

## *Psychologischer Grundkonflikt*

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

die meisten psychiatrischen Erkrankungen hängen mit dem psychologischen Grundkonflikt zusammen. Er verursacht sie oder gestaltet sie aus. Dieser Konflikt heißt **Abhängigkeits-Autonomie-Konflikt** oder besser **Zugehörigkeits-Selbstbestimmungs-Konflikt**.

Der Grundkonflikt besteht zwischen zwei Bedürfnissen. Es gibt aber kein Bedürfnis nach Abhängigkeit, sondern eines nach Zugehörigkeit. Abhängigkeit ist eine einschränkende Folge fehlender Autonomie. Deshalb ist der im psychologischen Sprachgebrauch eingebürgerte Gegensatz von Abhängigkeit und Autonomie unglücklich gewählt.

Die Ursache des Konflikts liegt in den Existenzbedingungen des Lebens selbst. Er ist unvermeidbar. Leben ist wachsende Selbständigkeit verbündeter Strukturen gegenüber dem Umfeld, in das sie eingebettet sind. Das Ziel des Lebens ist Selbstbestimmung, seine innere Struktur Zugehörigkeit. Leben setzt einfache Elemente gemäß passender Zugehörigkeit zu Strukturen entbundener Selbständigkeit zusammen.

Eine Struktur entbundener Selbständigkeit ist der Frosch. Die Zugehörigkeit seiner inneren Organe sorgt dafür, daß er sich vor dem Storch durch einen selbstbestimmten Sprung ins Wasser retten kann.

Gleichzeitig versucht Lebendiges, den Kontakt zum Umfeld, aus dem heraus es entsteht, zu erhalten, denn das Leben ist auf Zugehörigkeiten angewiesen. Oft widersprechen sich beide Impulse. Im Alltag zeigt sich der Konflikt, wenn man etwas will, was den Erwartungen anderer widerspricht. Dann muss man entscheiden: Bleibe ich selbstbestimmt oder passe ich mich an, um dazuzugehören? Was ist mir wichtiger?

Je mehr man glaubt, auf die Zustimmung des Umfelds angewiesen zu sein, obwohl man eigene Wege gehen könnte, desto öfter wird man auf Selbstbestimmung verzichten. Man fügt sich ein und bremst sich dadurch aus. Man widerspricht dem Leben in sich selbst. Resultat sind seelische Spannungen, die sich in zahlreichen Symptomen bemerkbar machen:

- Angst
- Depression
- Zwang
- Sucht
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen
- Essstörungen

Die genannten Symptome und Erkrankungen sind aber nicht nur Folge fehlender Selbstbestimmung, sondern auch mangelnder Zugehörigkeit. Auch Zugehörigkeit kann gewagt oder vermieden werden. Oft wird sie vermieden, wenn der Betreffende nicht darauf vertraut, daß er auch dann über sich selbst bestimmen kann, wenn er sich bindet.

Wichtige Strukturen der menschlichen Psyche wurden von 100 000 Generationen erprobt, deren Leben in der Steinzeit verlief. Die Mehrzahl unserer Vorfahren schlug sich in kleinen Gruppen durch die Wildnis. Da es dort von Hyänen, Löwen, Bären und Säbelzähntigern nur so

wimmelte, hatte jeder ein vorrangiges Interesse daran, im Schoß der Gemeinschaft zu bleiben. Jenseits davon lauerte der Tod. Diese Erbschaft sitzt uns in der Seele. Oft sind wir bereit, unsere Selbstbestimmung einer Zugehörigkeit zu opfern, die unser Potenzial beschränkt. Wir gehen auf Nummer sicher - und vergessen, dass Sicherheit allein das Leben nicht enthalten kann.

Das Zugehörigkeitsbedürfnis wirkt sich auch auf Textilgeschäfte aus. In deren Schaufenstern wird Mode präsentiert. *Mode* geht sprachgeschichtlich auf lateinisch *modus* = *Regel, Art und Weise* zurück. Moden definieren Muster, die zu übernehmen sind, um Zugehörigkeiten anzuzeigen. Wer der Mode nicht folgt, ist *out*; also außen vor. Um nicht out zu sein, ist sich der modebewusste Mensch seiner äußeren Erscheinung bewusst, aber nur selten seines inneren Motivs.

Der Konflikt (lateinisch: *confligere* = *zusammenprallen*) zwischen den beiden Grundbedürfnissen, dem nach Zugehörigkeit und dem nach Selbstbestimmung, durchsetzt das gesamte psychosoziale Verhalten. Wer die Verästelungen des Konflikts aufmerksam beobachtet, kann eine Menge typischer Probleme und Muster im Welt- und Selbstbezug des Menschen verstehen. Dadurch wird sowohl die Selbstfindung als auch die Kommunikationsfähigkeit verbessert.

Oknophil oder philobatisch:

Die Fachbegriffe *Oknophilie* (griechisch *okneo* (*οκνεω*) = *sich anklammern, zurückscheuen, zögern*) und *Philobatismus* benennen weitere Aspekte des Zugehörigkeits-Selbstbestimmungs-Konflikts. Der Begriff *Philobat* ist in Analogie zum Begriff *Akrobat* gebildet. Wer sich vorsichtig anklammert, verhält sich oknophil. Wer es im Gegensatz dazu riskant liebt, sucht das Wagnis, fernab schützender Strukturen in freier Selbstbestimmung die eigenen Möglichkeiten auszutesten. Der oknophile Mensch sucht Bindung, der Philobat scheut im Interesse der Freiheit davor zurück.

Wichtige Aspekte werden bei genauerer Betrachtung der Begriffe deutlich.

*Zugehörigkeit* ist eine Ableitung des Verbs *hören*. *Hören* wiederum geht auf die indoeuropäische Wurzel *keu[s]*- = *beachten, bemerken* zurück.

