

Fremdbestimmung

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

nur durch Selbstbestimmung kommt der Mensch zu sich selbst. Alles, was den Menschen in seiner Objektivität festhält, widerspricht seinem innersten Wesen. Fremdbestimmung widerspricht seelischer Gesundheit.

Über sich selbst zu bestimmen heißt, mit sich selbst übereinzustimmen.

Seitdem man glaubt, die Freiheit sei gewonnen, wird sie durch Ansprüche wieder abgebaut.

Das Subjekt erkennt sich selbst. Dem, was sich erkennt, fällt das Recht zu, über sich zu bestimmen. Was sich erkennt, ist Souverän (lateinisch *superanus* = *über allem stehend*) der Wirklichkeit.

Fremdbestimmung ist das Gegenteil der Selbstbestimmung. Während der selbstbestimmte Mensch mit dem übereinstimmt, was ihn selbst ausmacht, stimmt der fremdbestimmte Mensch mit etwas überein, was sein Wesen verfehlt. Das kann unmittelbare Bevormundung durch andere sein oder ein Selbstbild, das das eigene Wesen verkennt. Da Selbstbilder stark von den Einwirkungen durch andere mitbestimmt werden, ist auch die verfehlt Selbstbestimmung durch falsche Selbstbilder eine Spielart der Fremdbestimmung.

So wie Selbstbestimmung als *Autonomie* (griechisch *autos* [*αυτος*] = *selbst*) bezeichnet wird, wird Fremdbestimmung auch *Heteronomie* (griechisch *heteros* [*ετερος*] = *der Andere* und *nomos* [*νομος*] = *Gesetz*) genannt. Der fremdbestimmte Mensch ist unter etwas anderes gesetzt. Er untersteht dem, was ihm selbst nicht entspricht.

Oft wird Selbstbestimmung mit der Willkür verwechselt, mit der eine Person nach eigenem Gutdünken handeln kann. Das ist zu kurz gedacht. Tatsächlich ist eine Person, die sich selbst nicht erkennt, auch dann fremdbestimmt, wenn sie machen kann, was sie will. Sie wird durch Vorstellungen bestimmt, die ihre Essenz (lateinisch *esse* = *sein*) übergehen. Sie ist eine Marionette von Irrtum und Selbstbetrug.

Echte Selbstbestimmung kann nur erreicht werden, wenn der Mensch sein Wesen erkennt. Erst wenn er entdeckt, was er in Wahrheit ist, setzt ihn die Wahrheit aus der Fremdbestimmung frei.

Wesentlich ist der Mensch Subjekt. Im Ausdruck ist er Objekt. Was Objekt an ihm ist, drückt sein Wesen aus. Der Ausdruck des Wesens ist nicht das Wesen selbst. Das Wesen des Subjekts ist Möglichkeit. Es ist Geist, der erkennen und Kraft, die bewirken kann. Was von der Kraft verwirklicht wird, tritt erkennbar zu Tage. Es wird als Objekt erkannt.

Die Essenz des Menschen ist nicht gegenständlich. Zwar ist sein Körper ein Objekt, an dem Kräfte ansetzen, je mehr man aber nach dem Selbst des Körpers fragt, desto mehr tritt Objektives zurück. Man entdeckt den Wesenskern des Individuums: Seine Subjektivität.

Der Begriff *Kern* kann dabei in die Irre führen: Wenn man ihn als ein kompaktes Etwas auffasst, dessen Substanz grundsätzlich von der gleichen Art ist, wie die der weichen Hülle, in der er liegt - bloß härter und verdichtet. Tatsächlich ist der Wesenskern aber nicht verdichtet, sondern transparent. Was erscheint, erscheint durch ihn. Was erscheint, erscheint von ihm. Während am Objekt Kräfte ansetzen, gehen vom Subjekt Kräfte aus. Das Subjekt ist das Ununterworfenem im Kraftfeld. Insofern es zuletzt ununterwerfbar ist, trifft der Begriff *Kern* aber zu. Der Kern bleibt, wenn alle Schale von ihm fällt.

Objekte sind fremdbestimmt. Der Eimer...

