allgemeinheit gegenüber ebenso verwirklichen will. Aber nur dann ist dieses Verhalten echt und aufrichtig.

Der Mensch braucht eigene innere Stärke, viel Mut und einen starken Glauben an seine eigenen Ideale, um den eigenen Weg gehen zu können und einem anderen Menschen zu begegnen.

Viele Menschen zögern, sich auf ihren eigenen Weg zu machen und ihre eigenen Ideale zu verwirklichen. Sie weisen auf äußere Zwänge hin, auf ihre Vergangenheit, in der sie vieles erlitten oder nicht gelernt haben. Statt aufzustehen und zu gehen. Hierzu habe ich eine wunderschöne Metapher in einer Erzählung von Heinz Körner gefunden:

„Wenn ein Schmetterling heranwächst, ist er zunächst eine Larve und dann eine Puppe. Er kriecht am Boden und lebt dann eingesponnen in einer engen Behausung. Wenn er nun diese Behausung, seine Puppe, verläßt, dann liegt es an ihm, seine Flügel auszubreiten und zu fliegen. Natürlich kann er das Fliegen auch bleiben lassen und darauf verweisen, daß er, der Arme, entweder als Larve am Boden herumkriechen mußte und nicht fliegen gelernt hat; oder daß er als Puppe entsetzlich eingeeengt wurde. Und er leide so unter seiner Vergangenheit, daß er jetzt eben nicht fliegen könne. Was nützt ihm dieser Hinweis denn? Er ist es, der nicht fliegt. Er leidet. Und es dürfte ihm weitaus besser bekommen, wenn er einfach sein Schicksal in die Hand nehmen, seine Flügel ausbreiten und fliegen würde. Auch wenn er sich dabei ein paar Beulen holt.“<sup>168</sup>

Das Anliegen meiner Arbeit ist es, dem Begriff der menschlichen Begegnung näherzukommen. Der Mensch, der sich selbst entdeckt hat und leben will, wird keinem anderen diese Möglichkeit verbauen und abschneiden wollen. Er ist interessiert am Wachstum und der Entwicklung des

---

<sup>168</sup> Körner, Heinz: Johannes. Erzählung. Lucy Körner, Fellbach, 40. Aufl., 1999, S. 34.



anderen Menschen wie es diesem Menschen gemäß ist. Er unterscheidet Unterstützung und Eingreifen, Förderung und Einmischen, Hilfestellung geben und Beeinflussen, Beistand und Führen. Begegnen sich zwei Menschen dieser Haltung, ist eine wirkliche Begegnung möglich.

Ich hatte in meiner Einleitung die Frage nach der wirklichen Begegnung gestellt, danach, ob sie möglich ist und wenn ja, unter welchen Bedingungen. Sie ist möglich, wenn der Mensch in sich selbst hineinsieht, bevor er Forderungen stellt, wenn er sich auf sich selbst einläßt, bevor er Schutz beim anderen sucht, wenn er sich selbst nahe ist, bevor er die Nähe eines anderen beansprucht. Dann ist die Bewegung des voneinander Distanzierens und des gegenseitigen Wegsehens überwunden und wird zu einer Bewegung des einander Zuwendens und Näherkommens.

# LITERATURVERZEICHNIS

1. Aristoteles: Formen der Freundschaft und Glückseligkeit. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 29 – 54
2. Asendorpf, Jens & Rainer Banse: Psychologie der Beziehung. Huber, Bern, 2000
3. Bem, Daryl J.: Theorie der Selbstwahrnehmung. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 97 – 128
4. Epstein, Seymour: Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 15 – 46
5. Filipp, Sigrun-Heide: Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzeptforschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 129 – 152
6. Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens. Heyne, München, 6. Aufl., 2001
7. Fromm, Erich: Haben oder Sein. DTV, München, 2001
8. Fromm, Erich: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung. Bd. 1. Beltz, Weinheim, 5. Aufl., 1994
9. Gadamer, Hans-Georg: Freundschaft und Einsamkeit. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 201 – 205
10. Gergen, Kenneth J.: Selbsterkenntnis und die wissenschaftliche Erkenntnis des sozialen Handelns. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 75 – 96
11. Holodynski, Manfred & Rolf Oerter: Motivation, Emotion und Handlungsregulation. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 551 – 589
12. Kant, Immanuel: Freundschaft als Maximum der Wechselliebe. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 127 – 137
13. Krampen, Günter und Barbara Reichle: Frühes Erwachsenenalter. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 319 – 349
14. Krampen, Günter: Persönlichkeits- und Selbstkonzeptentwicklung. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 675 – 710
15. Lindenberger, Ulman: Erwachsenenalter und Alter. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 350 – 392

16. Montada, Leo: Fragen, Konzepte, Perspektiven. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 3 – 53
17. Montaigne, Michel de: Über die Freundschaft. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 83 – 97
18. Oerter, Rolf und Eva Dreher: Jugendalter. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 258 – 318
19. Sartre, Jean-Paul: Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie. Rowohlt, Hamburg, 7. Aufl., 2001
20. Schneewind, Klaus A.: Familienentwicklung. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 105 – 127
21. Schopenhauer, Arthur: Freundschaft und Egoismus. In: Eichler, K.-D. (Hrsg.): Philosophie der Freundschaft. Reclam, Leipzig, 2. Aufl., 2000, S. 147 – 149
22. Silbereisen, Rainer K. & Lieselotte Ahnert: Soziale Kognition – Entwicklung von Sozialem Wissen und Verstehen. In: Oerter, Rolf & Leo Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Beltz, Weinheim, Basel, Berlin, 5. Aufl., 2002, S. 590 – 618
23. Wicklund, Robert A.: Die Aktualisierung von Selbstkonzepten in Handlungsvollzügen. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl., 1993, S. 153 – 170
24. Willi, Jürg: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Rowohlt, Hamburg, 2004

Quellen aus dem Internet:

1. Mariss, Jochen: Beziehungsweise.  
URL: [http://www.zitate-welt.de/gedichte/mariss\\_jochen.html](http://www.zitate-welt.de/gedichte/mariss_jochen.html)

Lexika:

1. Arnold, Eysenck, Meili (Hrsg.): Lexikon der Psychologie. 3 Bde., Bechtermünz Verlag, Augsburg, 1996
2. Der neue Brockhaus, Bd. 4, F. A. Brockhaus, Wiesbaden 1975

Prosatexte:

1. Hesse, Hermann: Der Steppenwolf. Suhrkamp, Frankfurt a.M., 1999
2. Körner, Heinz: Johannes. Erzählung. Lucy Körner, Fellbach, 40. Aufl., 1999