Das Wesen der Zugehörigkeit liegt sowohl in der Beachtung des Umfelds als auch darin, selbst vom Umfeld beachtet zu werden. Wer dazugehört, achtet auf die Strukturen der Gemeinschaft und richtet sein Verhalten daran aus. Er ordnet sich in eine bestehende Struktur ein und übernimmt von der Gemeinschaft erprobte Verhaltensmuster. Andererseits wird der Zugehörige von der Gemeinschaft erkannt und damit anerkannt. Durch die Mitgliedschaft gewinnt er Schutz vor den Gefahren der Außenwelt und ein Betätigungsfeld zur persönlichen Selbstverwirklichung. Da sich der Mensch als soziales Wesen nur verwirklichen kann, wenn er wechselseitige Bezogenheit findet, ist sein Zugehörigkeitsbedürfnis groß.

Der Zugehörige gehört dazu, obwohl er auch anders kann. Der Abhängige kann nicht anders, obwohl er nicht wirklich dazugehört.

Dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit liegt die Gefahr inne, in Hörigkeit zu geraten oder darin stecken zu bleiben. Bei der Hörigkeit verschiebt sich der Schwerpunkt von der Einordnung zur Unterordnung. Hörigkeit entsteht, wenn es einem Mitglied der Gemeinschaft misslingt, sein

Bedürfnis nach Zugehörigkeit durch ein entsprechendes Maß an Selbstbestimmung auszugleichen. Aus dem Zugehörigen, der das Umfeld beachtet, wird ein Abhängiger, der ihm gehorcht.

Es gibt drei Felder der Zugehörigkeit, die gemeinsam das Selbstbild ausformen:

1. Identifikation
2. Kommunikation
3. Unpersönliche Bezugsverhältnisse

Mittel der identifikatorischen Zugehörigkeit ist die Zuordnung bestimmter materieller oder virtueller Objekte zum eigenen Ich: *Dieser Körper ist mir zugehörig. Das ist mein Gedanke. Es war mein Impuls.* Störungen der identifikatorischen Zugehörigkeit bilden die Basis psychotischer oder neurotischer Fehlentwicklungen.

Zur kommunikativen Zugehörigkeit gehört das Netzwerk von Bezugspersonen, durch deren persönliche Kenntnis man in ein soziales Umfeld eingebunden ist. Auf dem Feld der kommunikativen Zugehörigkeit läuft das Spektrum praktizierter Rollenspiele ab.

Auch unpersönliche Bezugsverhältnisse bilden Zugehörigkeiten aus. Unpersönliche Bezugsverhältnisse bestehen zu materiellen Objekten, mit denen man zu tun hat, zu Orten und Landschaften, in denen man lebt, zu Kulturkreisen, in die man eingebunden ist oder zu Weltanschauungen, in denen man sich eingerichtet hat.

Selbstbestimmung besteht aus zwei Komponenten:

1. der Ermittlung dessen, was mich selbst ausmacht
2. dem selbst-konformen Handeln im sozialen Umfeld

<b>Wahrnehmung</b>	<b>Entscheidung</b>
Im Bezug zu mir selbst, stelle ich fest, was ich bin. Ich nehme mein Sosein als Wahres an.	In der Beziehung zu anderen, entscheide ich mich, meinem Wesen gemäß zu handeln. Ich gebe meinem Selbst eine Stimme.

Beide Komponenten begünstigen sich wechselseitig. Je besser ich mich wahrnehme, desto klarer sind meine Entscheidungen. Je klarer ich entscheide, desto deutlicher treten in der Beziehung zum Umfeld weitere Strukturen hervor, über die im nächsten Schritt aufs Neue zu entscheiden ist.

Selbstbestimmung beginnt mit Selbstwahrnehmung. Ein bloßes *Ich-mache-was-mir-gefällt* kann durchaus fremdbestimmt sein: Wenn es ein trotziges *Anders-als-die-anderen* ist, das sich durch das bloße Tun des Gegenteils an dem orientiert, was andere vorgeben. Oder aber: Wenn sich das, was mir gefällt, nicht an mir selbst ausrichtet, sondern an einem Selbstbild, das der Zufall, die Prägung durch andere sowie meine Ängste und Begierden gemeinsam in die Welt gesetzt haben. Je unreifer ein Erwachsener ist, desto eher akzeptiert er Fremdbestimmung. Die Wut, die daraus entsteht, lässt er offen oder verdeckt an der Gemeinschaft aus.

Analog zu einem Arzt, der bei der Bestimmung des Blutzuckers nicht etwa festlegt, wie hoch er ist, sondern den Zuckerspiegel ermittelt, kann das Individuum bei echter Selbstbestimmung

nicht aus freier Willkür handeln, sondern nur aus dem Verständnis dessen heraus, was die Wirklichkeit als sein wahres Sosein vorgibt. Dementsprechend kann die Orientierung an dem, was andere vorgeben, in vielen Situationen durchaus eine Spielart angemessener Selbstbestimmung sein - zum Beispiel dann, wenn die organismische Unreife, wie beim Kind, eine Orientierung an anderen nahelegt.

Hier stehe ich...

... und kann nicht anders. Authentische Selbstbestimmung ist kein willkürliches *Festlegen*, sondern ein Entdecken, Erkennen, Bejahen, Befreien und Einstehen für das, was bereits *festliegt*. Das, worin das Selbst liegt, ist kein Gefängnis, sondern die Freiheit unbedingten Seins. Es liegt nicht, weil es gefangen ist, sondern weil es von dort, wo es liegt, gar nicht weg will.

Selbstbestimmung im Sinne der Feststellung dessen, was mich ausmacht, kann zwei Fragen stellen:

1. Wer bin ich?
2. Wie oder was bin ich?

Frage ich nach dem Wer, dann frage ich nach einer Person. Die Person ist ein Gefüge individueller Eigenschaften und Erfahrungen, das sich über eine Zeitspanne hinweg manifestiert. Im Konzept des Ich-bin-diese-oder-jene-Person vermengen sich Wunsch, Anspruch, Erwartung und Wirklichkeit. Zu keinem Zeitpunkt kann auf die Frage *Wer bin ich?* eine Antwort gegeben werden, die sich mit der Wirklichkeit vollständig deckt. Die Frage nach dem Wer übergeht oft das Wie oder Was, weil es das tatsächlich erfahrbare Was mit dem vermengt, wer man gerne wäre oder wofür man sich hält.