- hat die Form, die man ihm gab
- besteht aus Materialien, die physikalisch möglich sind
- steht dort, wo man ihn abgestellt hat
- wird dafür benutzt, was sein Besitzer für richtig hält
- verrostet, wenn er schlecht verzinkt ist und mit Wasser in Berührung kommt

Kann jemand, der nicht mit sich übereinstimmt, seelisch gesund sein? Wohl kaum. Also kann sich seelische Gesundheit nur in Selbstbestimmung verwirklichen. Wer nicht über sich selbst bestimmen kann, kann nicht mit sich selbst übereinstimmen. Er ist folglich seelisch krank.

Es gibt Dinge, die man tut, weil man sie in Verkennung dessen, was man ist, tun will. Was man will, hängt davon ab, wofür man sich hält... und damit von dem, was man von sich weiß.

Mehr noch: Der Eimer ist nicht nur fremdbestimmt. Er erfüllt sein Wesen, indem er einem fremden Willen dient und dessen Gesetzen unterworfen ist.

All das gilt für das Subjekt nicht. Das Wesen des Subjekts erfüllt sich in Selbstbestimmung. Subjekt ist, was erkennt und aus Kenntnis heraus bestimmen kann. Dabei sind zwei Bedeutungsvarianten zu berücksichtigen:

1. Sich selbst zu bestimmen heißt, sich selbst zu erkennen
2. Über sich selbst zu bestimmen heißt, zu entscheiden, was man tut.

Beide Bedeutungsvarianten der Selbstbestimmung gehen wechselseitig ineinander über.

- Man kann sich nur erkennen, wenn man die Freiheit hat, es zu tun.
- In Übereinstimmung mit sich kann nur entscheiden, wer sich selbst erkennt.

Fremdbestimmung und Abhängigkeit sind zwei Pole eines Kontinuums. Das Kontinuum deckt Zustände ab, bei denen die Steuerung des Individuums von außen erfolgt. Dennoch sind die Pole voneinander zu unterscheiden.

- Fremdbestimmung ist Zwang. Er wird dem Individuum von außen durch Gewalt oder Irreführung aufgedrängt.
 - Torsten ist zu schnell gefahren. Jetzt ist ein Bußgeld fällig.
 - Die Regierung stellt Tatsachen verzerrt dar. Indem sie den Wähler in die Irre führt, versucht sie, über ihn zu bestimmen.
- Abhängigkeit ist entweder Unvermögen oder fehlendes Selbstvertrauen.
 - Seitdem Gertrud an Demenz erkrankt ist, hängt sie von Personen ab, die ihre Interessen vertreten.
 - Eigentlich könnte Florian selbst entscheiden. Er macht aber, was seine Freunde sagen.

Zwischen Fremdbestimmung und Abhängigkeit gibt es Wechselwirkungen. Beide Komponenten verstärken einander. Der Abhängige wird gegen fremdbestimmende Kräfte kaum Widerstand leisten. Er lässt mit sich machen und übernimmt Vorstellungen, die ihm von außen vorgegeben werden. Fremdbestimmung ihrerseits hält Menschen in Abhängigkeit, um sich ihrer zu bedienen.

Die Wahrscheinlichkeit, daß individuelle Impulse soziale Konflikte verursachen, ist umso größer, je mehr die Impulse oberflächlichen Identifikationsebenen entspringen.

Selbstbestimmung, die aus dem absoluten Selbst heraus erfolgt, kann zwar in soziale Konflikte verwickelt werden, sie ist aber nie deren Ursache. Sie wird nur dann in Konflikte verwickelt, wenn sie durch Fremdbestimmung bedroht wird, die vom Selbstbestimmungsanspruch eines anderen ausgeht, der mit seinem relativen Selbst identifiziert ist.

Gewiss: Jeder Impuls, dem der Einzelne spontan folgen will, steht in Bezug zu ihm selbst - und jedes Hindernis, auf das er dabei trifft, zwingt ihm ein Maß an Fremdbestimmtheit auf. Entweder wird er gezwungen, sein Ziel aufzugeben oder er muss das Hindernis überwinden. Hintergrund dessen ist zweierlei:

1. Das Ich kann sich mit verschiedenen Ebenen der Wirklichkeit identifizieren.
2. Je nachdem, womit sich das Ich identifiziert, fallen die Impulse, die von ihm ausgehen, unterschiedlich aus.

Je nachdem, welcher Art selbstbestimmte Impulse sind, verstoßen sie gegen das Selbstbestimmungsrecht anderer. Oder sie tun es nicht. Das hat mit der Struktur des Individuums zu tun. Das Ich kann sich mit verschiedenen Elementen seines relativen Selbst gleichsetzen. Oder es anerkennt das absolute Selbst als sein wahres Wesen.