Auf der Betriebsfeier kann ich fragen, wer ich bin. Die Antwort mag sein: Ein beliebter Unterhalter. Oder ich frage, wie oder was ich bin. Die Antwort mag sein: Müde und gelangweilt. Je nachdem, welche Frage ich mir stelle, kann das Resultat meiner Selbstbestimmung ein völlig anderes sein.

Frage ich nach dem Wie oder Was, richtet sich meine Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Jetzt. Ich stelle fest, wie oder was ich jetzt bin. Als Grundlage echter Selbstbestimmung ist es unverzichtbar, genau das zu erkennen.

Selbstbestimmtes Handeln im sozialen Umfeld setzt Bindung und Ablösung voraus.

- Bindung nach innen: an das, was mich tatsächlich ausmacht.
- Ablösung vom Umfeld: Indem ich den Mut finde, entgegen äußeren Erwartungen zu mir zu stehen.
- Die Grundlage des Mutes, zu mir selbst zu stehen, beruht auf Selbstvertrauen. Wer zu sich steht, vertraut darauf, daß das, was er in sich findet, in die richtige Richtung weist.

Man beachte die sprachliche Verknüpfung von *richtig* und *Richtung*. *Richtung* benennt ein Ungefähr. Wir fahren Richtung Wuppertal. Die Wirklichkeit ist großzügig: Dem, der das Ungefähr einhält, bestätigt sie bereits, daß er richtig liegt.

- Das Kind braucht Zugehörigkeit und dann erst Selbstbestimmung. Beim Erwachsenen ist es umgekehrt.
- Die kindliche Psyche reagiert auf Ausgrenzung mit Angst, die erwachsene auf Bevormundung mit Wut.
- Wer nach der Anerkennung sucht, die er als Kind nicht bekam, ist kein freier Mensch. Wer Wut nicht zur Umsicht sublimiert, ist es ebenso wenig.

Zickigkeit mag selbstbestimmt erscheinen. Authentisch ist eine solche Selbstbestimmung nicht. Zickigkeit ist ein passiv- Muster und als archaisches Werkzeug der Abgrenzung vorgegeben. Authentische Selbstbestimmung setzt Selbstbewusstheit voraus. Die Zicke ist nicht selbstbewusst, sondern ein Spielball ihrer Launen.

Erziehung kann zu einem Gefängnis werden, das seine Insassen niemals entlässt... Strenge Eltern signalisieren dem Kind: Sorge dafür, daß wir freundlich bleiben. Statt inneren Impulsen zu folgen, richtet sich das Kind einseitig nach außen aus. Wie soll es sein Selbst bestimmen, wenn es sein Selbst nicht beachten darf?

Im Laufe einer ungehinderten individualpsychologischen Entwicklung verschiebt sich der Schwerpunkt der Bedürfnisse im Grundkonflikt von der Zugehörigkeit zur Autonomie. Dieser Prozess verstärkt sich von selbst. Es ist logisch: Je autonomer ich werde, desto weniger bin ich auf Gemeinschaft angewiesen. Je weniger ich angewiesen bin, desto freier werden meine Entscheidungen.

Der Erfolg dieser Entwicklung wird durch biographische Belastungen, insbesondere frühkindliche Traumata, problematische Bezugspersonen, soziale Umstände oder ein pathogenes kulturelles Umfeld bedroht. Eine weitere Quelle von Entwicklungsstörungen liegt im Einzelnen selbst: Daß er sich gar nicht erst um authentische Selbstbestimmung bemüht.

Biographische Belastungen sind Überbleibsel der Vergangenheit. Die größte Rolle spielen kindliche Erfahrungen. Durch solche Erfahrungen werden Verhaltensmuster gebahnt, die auch dann noch wirken, wenn die Bedingungen, unter denen sie entstanden, längst vergangen sind.

- Erleben Kinder Desinteresse vonseiten ihrer Eltern und Ausgrenzung durch Altersgenossen, reagieren sie mit Angst. Instinktiv unterdrücken sie autonome Impulse, weil sie Selbstbestimmung als Gefährdung ihrer brüchigen Zugehörigkeit empfinden. Der Wunsch, geliebt zu werden, bleibt übermächtig.
- Reagieren Eltern strafend auf zunehmend autonome Entscheidungen ihrer Kinder, weil sie sich aufgrund ihrer Verlustangst vor deren Selbständigkeit fürchten, passiert ähnliches. Das Kind erlebt die Bestrafung seiner autonomen Impulse als Liebesentzug und damit als Bedrohung seiner Zugehörigkeit. Auch hier besteht die Gefahr, daß es aus Angst darauf verzichtet, erwachsen zu werden.

Selbst wenn die Bedingungen in der Kindheit günstig waren und Selbstbestimmung ermutigten, kann die Entwicklung zu einer autonomen Persönlichkeit auch später noch durch psychosoziale Faktoren beeinträchtigt werden. Häufige Ursachen dafür sind:

- Beeinflussung durch vereinnahmende Partner
- Verunsicherung durch ausgrenzende Bedingungen in der Arbeitswelt
- Armut
- Gewaltbereitschaft des Umfelds

Während soziale Umstände, die der Selbstbestimmung des Einzelnen zuwiderlaufen, eher zufällig sind oder Begleiterscheinungen sozialer Mißstände, gibt es auch kulturelle Umfelder, die die Blockade der persönlichen Selbstbestimmung vorsätzlich betreiben. Das geschieht vor allem vor dem Hintergrund politischer und konfessionell-religiöser Weltanschauungen.

In der repräsentativen Demokratie hat der Lobbyist der Firma *Umsatz & Cashflow* mehr Einfluss auf politische Entscheidungen als 100000 Wähler. Es ist kaum zu erwarten, daß seinem Auftraggeber selbstbestimmte Bürger lieber wären als solche, deren Verhalten marktstrategisch zu steuern ist.