- Identifiziert sich das Ich mit Aspekten seines relativen Selbst - dem Körper, dem Selbstbild, Gefühlen, Meinungen, Mitgliedschaften... - wird es die Belange der Person in den Vordergrund stellen. Seine Handlungsimpulse entspringen einem perspektivisch eingegengten Weltbild. Die Gefahr ist groß, daß Selbstbestimmung, die auf der Identifikation mit dem relativen Selbst beruht, egozentrisch ist und das Selbstbestimmungsrecht anderer ignoriert.

Dirk lässt sich von niemandem etwas vorschreiben. Er stapft ungeniert durch Sabines frisch geputzte Küche.

- Anerkennt das Ich das Primat des absoluten Selbst, sieht es seine Person nur noch als eine unter vielen. Je nachdem, wie vollständig die Anerkennung erfolgt, geht die Egozentrizität selbstbestimmter Impulse zurück.

Emil ist es nicht wichtig, daß ausgerechnet er den kürzesten Weg erwischt. Er macht einen Umweg über die Terrasse. Rücksicht auf Sabine erlebt er nicht als Unterwerfung unter deren Person.

Der eine bestimmt seine Person. Er kann aus Erkenntnis heraus über sie bestimmen. Der andere bestimmt aus seiner Person heraus, ohne deren Motive zu verstehen. Da ihm der Verstand fehlt, um von seiner Person Abstand zu nehmen, wird er durch deren Irrtümer fremdbestimmt - und meint umso mehr, Herr der Lage zu sein.

Der psychologische Grundkonflikt besteht im Ringen zweier Bedürfnisse um Vorherrschaft:

1. dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit
2. dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung

Kräfte, die sich dem Individuum fremdbestimmend aufzwingen, wirken tief in den Konflikt hinein:

1. Sie laufen dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung unmittelbar zuwider.
2. Sie untergraben den Weg zu echter Zugehörigkeit, weil man dem, dem man unterworfen ist, nicht angehört, sondern ihm gegenübersteht.

Die Lösung des Grundkonfliktes heißt Zugehörigkeit in Selbstbestimmung. Wo Fremdbestimmung unabwendbar ist, ist eine solche Lösung erschwert.

Früher waren sich Kaiser und Kirche einig, daß der Mensch, von Papst und Kaiser einmal abgesehen, als Befehlsempfänger zu betrachten ist. Die sogenannten *Subjekte* der Obrigkeit wurden ohne zu verstehen, was das Subjekt überhaupt ist, als Objekte behandelt. Die Gesellschaft war unverblümt hierarchisch. Fremdbestimmung wurde allerorten offen praktiziert. Im Kinderzimmer befahl der Vater, in der Schule der Lehrer, in der Lehre der Meister, auf der Straße der Polizist, beim Militär der Oberst, in der Amtsstube der Staatsdiener, am Arbeitsplatz der Vorgesetzte, beim Beten der Priester.

Da der Einzelne den Strukturen der Entmündigung von der Wiege an ausgesetzt war, entstand eine Normalität, die so weit von seelischer Gesundheit entfernt war, daß es nur wenige gab, die den Unterschied zwischen Gesundheit und Normalität erkannten. Seelische Gesundheit wurde mit der Bereitschaft angepasster Untertanen verwechselt, reibungslos zu funktionieren.

Das *Leiden an der Kultur* ist keineswegs ein Leiden an Kultiviertheit. Es ist ein Leiden an kulturellen Vorgaben, die irrigerweise mit Kultiviertheit verwechselt werden. Vieles, was als *Kultur* bezeichnet wird, ist eine tradierte Verkennung dessen, was dem Menschen entspricht.

Heute gilt die autoritäre Gesellschaft als Phänomen überwundener Epochen. Trotzdem nimmt die Entscheidungsfreiheit des Einzelnen seit Jahrzehnten ab. Ursache ist ein schleicher Wertewandel: Der Geist der Freiheit wird durch den des Anspruchs ersetzt. Lieber als Risiken standzuhalten wollen die meisten maximale Sicherheit. Vom Baum könnte ein Ast auf die Straße fallen? Dann machen wir den Baum lieber weg.