Vor allem rechts- oder linksextreme Gesellschaftssysteme haben kaum ein Interesse an selbstbestimmten Bürgern. Sie üben massiven Druck aus, um den Einzelnen von sich selbst zu entfremden. Aber auch die Grundstruktur der repräsentativen Demokratie, die die politische Selbstbestimmung der Regierten nur im Ansatz bejaht, trägt zur Störung psychologischer Reifungsprozesse bei. Bürger, die inhaltlich mitentscheiden dürften, hätten einen größeren Anreiz, selbstverantwortlich zu ermitteln, wo sie in dieser oder jener Frage stehen.

Es liegt im Wesen der Selbstbestimmung: Sie kann zwar von außen ent- oder ermutigt, aber nicht von dort aus vergeben werden. Selbstbestimmt leben kann nur, wer es aus sich heraus tut. Geht aus der primär kindlichen Zugehörigkeit ein abhängiger Erwachsener hervor, dann niemals als reines Opfer äußerer Umstände. Wer abhängig wird, dessen Selbstbestimmung ist nicht nur an äußeren Hemmnissen gescheitert. Es hat sie aus Angst und Bequemlichkeit nicht ernsthaft gewagt.

Es stimmt: Die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Selbstbestimmung können sich wechselseitig im Wege stehen. Sie konkurrieren um den dominierenden Einfluss auf das Verhalten. Es ist jedoch nicht so, daß sich beide um ein einmal festgelegtes Territorium balgen, so daß der Gewinn des einen grundsätzlich den Schaden des anderen bedeutet. Vielmehr bleibt Zugehörigkeit ohne Selbstbestimmung auf Dauer oberflächlich und ist letztendlich nichts anderes als eine brüchige Abhängigkeit vom Wohlmeinen des Umfelds. Wer sich jedoch zunehmend selbstbestimmt, gewinnt zweierlei:

1. erkennbare Individualität, Autorität und Selbstvertrauen, was ihn für andere als Bezugspartner wertvoll macht...
2. die Kraft, sich dem Umfeld auch dann noch zugehörig zu fühlen, wenn dessen Wohlmeinen zu wünschen übrig lässt und somit die Fähigkeit, Zugehörigkeiten über Krisen hinweg zu stabilisieren...

Beides führt dazu, daß das Territorium, auf dem der Konflikt stattfindet, mit wachsender Selbstbestimmung größer wird. Die Fähigkeit, auf oberflächliche Zugehörigkeit zu verzichten, steigert die Fähigkeit, sich auf vertiefte einzulassen. Andererseits riskiert überwertige Selbstbestimmung den Selbstbestimmten vom Umfeld zu isolieren. Das kann zu einem Verlust kommunikativer Möglichkeiten führen, die sein Leben verarmt.

Der psychologische Grundkonflikt ist nicht nur prägende Basis individueller Verhaltensmuster, er greift auch in die psychosoziale Dynamik der Gesellschaft ein. Damit wird er zu einem Weichensteller politischer Strukturen. Er steuert Einbindung und Rollenverteilung sozialer Gruppen. Er bestimmt eine wesentliche Bruchlinie gesellschaftlicher Konflikte. Wenn es zwischen beiden Polen des Konflikts nicht zur Synthese, sondern zum Machtkampf kommt, gefährdet er den Zusammenhalt der Gesellschaft als Ganzes.

Die Dynamik des Prozesses kann am Konflikt zwischen zwei rivalisierenden gesellschaftlichen Gruppen aufgezeigt werden: das Lager der "Gutmenschen" und das Lager der "Wutmenschen". Dabei ist klar, daß diese Begriffe wegen ihrer Ausdrucksstärke gewählt sind und nicht um den grundsätzlichen Wert der Benannten herabzusetzen oder ihnen gar Wut oder Güte als feststehende Eigenschaften zuzuordnen. Ziel der Ausführungen ist es....

1. den "Gutmenschen" als einen Parteigänger des Zugehörigkeitsbedürfnisses zu beschreiben...
2. den "Wutmenschen" als einen Parteigänger des Selbstbestimmungsbedürfnisses...
3. und aufzuzeigen, wie sich beide Gruppen in eine dynamische Interaktion verstricken, die durch symmetrische Eskalation den sozialen Frieden gefährdet...

Eine symmetrische Eskalation ist ein Beziehungskonflikt in der zwei ungefähr gleich starke Parteien um die Herrschaft ringen und das Verhalten der einen Partei den Eifer der jeweils anderen antreibt.

Beim Gutmenschen überwiegt das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Das kann verschiedene Ursachen haben. Der Gutmensch...

- ist in der Lage, ein soweit selbstbestimmtes Leben zu führen, daß das entsprechende Bedürfnis erfüllt ist
- fürchtet Selbstbestimmung so sehr, daß er vorwiegend auf den Nutzen der Zugehörigkeit setzt
- deutet Selbstbestimmung als Beharren auf einer egozentrischen Identität, die er als begrenzend erlebt oder für verwerflich hält
- ordnet der Selbstbestimmung beim Selbstwerturteil eine nachrangige Rolle zu

*Absicht* kommt von *absehen*. Absicht fokussiert ihr Ziel. Sie blendet aus, was ihrer Umsetzung nicht dient. So bündelt sie Kraft auf das, was ihr wichtig erscheint und rückt es in den Vordergrund. Auch die gute Absicht sieht weg. Sie übersieht systemische Folgen ihres Tuns. Bei der Verantwortung für eigenes Tun zählt aber nicht nur die Qualität der Absicht, sondern auch deren unerwünschte Folgen. *Gut gemeint* ist, wie man weiß, nur allzu oft das Gegenteil von *gut*.

Edel sei der Mensch, hilfreich und gut. Gewiss! Eine nüchterne Politik orientiert sich aber nicht an dem, wie der Mensch sein sollte, sondern daran, wie er tatsächlich ist. Aufgabe eines freiheitlichen Staates ist es nicht, seine Bürger zu erziehen, sondern ihre Interessen zu vertreten.

Die Umstände, die den Gutmenschen in die Lage versetzen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, können unterschiedlich sein. Beim einen mag es eine psychologische Reife sein, die ihn befähigt, gut für sich selbst zu sorgen und in der Folge zum Wohle anderer abzugeben. Ein anderer ist lediglich gut situiert. Der Gutsituierte kann sich das Gutsein gut leisten, solange er seinen Wohlstand gesichert sieht.