Früher platzte die Fremdbestimmung ohne zu klopfen ins Zimmer. Heute sickert sie durch Fugen ins Haus. Früher hieß sie *Befehl* und war ebenso schamlos wie unverschämt. Heute heißt sie *Verwaltungsvorschrift* oder *Regelungsbedarf*. Sie schaut arglos drein.

Ein Anspruch ist die Befugnis, das Selbstbestimmungsrecht eines anderen einzuschränken. Im Anspruch wird der Andere angesprochen, um eine Forderung an ihn heranzutragen. Ein Anspruch sagt: *Du hast das und das zu tun. Du hast so und so zu sein*. Ansprüche beruhen auf existenziellen oder psychologischen Abhängigkeiten.

- **Existenziell**
 - Mit lautem Geplärr erhebt der Säugling Anspruch auf Zuwendung...
- **Psychologisch**
 - Wird Schultze nicht begrüßt, wenn er ins Büro kommt, wackelt sein Selbstwertempfinden. Deshalb erhebt er den Anspruch, daß die Kollegen stets freundlich zu ihm sind...

Ansprüche werden nicht nur an andere gerichtet, so daß deren Selbstbestimmung Schaden nimmt. Mit Ansprüchen bedrängt man auch sich selbst, wodurch sich der Einzelne aus eigenem Antrieb entmündigt.

- Ramona möchte von allen gemocht werden. Ohne sich dessen bewusst zu sein, zwingt sie sich, auf andere stets gefällig zu wirken.
- Hannes will immer der Beste sein. Selbst wenn er todmüde ist, arbeitet er weiter.

Wer sich dem Selbstbild unterwirft, wird durch sein Selbstbild fremdbestimmt. Echte Selbstbestimmung wird vereitelt, sobald man einem Bild von sich selbst entsprechen will.

Ansprüche, die aus existenziellen Abhängigkeiten entstehen, sind nicht zu vermeiden, ohne daß die Menschheit ausstirbt. Dieselbe Menschheit könnte aber glücklicher sein, gelänge es ihr, psychologische Abhängigkeiten zu überwinden. Es sieht nicht so aus, als sei das ihr vorrangiges Ziel.

Stattdessen hat sich ein Zeitgeist durchgesetzt, die Anspruchsdenken als Treibstoff seiner Entwicklung begünstigt. Politik und Wirtschaft gehen dabei Hand in Hand. Dazu kommt, daß Selbstbestimmung das seelische Wohlbefinden zwar fördert, daß sie zugleich aber Mühe macht. In der Folge neigt der Mensch dazu, das Glück nicht in dem zu suchen, was er ist, sondern in dem, was er haben könnte. Deshalb erhebt er lieber Ansprüche, als sich selbst als einen Wert zu pflegen.

Die Wachstumsgesellschaft funktioniert wie ein Esel, der immer weiterläuft, weil ihn die Möhre lockt, die ihm sein Reiter vor die Nase hält. Da der Esel stehen bleibt, wenn er die Möhre bekommt, ist das Wachstum am höchsten, wenn die Menschen nie wirklich zufrieden sind. Das ist nicht nur dem Reiter anzulasten, der den Esel zum Narren hält, sondern auch der Narretei des Esels, der der Möhre folgt.

Unsere Kultur kann sich das Glück ihrer Bürger nicht leisten. Im Bemühen um mehr Besitz, Erlebnis und Möglichkeit untergräbt sie deren Selbstwertgefühl... und langfristig den eigenen Bestand. Tatsächlich etwas wert ist ihr nicht der Mensch, sondern die Tatsache, daß er viel konsumiert.

Wir leben in einem Gesellschaftssystem, das als *repräsentative Demokratie* (griechisch: *demos* [δημος]= Volk und *kratia* [κρατία] = Herrschaft) bezeichnet wird. Tatsächlich ist die Herrschaft des Volkes in diesem System sehr begrenzt. Sein Mitbestimmungsrecht besteht darin, beim Urnengang dem Entzug echter Mitbestimmungsrechte zuzustimmen. Tatsächlich entscheidet ein winziger Kreis von Parteifunktionären in Abstimmung mit Vertretern großer Verbände, der Wirtschaft und den Regierungschefs anderer Staaten.