Menschen, die Selbstbestimmung für verwerflich halten, neigen dazu, Selbstaufgabe zu idealisieren und zu glauben, daß man dafür belohnt werden wird.

Die häufigste Quelle der Wut ist die fehlende Bereitschaft, sich die Ohnmacht der eigenen Person einzugestehen. Indem der Wütende sich in Wut versteift, manipuliert er sein Selbst-erleben. Statt die heilsame Erfahrung von Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit zuzulassen, aus

der heraus er frei werden könnte, spürt er seine Wut als eine Kraft, die ihn scheinbar mächtig macht. Wut ist wie eine Droge. Sie gaukelt dem Wütenden Stärke vor. Tatsächlich schwächt sie ihn noch mehr. Je mehr man sich selbst als begrenzt erlebt, desto eher wird man die Entgrenzung anderer missbilligen.

Beim Wutmenschen überwiegt das Bedürfnis nach Selbstbestimmung. Fühlt er diese bedroht, grenzt er sich reaktiv ab. Das verengt in der Folge das Spektrum möglicher Zugehörigkeiten. Eine zweite Sorge entsteht. Der Wutmensch sieht sich nicht nur von Bevormundung bedroht, sondern zusätzlich ausgegrenzt.

Die Dominanz des Bedürfnisses nach Selbstbestimmung kann verschiedene Ursachen haben. Der Wutmensch...

- hat Schwierigkeiten, individuelle Selbstbestimmtheit in einem übergriffigen Umfeld aufrechtzuerhalten
- hat biographische Erfahrungen mit betonter Fremdbestimmung gemacht, intrafamiliär oder in kollektivistischen Systemen
- sieht in Veränderungen, die von außen angestoßen werden, nicht die Chancen, sondern die Gefahr, durch andersartige Sichtweisen in der eigenen Selbstentfaltung eingengt oder ins soziale Abseits abgedrängt zu werden
- glaubt nicht an seine Möglichkeit, sich Neues nutzbar zu machen, oder er hat sie tatsächlich nicht, weil ihm die persönliche Flexibilität fehlt, sich auf Neues einzustellen.

Gegensätze einer dynamischen Polarität:

Gutmensch	Wutmensch
Erweiterung der Zugehörigkeit	Bewahrung der Identität
Fürchtet Selbstbegrenzung	Fürchtet Selbstverlust
Anpassungsbereitschaft Absorption Konfluenz Selbstaufgabe	Erstarrung Widerstand Abgrenzung Machtanspruch
Bloß keine Abschottung: Dann kann das, was uns bereichern könnte, nicht zu uns kommen.	Bloß keine Entgrenzung: Dann kann das, was uns ausmacht, nicht verlorengehen.
Nationalität ist ein Übel, weil sie die Erweiterung von Zugehörigkeiten beschränkt.	Nationalität ist ein rettender Hafen, weil sie Identität und überschaubare Zugehörigkeit in einem verheißt.

Wo man im Spannungsfeld der Pole steht, hängt von angeborenen Neigungen, persönlichen Erfahrungen und daraus resultierenden Realitätsdeutungen sowie von der aktuellen gesellschaftlichen Position ab, in der man sich befindet.

Wird eine Gesellschaft mit Fremden konfrontiert, polarisiert sie sich. Die einen empfinden das Neue als Bereicherung des Potenzials auf Zugriff und Zugehörigkeit, die anderen als Gefährdung ihrer Selbstbestimmung. Das reaktive Verhalten beider Gruppen auf die Ankunft der Fremden dient auch der Angstabwehr.

- Die erste Gruppe sagt: Wenn wir Grenzen aufgeben, werden wir zur geeinten Kinderschar der großen Mutter Menschheit. Sind wir in deren Schoß geborgen, gibt es keinen Grund mehr zur Furcht. Das Beste wäre, wir lösten uns im Ganzen auf, denn



wenn wir uns mit allem vereinen, gibt es niemanden mehr, der gegen uns ist. Diese Gruppe neigt dazu, mögliche Bedenken gegen den Zuzug Fremder durch Reaktionsbildung und altruistische Abtretung abzuwehren.

- Die zweite Gruppe sagt: Wenn wir anderen keine Grenze setzen, werden sie uns beherrschen. Wir können dann nicht mehr wir selbst sein. Grenzen wir uns also ab. Dann brauchen wir den Verlust unserer selbst nicht zu fürchten. Diese Gruppe neigt zu Spaltung und zur Projektion verleugneter Selbstanteile auf Gruppenfremde.

Die Einbindung von Fremden kann zur Ausgrenzung jener führen, deren Einbindung bereits brüchig ist. Die Integrationsbereitschaft sozialer Systeme ist begrenzt. Wird sie überfordert, kann sie in kurzer Zeit dramatisch sinken.

Sich abzuschotten, führt Gesellschaften in sterile Erstarrung. Der Zustrom neuer Ideen, Gebräuche und Muster, den Fremde mit sich bringen, war von je her ein wichtiger Impuls, der gesellschaftliche Entwicklungen lebendig erhielt.

Jede Polarisierung beruht darauf, daß Zielsetzungen aus psychologischen Gründen überwertig werden. Aus Bedürfnis wird Absicht. Aus Absicht wird Verdrängung jener Aspekte der Absicht, die ihrer Umsetzung nicht dienen oder ihr gar im Wege stehen. Dabei wirken die jeweils bevorzugten Abwehrmechanismen der polaren Gruppen als Treibstoff zusätzlicher Polarisierung.