Die repräsentative Demokratie wird auch als *indirekte bzw. mittelbare Demokratie* bezeichnet. Passender wäre der Begriff *eingeschränkte Demokratie*. Durch die Einschränkung der Demokratie verhindern Interessensgruppen, daß das Volk tatsächlich über sich entscheidet. Daß der Einzelne in einem Staat, der das Selbstbestimmungsrecht des Volkes nicht ernst nimmt, im Interesse gesellschaftlicher Ziele zunehmender Fremdbestimmung preisgegeben wird, mag kaum verwundern.

Beim Urnengang in der repräsentativen Demokratie wird das politische Mitbestimmungsrecht des Wählers beerdigt. Immerhin wird es, nachdem wichtige Entscheidungen ohne sein Zutun

getroffen sind, nach vier Jahren wieder ausgegraben. So viel Glück hat der Leib des Wählers nicht, wenn er in der Urne verstaut im Grabe liegt.

Apropos Urnengang und Wirtschaftswachstum: Es ist unschlüssig, warum die EU noch nicht verordnet hat, daß Tote alle vier Jahre umzubetten sind. Veranschlagt man die Wertschöpfung einer Umbettung mit 3000 Euro und die Zahl potenzieller Urnengänger mit 10 Millionen jährlich, könnte das Sozialprodukt um 30 Milliarden gesteigert werden. Mit dem Geld könnte man so viel verbessern!

Um welche Ziele es sich dabei handelt, ergibt sich aus dem Parteiensystem. Im Parteiensystem müssen Parteien dafür sorgen, daß sie Wähler finden. Zu diesem Zweck setzen sie die Ansprüche potenzieller Wählergruppen in Gesetze um. Mal wird der Anspruch dieser Gruppe gestärkt, dann der Anspruch jener; immer in der Hoffnung, daß genügend Wähler an der Urne dankbar sind. Die repräsentative Demokratie schürt Ansprüche, um den Machterhalt ihrer Vertreter zu sichern.

Da jeder Anspruch aber eine Fremdbestimmung derer zur Folge hat, an die sich der Anspruch richtet, führt die repräsentative Demokratie zu einem schleichenden Entzug von Selbstbestimmungsrechten. Als Ausgleich für entzogene Rechte werden neue Ansprüche verkündet. Die Lawine rollt und rollt und rollt...

- Um die wachsenden Ansprüche zu bedienen, muss alles verbessert werden.
- Damit alles verbessert werden kann, muss die Wirtschaft wachsen.
- Damit die Wirtschaft wachsen kann, muss jeder effektiver werden.
- Damit jeder effektiver wird, werden Arbeitsabläufe optimiert.

Das Resultat der Anspruchsinflation ist eine Arbeitswelt, in der der Einzelne seiner Spielräume beraubt wird und gemäß fremdbestimmter Regeln reibungslos zu funktionieren hat. Immer mehr Menschen brennen dabei aus. Die Gesellschaft wird prozessoptimiert, der Einzelne zum Rad im Getriebe.

- Früher nannte man eine Leberzirrhose *Leberzirrhose*. Heute wird jeder Husten nach ICD-10 verschlüsselt.
- Früher schrieb man einen Bericht, wenn man etwas zu berichten hatte. Seit Einführung pauschaler Berichtspflichten produziert man Spam, den niemand liest.
- Früher hat man sich fortgebildet, wie und wann man es für richtig hielt. Heute sind festgelegte Zeitspannen und Punktzahlen vorgeschrieben, die man nur für staatlich zertifizierte Inhalte erhält.
- Früher hat man die Qualität seiner Arbeit nach eigener Entscheidung gesichert. Heute beruht Qualitätssicherung auf *mehreren gesetz- bzw. normgebenden Regelkreisen*.
- Früher hat man dokumentiert, was man für notwendig hielt. Heute sind Dokumentationspflichten vorgeschrieben, die der ärztlichen Arbeit erhebliche Ressourcen rauben. Da der Arzt mit dem Anspruch konfrontiert ist, optimierte Dienstleistungen zu erbringen, dokumentiert er nicht im Interesse des Patienten, sondern zur Absicherung gegen Schadensersatzansprüche.

Die Optimierungsdynamik der Wachstumsgesellschaft entfremdet den Einzelnen zunehmend von seiner existenziellen Position. Statt dort, wo er steht, zu entscheiden, was er für richtig hält und als dazu Befugter anerkannt zu sein, wird der Einzelne zum Exekutivorgan eines sich

optimierenden Systems. Selbst die Höhe, wohin er den Feuerlöscher aufzuhängen hat, wird ihm in Zentimetern vorgeschrieben.