Abwehrmechanismen und ihre Folgen:

Gutmensch	Wutmensch
Der Gutmensch spaltet die Welt in Gut und Böse und setzt sich mit dem Guten gleich. Als Guter schwelgt der Gute unbesorgt im Selbstgefallen.	Der Wutmensch spaltet ebenfalls. Da er in der Position des Abgrenzenden steht, kann er sich dem Prinzip des Guten, das nämlich ein Prinzip des Passens ist, nicht ungebrochen anvertrauen. Der Wutmensch tobt zerrissen.
Der Gutmensch verleugnet, was nicht zur Vision umfassenden Zusammenseins gehört. Als Hüter des Guten sieht er sich verpflichtet, das Böse auszugrenzen.	Der Wutmensch glaubt, in dem, was seine Selbstbestimmung von außen bedroht, die alleinige Ursache all seiner Übel zu sehen. Projektiv schreibt er alle Schuld der äußeren Bedrohung zu.
Der Gutmensch ist bereit, aus Angst vor dem Verlust seines guten Gewissens und einer Begrenzung seiner Zugehörigkeit, immer Neues von sich preiszugeben.	Der Wutmensch bricht aus Angst vor Selbstverlust lieber alle Brücken ab. Er sagt und tut, was Grenzen zementiert. Er träumt davon, so mächtig zu sein, daß er durch eine Herrschaft über alles die Gefahr, beherrscht zu werden, endgültig bannt.

Zwei Wege, Fremden zu begegnen:

- Bündnis, Fusion, Preisgabe, Kapitulation, Identifikation
- Widerstand, Selbstbetonung, Idealisierung eigener Werte, Entwertung Fremder, Machtausübung, Selbstermächtigung

Im Eifer für die Vision umfassender Zugehörigkeit versucht der Gutmensch, an dem Ende der Wurst, an dem ihm Dank, Bestätigung und Freude entgegenkommen, unbeirrt Neues einzubinden. Er achtet nicht darauf, daß das Gefäß am anderen Ende, vieles, was bislang zu einer hinreichend integrierten Gemeinschaft gehört hat, nicht mehr in der Zugehörigkeit halten kann. Er glaubt, man könne den Pluspol zum einzig gültigen Prinzip erheben, indem man den Minuspol aus dem Ganzen ausgrenzt. In seinem Eifer einzugrenzen, grenzt er bedenkenlos aus, was seinem Eingrenzungseifer im Wege steht. So droht das Bemühen um Integration dialektisch das Gegenteil davon zu fördern.

Im Gegensatz dazu versucht sich der Wutmensch im Eifer für die Vision vollständiger Selbstbestimmung gegen alles Neue abzugrenzen. Er übersieht, daß Strukturen dem Wandel der Wirklichkeit niemals auf Dauer widerstehen. Sobald er den Widerstand gegen den Verlust seiner selbst übertreibt, führt er den Verlust erst recht herbei.

Oft wird Xenophobie (griechisch *xenos* (ξενος) = *Fremder* und *phobos* (φοβια) = *Angst*) mit Fremdenfeindlichkeit gleichgesetzt. Das ist übereilt. Die Furcht vor Fremden bereits als feindselige Handlung zu betrachten übersieht die Tatsache, daß von Fremden durchaus Gefahr ausgehen kann. Die Weltgeschichte beinhaltet eindruckliche Beispiele dafür, daß die Ankunft von Fremden für Eingewohnte durchaus Nachteile mit sich brachte, und es ist nicht lange her, daß man Kinder ins Haus rief, wenn Unbekannte auftauchten. Insofern entspricht Fremdenfurcht einer phylogenetischen Erfahrung. Sie ähnelt dem Fremdeln eines ängstlichen Kindes. Erst wenn aus Angst Hass wird, kommt Feindseligkeit ins Spiel...

Ist das Erleben des Wutmenschen zunächst auch defensiv, so ist die Gefahr eines Umschlags in Fremdaggressivität groß. Dabei sind projektive Abwehrmechanismen ausschlaggebend. Der Mensch in xenophober Stimmung fürchtet nicht nur, von einer Übermacht des Fremden übermannt und abgedrängt zu werden, er sieht sich auch der Verachtung der Xenophilen ausgesetzt, die für seine abwehrende Haltung kein Verständnis haben und ihm signalisieren, daß er die Zugehörigkeit zu der Gemeinschaft, der er bislang angehörte, durch seinen Widerstand verwirkt.

Die doppelte Gefahr, der Verlust von Selbstbestimmung und Zugehörigkeit zugleich, steigert die Wut des Xenophoben bis zu jener Stelle, an der er glaubt, sich nur noch durch Angriff wehren zu können. Wegbereiter dazu sind projektive Abwehrprozesse, durch die der bislang bloß Xenophobe eine erlösende Erklärung für alle Missstände seines Daseins auszumachen glaubt. Er bildet sich ein, die Quelle all seiner Übel sei ein einziger äußerer Umstand, den es um jeden Preis zu beseitigen gilt. Der Wutmensch, dessen Wut bislang lautstark demonstriertes Schutzschild war, wird zu einem Bösmenschen, der grenzüberschreitend angreift. Am liebsten hätte er totale Macht um sich hinter deren Schutzwall sicher zu fühlen.

*Harmoniebedürfnis:* Das hört sich harmlos an. Wer vom Harmoniebedürfnis angetrieben ist, tut gewiss nur Gutes. So scheint es. Tatsächlich ist das Verhältnis zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Harmonie und dem nach Selbstbestimmung verwickelt und dramatisch. Die These sei gewagt: Am psychodynamischen Ursprung vieler Verbrechen wider die Menschlichkeit stand scheinbar paradoxerweise ein ungestilltes Harmoniebedürfnis. Das kann für linke wie für rechte Diktatoren gelten.

- Auf dem Weg ins Arbeiterparadies, wo einst alle harmonisch zusammengehören, wird bedenkenlos niedergemacht, was dem Heilsplan untauglich erscheint.

- Das Dritte Reich war von der Vision nationaler Einigkeit getrieben, einem harmonischen Miteinander aller Volksgenossen, zu dessen Verwirklichung es notwendig erschien, unüberbietbar Böses zu tun.

Wenn von der Gefahr die Rede ist, daß der Konflikt zwischen Gut- und Wutmensch Böses hervorbringen könnte, ist es Zeit, auf die Möglichkeit einer kreativen Lösung zu verweisen: die Besinnung auf die Mittel der Vernunft. Vernunft kommt von *vernehmen*. *Vernehmen* ist das Gegenteil von *ausblenden*.

Der Gutmensch neigt dazu, unerwünschte Folgen auszublenden, die bedenkenloses Gutsein nach sich ziehen könnte. Dazu gehören soziale Probleme und Spannungen, an denen selbst eine hundertprozentige Bereitschaft zu geben, scheitern muss - aber auch der dialektische Beitrag, den sein Gutsein dabei leistet, das Böse, auf das er mit dem Finger zeigt, überhaupt erst auf den Plan zu rufen.

Auch der Wutmensch blendet gerne aus - vor allem die Tatsache, daß sein Leiden am Leben nicht nur anderen anzulasten ist, sondern vor allem eigenen Widersprüchen, und damit Aufgaben, die er in sich selbst zu lösen hat. Selbstbestimmung ist mehr als ein Kampf gegen alles, was von außen kommt. Selbstbestimmung ist vor allem ein Ringen um innere Freiheit.

Das Ideal hat sich schon oft als eine Maske des Teufels entpuppt. Ursache ist eine Verwechslung der Reihenfolge. Ideale gehen aus der Wirklichkeit hervor. Sie sind ihr daher untergeordnet. Der Mensch als Erfinder des Ideals, will diese Tatsache leugnen. Er stellt das Ideal über die Wirklichkeit. Das trübt ihm den Verstand. Gelänge es uns, im Widerstreit der konflikthaften Pole mehr von der Wirklichkeit zu vernehmen, statt von Idealen und ideologischen Positionen auszugehen, könnte der Vernunftmensch die Führung übernehmen...

Der Grundkonflikt zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und dem nach Selbstbestimmung ist mehr als ein individualpsychologisches und ein psychosoziales Problem. Er ist Ausdruck eines kosmischen Gesetzes. Die Wirklichkeit als Ganzes ist aus Teilen aufgebaut, deren jeweiliges Sosein seinerseits etwas Ganzem entspricht, das sich zugleich aber als Teil in höhere Ganzheiten einfügt: Nukleonen bilden Atome. Atome verbinden sich zu Molekülen. Moleküle setzen sich zu Zellen zusammen. Zellen bilden individuelle Körper. Individuen bilden Arten oder Gemeinschaften. Arten leben in Biotopen. Biotope sind Bestandteile evolutionärer Entwicklungen. Auch die Person ist ein bestimmtes Sosein, das als Teil eines übergeordneten Ganzen aufzufassen ist. Deshalb sind Zugehörigkeit und Selbstsein nicht nur Bedürfnisse, die der Person entspringen und zu deren Wohlbefinden zu erfüllen sind. Sie sind auch Bedingungen, denen die Person unterworfen ist. Sie sind existenzielle Aufgaben.

Als Teil eines höheren Ganzen kann die Person ihrem Wesen nur entsprechen, wenn sie beide Aufgaben erfüllt:

1. Unverstellt sie selbst zu sein.
  - Zu dem zu stehen, was sie tatsächlich ist.
2. Sich dem Ganzen zu überlassen.
  - Sich nicht für sich selbst in Anspruch zu nehmen, sondern sich als Ausdruck einer umfassenden Dynamik zu verstehen, die alle Gegensätze in sich vereint.

Die Person entspricht nur dann ihrem Wesen, wenn sie sich als authentisches Sie-selbst-sein dem Ganzen überlässt.

Betrachtet man den psychologischen Grundkonflikt aus dem Blickwinkel konkurrierender Bedürfnisse, sieht man nur die halbe Wahrheit. Der Begriff *Bedürfnis* denkt ein Anrecht auf Erfüllung mit. Ein Anrecht ist ein Anspruch gegenüber einem anderen. Es ist eine Anwartschaft, die sich *an* etwas anderes wendet.

Gemäß Kant (Metaphysik der Sitten, 1785) ist ein Recht die Befugnis, einen anderen zu etwas zu zwingen. Eigentlich ist das aber ein Anspruch. Ein Recht ist im Gegensatz dazu die Freiheit, von den Ansprüchen anderer nicht gezwungen werden zu können. Einerseits verzahnen sich Recht und Anspruch ineinander, andererseits entsteht Verwirrung, weil beide oft verwechselt werden.

Da der Grundkonflikt aber Ausdruck eines kosmischen Strukturprinzips ist, sind Zugehörigkeit und selbstbestimmtes Sosein nicht nur Ansprüche, auf deren Erfüllung man pochen kann. Sie sind ebenso gut Aufgaben, die man zu lösen hat. So gesehen sind Zugehörigkeit und Selbstbestimmung nicht nur Ansprüche, deren Einlösung scheitern kann, sondern auch Aufgaben, deren Lösung man vernachlässigt oder gar verweigert. Im Normalfall handeln Personen egozentrisch. Dem entspricht eine Verweigerung vollständiger Zugehörigkeit.

Im egozentrischen Muster deutet das Bewusstsein die Person als separate Einheit, die dem Nicht-Ich gegenübersteht. Es verkennt, daß das Individuum in die Wirklichkeit, aus der es entstanden ist, nahtlos eingewoben ist. Dieser Deutung entspringt eine Verweigerung vollständiger Zugehörigkeit, in deren Folge das Ego seine Vernichtung fürchtet und zu deren Abwehr es um Überlegenheit kämpft. Zur Akzeptanz vollständiger Zugehörigkeit gehört das Einverständnis mit dem Tod.

Zwei Pole der Selbstbetrachtung:

Ich bin...	
mein Ego.	ich selbst.
die Person, deren Rollen ich spiele.	der, der die Rollen wählt, die er spielen will.
Ich suche Erfolg in der Welt.	Ich suche Übereinstimmung mit mir selbst.

Es ist ein Erfolg, etwas zu werden. Der größte Erfolg ist jedoch, man selbst zu sein. Die Übereinstimmung mit sich selbst steht einem Erfolg in der Welt aber nicht entgegen. Die Schwerpunkte sind anders gesetzt, so daß der egozentrische Mensch unter mangelndem Welterfolg mehr leidet als der, der die Übereinstimmung mit sich selbst als höheren Wert zu schätzen weiß.