Nicht daß Regeln nur Nachteile bringen. Fundamentaler Schaden droht jedoch, wenn beim Regulierungsseifer *ein* Nachteil übersehen wird: Die Entmündigung des Einzelnen durch die Normierung alltäglicher Vollzugsroutinen und die Widerstände, die man damit auf den Plan ruft.

Die Globalisierung begünstigt internationale und transkontinentale Strukturen. Je übergreifender Strukturen aber werden, desto mächtiger werden sie auch dem Einzelnen gegenüber. Ist der Einzelne auf Landesebene eine Ameise, schrumpft er international zum Bärtierchen. Über das Netzwerk globaler Wirkkräfte wird das Leben des Bärtierchens beeinflusst. Umgekehrt hat das Rudern des Tierchens auf die globale Strömung keinen nennenswerten Effekt. Nur wenn das Netzwerk der Globalisierung die Mitbestimmung aller ausdrücklich fördert und den Einfluss mächtiger Instanzen und Verbände in verträgliche Bahnen lenkt, bleibt der Ameise ein Schicksal als Bärtierchen erspart. *Big Data* könnte dazu führen, daß der Einzelne zum *Small Nothing* wird.

Es kostet nicht viel, Missstände der Gesellschaft für alles verantwortlich zu machen, was den Menschen in Unfreiheit hält. Oder etwa doch? Zeigt man zu viel mit dem Finger auf äußere Kräfte, die über den Menschen bestimmen, verliert man etwas Wesentliches aus dem Blick: Mehr als unter dem Zugriff anderer hat man meist unter dem zu leiden, dem man sich selbst aussetzt. Man zwingt sich zu Dingen, die dem eigenen Wesen fremd sind.

Verbal wird fast jeder das Recht auf Selbstbestimmung für gut befinden. In der Praxis wenden wir es oftmals gar nicht an. Zwei Gründe sind dafür zu nennen:

1. Selbstbestimmung heißt Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis fällt nicht zu. Man muss sich darum bemühen, und nicht immer ist das, was man erkennt, erfreulich.
2. Selbstbestimmung heißt Risiko. Man könnte Entscheidungen treffen, die man später bereut, oder man gerät mit dem Umfeld in Konflikt.

Beides, der Hang zur Bequemlichkeit und die Scheu vor dem Risiko, verleiten uns dazu, uns fremdbestimmen zu lassen: Von anderen und vor allem vom Falschen, das sich in unseren Köpfen eingenistet hat. Bei den meisten bleiben die Symptome, die daraus entstehen, unterhalb der Schwelle, die als krankhaft angesehen wird. Sie führen zu einem Grundrauschen neurotischer Unzufriedenheit, die man, weil sie normal ist, nicht als pathologisch erkennt. Bei anderen führt die Bereitschaft, sich von unpassenden Vorstellungen bestimmen zu lassen, zu manifesten Störungen der Persönlichkeit. Sie werden zu Marionetten grundsätzlicher Irrtümer über die Struktur der Wirklichkeit.

- Die abhängige Persönlichkeit lässt andere für sich entscheiden. Sie glaubt, zur Eigenständigkeit unfähig zu sein oder dass das Risiko sich grundsätzlich nicht lohnt.
- Was die narzisstische Persönlichkeit tut, diktiert ihr der Ehrgeiz. Sie erkennt ihren Wert nicht in sich selbst, sondern im Rang der Person.
- Der Auftritt der histrionischen Persönlichkeit wird vom Applaus des Publikums bestimmt. Beachtung ist die Droge, die ihre Taten steuert.
- Der Paranoide lebt in der Gefangenschaft seines Misstrauens. Im Glauben, sie beschütze ihn vor der Vereinnahmung durch andere, liefert er sich der Vorstellung aus, jedes Übel komme von außen.

- Meister der depressiven Persönlichkeit ist das Idealbild altruistischer Tugend. Sie glaubt, sich zum Guten entschieden zu haben. Dabei treibt sie die Angst, daß sie dem Guten nicht genügt.
- Den emotional-impulsiven Menschen beherrschen wogende Affekte. Ursache ist ein vereinfachtes Weltbild aus Schwarz und Weiß.