Der psychologische Grundkonflikt fordert zu seiner Lösung heraus. Je nachdem, aus welcher Perspektive sich das Ich betrachtet, ergeben sich unterschiedliche Lösungen. Dabei gibt es zwei polare Möglichkeiten, zwischen denen das Ich im Regelfall eine Übergangslösung wählt:

- Es kann die Frage nach seiner Zugehörigkeit aus dem Blickwinkel des Egos stellen.
- Es kann Zugehörigkeit auf dem Boden seiner selbst bestimmen.

Im egozentrischen Muster identifiziert sich das Ich mit der Person, deren Rolle es im Umfeld spielt:

- Ich bin Werner Fliehenkamp aus Obersprockhövel und lege Wert darauf, mir das Wohlmeinen von Familie und Nachbarschaft zu erhalten.
- Ich gehöre dazu, weil ich zu den anderen passe.
- Ich gehöre zur Gruppe.
- Ich beeinflusse die anderen, damit sie besser zu mir passen.

Die psychologische Repräsentanz der Person ist das Ego. Da sich das egozentrische Ich vorwiegend als sozialer Rollenspieler begreift, der anderen Rollenspielern gegenübersteht, wendet sich sein Zugehörigkeitsbedürfnis an die soziale Gruppe, von der es sich als abgetrennt erlebt und in die es in der Folge eingebettet werden will. Es wendet sich an die Familie, den Freundeskreis, das Kollegium, den Ortsverband, die Partei, die Glaubensgemeinschaft, die Nation...

Aus der Perspektive des egozentrischen Ego bezieht sich sein Zugehörigkeitsbedürfnis auf etwas, das grundsätzlich außerhalb seiner selbst zu liegen scheint. Daher sind in diesem Modus zwischen dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung und dem nach Zugehörigkeit nur situative Kompromisse möglich = *Eigentlich möchte ich zunächst Asien bereisen. Mein Vater erwartet jedoch, daß ich den Betrieb übernehme. Daher habe ich eine Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker begonnen und plane nach dem ersten Lehrjahr einen Urlaub in Thailand.*

Eine Fusion der rivalisierenden Bedürfnisse und damit eine Aufhebung des Konflikts bleiben unerreichbar. Jedem Gefühl der Zugehörigkeit bleibt als tragende Grundlage das Gefühl einer fundamentalen Gegensätzlichkeit unterlagert.

Im existenziellen Muster identifiziert sich das Ich mit sich selbst:

- Ich bin, was die Möglichkeit meiner Existenz verwirklicht hat.
- Ich gehöre dazu, weil die Wirklichkeit mich selbst bestimmt.
- Ich gehöre zu allem, weil ich die Wirklichkeit bin.
- Ich brauche niemanden zu verändern, weil mir jeder bereits so, wie er ist, entspricht.

Das Zugehörigkeitsgefühl bezieht sich auf die gesamte Wirklichkeit, als deren Ausdruck sich das Ich begreift. Es bezieht die soziale Gruppe mit ein, geht jedoch darüber hinaus, so daß es aus deren Begrenzungen entbunden ist. Daher können sich Zugehörigkeit und Selbstbestimmung in einer Art ergänzen, die die Nützlichkeit sozialer Absprachen übersteigt. Im Konflikt zwischen den Polen orientiert sich das Ich nicht nur an den Erfordernissen seiner Existenz als Person, sondern an dem, was es als *wahr* erkennen kann.

Sobald ich nicht mehr glaube, etwas begrenze mich, gehöre ich für immer dazu. Sobald ich erkenne, dass ich wirklich bin, ist alles an mir selbstbestimmt. Über sich selbst bestimmt, wer Prägungen hinter sich lässt und die Identifikation mit Äußerlichem aufgibt. Sich gleichzusetzen, heißt nicht man selbst zu sein.

*Be-wässerung* ist die Vergabe von Wasser an das bewässerte Land. Analog dazu ist *Selbstbestimmung* die Vergabe der Stimme an das Selbst. Durch Selbstbestimmung macht das Ich die Person zur Stimme ihrer selbst. Selbstbestimmung wird gewagt. Man bekommt sie nicht geschenkt.

Das Leben ermöglicht nicht nur, zugleich zugehörig und selbstbestimmt zu sein, es belohnt auch den, der den Mut zu beidem hat.

Das Ich ist Vereinigung von Gegensätzen. Mehr als entweder-oder ist es sowohl-als-auch.

An seinem Endpunkt kann das existenzielle Selbstbild in ein mystisches Selbsterleben übergehen.

Dabei erfährt sich das Ich nicht mehr als umgrenzte Person, sondern als entgrenzte Wirklichkeit, so daß sich der vordergründige Gegensatz zwischen Zugehörigkeit und Selbstbestimmung aufhebt. Die Wirklichkeit gehört sich an und bestimmt sich selbst.

Das ultimative Ziel der spirituellen Meditation ist für die meisten Praktizierenden das sogenannte Erleuchtungserlebnis. Im christlichen Kulturkreis wird es als *Unio mystica* bezeichnet.

Darunter versteht man das Erlebnis unbegrenzter Zugehörigkeit, bei dem sich die Grenze zwischen Ich und Nicht-Ich als durchgängig erweist, so daß der Mensch sich auch als wesensgleich mit Gott erlebt, und das heißt, als wesensgleich mit der Instanz unbegrenzter Selbstbestimmung.

Die größte Hürde auf dem Weg dorthin ist der unbewusste Widerstand, die Identifikation mit dem Ego aufzugeben!

Es ist zwar leicht, sich die Einheit im Geiste vorzustellen, die Vorstellung allein überwindet aber kaum je die egozentrische Einstellung, die die Person der Wirklichkeit gegenüber vorsichtshalber einnimmt.

Zu akzeptieren, daß es keine Grenze gibt, heißt völlig zu vertrauen.

Der Anspruch des Ego, über sich selbst zu bestimmen, steht der Übereinstimmung mit sich selbst im Weg!

Das Ego möchte Gott begegnen, ohne zu erkennen, daß es neben Gott nichts gibt...

Gemeinschaft der Menschen

Im April 2020

<http://zds-dzfmr.de/>