Wussten Sie, daß die Regierung Millionen Menschen zu *Maßnahmen* verdonnert, damit die Zahl der Arbeitslosen gefälliger erscheint? Anstatt der Staat ihnen echte Chancen zur Verfügung stellt, nutzt er die Chance, über sie zu verfügen.

Lästige Pflichten - wer kennt sie nicht? Langweilige Aufgaben, die zu erledigen sind. Wann sind Aufgaben langweilig? Wenn sie bei dem, der sie zu erfüllen hat, auf kein Interesse stoßen. Wofür sich jemand nicht interessiert, ist eigentlich nicht seine Sache. Durch die Pflicht, ihm zu entsprechen, wird er fremdbestimmt.

Da Fremdbestimmung dem Wesen des Menschen widerspricht, entwickelt der Fremdbestimmte Widerstand. Die Erfüllung des äußeren Anspruchs macht ihm doppelte Mühe. Er muss den Widerstand in sich brechen und in der Sache das Notwendige tun.

Um den Widerstand zu vermindern, nützt es zuweilen, die Möglichkeiten der Selbstbestimmung besser auszunutzen. Wenn Sie für die nächste Prüfung Lernstoff aufnehmen müssen, dessen Sinn Ihnen unverständlich erscheint oder sich vor der Steuererklärung Ihre Nackenhaare sträuben, wenden Sie ein tibetisches Sprichwort an: *Es gibt keinen Weg, der nicht aus Schritten besteht*. Legen Sie von vornherein fest, wie lange Sie sich an einem Stück dem äußeren Anspruch beugen. Teilen Sie das Fremdbestimmende in selbstbestimmte Abschnitte auf.

Fremdbestimmtheit ist eine wesentliche Quelle seelischen Leids. Sie läuft einem der beiden psychischen Grundbedürfnisse diametral zuwider. Um seelisch zu gesunden, lohnt es, Fremdbestimmung zu erkennen und ihr abzuhelpfen. Fremdbestimmung kommt durch zwei Mechanismen zustande:

1. Druck von außen: Bevormundung, Drohung, Erpressung, Manipulation, Verführung
2. Druck von innen: unreflektierte Verhaltensregeln, die ins Selbstbild übernommen wurden und vermeintlich auszuführen sind - sogenannte *Introjekte*

Drohung, Erpressung, Manipulation: Genau betrachtet sind das verschiedene Mittel und Varianten der Bevormundung. Bevormundend ist ein asymmetrisches Beziehungsverhältnis zwischen Personen, wobei die regressive Person von der dominanten fremdbestimmt wird. Bei der erotischen Verführung ist Fremdbestimmung zwar ein Element, zumeist wird dabei jedoch ein Einverständnis anzunehmen sein, das, falls keine missbräuchliche Absicht dahinter steckt, das dazugehörige Maß an Übergriff als Spiel rechtfertigt. Bevormundung kann offensiv oder verdeckt vonstattengehen.

In der Theorie lassen sich offensive und manipulative Bevormundungen leicht in zwei Kategorien unterteilen. In der Praxis werden beide Muster oft kombiniert:

- Wenn Du die Dinge anders siehst als ich, halte ich dich für einen schlechten Menschen. Wenn du aber denkst wie ich, sind wir beste Freunde.

Hier sind Drohung, Erpressung und Manipulation vermischt.

Offensive Bevormundung benutzt Drohung und Erpressung. Oder sie überrumpelt unter Ausnutzung psychologischer und sozialer Machtgefälle.

- Wenn du nicht tust, was ich dir sage, erzähle ich Marlies von deinem Treffen mit Bianca.
- Der Juniorchef weiß genau, daß Juliane nicht aufmuckt, wenn er ihr zwei Überstunden aufbrummt.

Wichtige Mittel gegen offensive Bevormundung sind Mut und Selbstvertrauen. Selbstvertrauen heißt: Ich setze darauf, den Schaden zu verkraften, wenn der andere seine Drohung wahrmacht.

Während offensive Bevormundungen leicht zu erkennen sind, ist es bei verdeckten anders. Verdeckte Bevormundungen verbergen ihre Absicht oder ummanteln sich mit vermeintlichem Wohlmeinen. Wer manipulativ bevormundet, tut oft so, als sei es zum Besten seines Opfers. *Sie sind ein Glückpils! Wir können Ihnen ein sensationelles Angebot machen.*

Eine andere Variante manipulativer Bevormundung benutzt abwertende Botschaften, sobald die Zielscheibe des Bevormundungsversuchs sich anders verhält oder andere Meinungen vertritt als der, der ihn zu bevormunden versucht. *Empörung*, die angesichts abweichender Meinungsäußerungen anderer demonstriert wird, zeigt den Vorsatz des Empörten an. Der Empörte hebt sich empor um von oben herab über andere zu bestimmen.

Oft ist es besser, selbst zu bestimmen und aus Fehlern zu lernen, als Fehler grundsätzlich vermeiden zu wollen.

Abwehrmaßnahmen gegen Bevormundung	
Offensive Bevormundung	Lassen Sie sich nicht einschüchtern. Weisen Sie es ausdrücklich zurück, von oben herunter behandelt zu werden. Sorgen Sie dafür, daß andere so wenig wie möglich Macht über Sie haben. Gehen Sie zu Leuten auf Distanz, die über Sie bestimmen wollen. Vertrauen Sie mehr auf sich selbst. Riskieren Sie eigene Entscheidungen und beobachten Sie deren Folgen.
Verdeckte Bevormundung	Achten Sie darauf, ob Informationen von außen Handlungsimpulse erzeugen. Setzen Sie solche Impulse nur mit Verzögerung um - oder gar nicht. Bleiben Sie nüchtern, wenn jemand es ausdrücklich <i>gut</i> mit Ihnen meint. Lassen Sie sich nicht von abwertenden Botschaften beeindrucken.

Eine Übung für zwischendurch = Um der Fremdbestimmung abzuhelfen, lohnt es sich, zweimal täglich zu fragen:

- Welchem Impuls folge ich jetzt? Stimmt er mit mir überein? Oder tue ich, was Umstände von mir erwarten?

Sie müssen nicht alles verweigern, was nicht nahtlos Ihrem Wesen entspricht. Es ist aber heilsam zu sehen, wie oft Sie sich untreu sind.

- Erst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen.

- Wichtig ist, was andere von dir denken.
- Ein gutes Kind widerspricht nicht.
- Lass dir bloß nichts gefallen.

Fremdbestimmung durch äußere Kräfte kann durch Abgrenzung verhindert werden.

Anders ist es mit Introjekten.

Als Introjekt (lateinisch *intro* = *hinein* und *iacere* = *werfen*) bezeichnet die Psychoanalyse eine verhaltenssteuernde Bewertung, die, ohne an die besonderen Bedürfnisse des Individuums angepasst zu sein, in dessen Selbstbild übernommen wurde.

Introjekte werden als Erziehungsbotschaften vermittelt. Sie spiegeln kultur- oder familienspezifische Weltbilder wider, die dem Kind zu einem erfolgreichen Leben verhelfen sollen. Die Regeln, die sie enthalten, werden konkret verbalisiert oder fraglos vorgelebt. Meist sind solche Botschaften gut gemeint und werden ungeprüft übernommen - oder man zieht aus eigenen Erfahrungen Rückschlüsse, an deren Allgemeingültigkeit man unreflektiert glaubt. Dann hat man ein eigenes Denkmuster erzeugt, das man gegebenenfalls als Introjekt an seine Kinder weiterreicht.

In der Pubertät (lateinisch *pubertas* = *Geschlechtsreife*) werden Introjekte oft pauschal entsorgt. Vieles, was er bislang fraglos für richtig hielt, wirft der Pubertierende über Bord. Dann geht er eigene Wege. Im Grundsatz nicht schlecht. Die Natur hat mit der Pubertät einen Reinigungsprozess entwickelt, der die Übertragung unsinniger Denkmuster in die Zukunft beschränkt. Da die Kühnheit des Pubertierenden aber außer Stande ist, für den Rest des Lebens Weisheit zu sichern, macht es auch später Sinn, Grundüberzeugungen kritisch zu hinterfragen.

Fremdbestimmung ist ein Problem zwischen innen und außen - aber nicht nur zwischen der Person und der Außenwelt, sondern auch eins zwischen der Person und sich selbst.

Fremdbestimmung durch Introjekte wird nicht durch Abgrenzung nach außen verhindert, sondern durch die Emanzipation der Person aus der Vormundschaft ihrer Vorstellungen.

Gemeinschaft der Menschen

im August 2020

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