



PETER FRITZ WALTER

DER INNERE DIALOG

Zur Persönlichkeitsentwicklung

Eine Produktion von Peter Fritz Walter

Peter Fritz Walters Gesammelte Werke • December 23, 2015

INHALT

Einleitung	2
Die Stimme des Kindes	3
Das innere Kind	7
Die inneren Eltern	9
Der innere Erwachsene	9
Das Kind will Gehör	10
Verinnerlichte Kindheit	17
1. Symbiotische Phase	20
2. Öffnungsphase	27
3. Abkoppelungsphase	39
4. Sozialisierungsphase	48
5. Adoleszenz	54
Aus der Verstrickung	55
Multidimensionalität	63



EINLEITUNG

Was heißt Erwachsensein? Heißt es, alles besser zu wissen, als Kinder? Heißt es, überhaupt etwas zu wissen? Oder ist es einfach ein Ende—das Ende der Kindheit? Wenn es so wäre, so bedeutete Erwachsensein das Ende aller Kreativität. Leider ist dies tatsächlich der Fall bei vielen Menschen. Vielleicht aber kann der Weg der Selbstfindung, den ich in dieser Anleitung zum inneren Dialog nachgezeichnet möchte, manch einem dabei helfen, diesen Tod der Kreativität, diese Stagnation in einem falsch verstandenen *Erwachsensein*, zu verhindern oder rückgängig zu machen?

Wirkliches Erwachsensein ist nur möglich, wenn wir das Kind in uns erhören und anerkennen, wenn wir ihm einen Lebensraum geben, eine Möglichkeit, sich auszudrücken und zu entfalten. Nur dadurch können wir die Verantwortung für dieses Kind, das wir alle mit uns herumtragen, übernehmen. Es ist dies die Verantwortung für alles, was uns human macht, für unsere Emotionen, unsere Intuition, unsere Gefühle, unsere Spontaneität.

Erst wenn wir dem Kind in uns Leben und Ausdruck geben, sind wir in der Lage, integrierte und nicht schizoide Erwachsene zu sein und unser *ganzes* Selbst, und nicht nur ei-



nen davon abgespaltenen Teil, kreativ zu realisieren. Der innere Dialog kann uns dabei helfen, ganzheitlicher zu leben, zu denken, zu handeln—zu *sein*. Auch wenn man nicht die Weisheit und überragende Gelehrtheit eines Erasmus von Rotterdam besitzt, der mit seinem *Lob der Torheit* eine Tür zu unserem Inneren öffnete, die aller Klugheit und Gelehrsamkeit verschlossen bleibt—so kann man dennoch die Pforte öffnen, die zu unserer eigenen individuellen Weisheit führt. Denn wir alle besitzen den Führer, der die Pforte kennt und den Schlüssel zu ihr hat: es ist das Kind in uns. Doch viele von uns sind solchermaßen von Kategorien der sogenannten Vernunft und eines vermeintlich *normalen* Verhaltens bestimmt, dass sie sich dem Fluss der inneren Energie, die uns immer wieder zu unserem Zentrum führt, entgegenstellen.

Lasst uns denn von Plato und Aristoteles Abschied nehmen, alle Ideale in den Wind streuen und uns dem Heraklitischen *Alles fließt* zuwenden. Lasst uns dem inneren Strömen, der Torheit uns öffnen, dem Kinde, dem Kindlichen in uns, der Musik, die uns auf ihren Flügeln in das Reich führt, das nur uns allein angehört: unserem inneren Selbst.

DIE STIMME DES KINDES

Müssen wir Experten der Psychologie oder der Kinderpsychologie sein, um unseren Kindern dabei zu helfen, zu glücklichen und kreativen Menschen heranzuwachsen? Müssen



sen wir Freud gelesen haben oder Bettelheim oder sollten wir Kurse in Pädagogik absolvieren? Wir können dies alles natürlich tun, aber wird uns das zu besseren, liebevolleren Eltern machen? Oder sollten wir gar eine Psychotherapie durchlaufen, um uns von jeder Neurose zu befreien (sofern dies überhaupt möglich ist), bevor wir uns der Betreuung von Kindern widmen? Müssen wir erst bessere Menschen werden, um gute Eltern sein zu können?

Jeder weiß in seinem Inneren wohl, warum er sich ein Kind wünscht. Und jeder, der sich der professionellen Kinderbetreuung widmen will, hat eine Stimme in sich, die ihm sagt, weshalb er gerade dies tun will – und nicht etwa sein Brot als Buchhalter oder Kinodirektor verdienen will.

Der vorliegende Band richtet sich an jeden, der diese innere Stimme in sich verspürt und erhört, diese Stimme, die vielleicht die des Kindes in uns selbst ist, das erhört werden will, das sich Liebe wünscht und Fürsorge. Dieses Essay ist nicht ein praktischer Leitfaden für Kindererziehung. Es möchte vielmehr die Erkenntnis vermitteln, dass wir Kinder, seien es unsere eigenen oder fremde, uns anvertraute Kinder, nur so gut, oder so schlecht, behandeln können, wie wir das Kind in uns selbst behandeln.

Wissen um psychologische Zusammenhänge ist sicherlich wichtig und es wird in diesem Bändchen auch darum ge-



hen, aber alles Wissen um die Psychologie des Kindes und seine Entwicklung nützt uns wenig, wenn wir mit dem Kind in uns selbst in Konflikt stehen, wenn wir es in uns unterdrücken, ihm die Sprache verwehren, es also mundtot machen, oder ihm seine Emotionen verbieten.

Ich möchte in diesem Essay eine Art Anleitung geben, mit dem Kind in uns selbst in einen lebendigen, kreativen Kontakt zu treten. Ich stütze mich dabei auf meine eigene Arbeit mit dem inneren Dialog als Methode. Unsere Arbeit geht von der Erkenntnis aus, dass jedes Drama in unserem äußeren Leben die Spiegelung eines inneren Dramas ist. Jede Person, mit der wir äußerlich in Interaktion treten, symbolisiert energetische Zusammenhänge in unserem Innern, in unserer Psyche. Wenn wir also mit Kindern in einen konstruktiven und für diese heilsamen oder erzieherisch wertvollen Dialog treten wollen, ob diese Kinder nun unsere eigenen sind oder die Kinder anderer Eltern, so müssen wir mit dem Kinde in uns selbst in einem solchen konstruktiven Dialog stehen. Wissen, in dem Sinne wie es hier gebraucht oder angewendet wird, ist also vielmehr eine Form der Selbstkenntnis.

Das Wissen um die Vorgänge in unserer Psyche ist wohl die unmittelbarste Form von Wissen. Ich würde es *primäres Wissen* nennen. Wir benötigen dazu keine Bücher, keine Studien, keine Hilfsmittel – außer einem ruhigen Platz, an dem wir uns wohlfühlen, wo wir ungestört sind und an dem wir,



vielleicht mit Hilfe entspannender Musik, uns in eine Art meditativer Innenschau versetzen. Der Platz kann auch einfach an einer Schreibmaschine sein, wo der innere Dialog, so wie er uns im entspannten Zustand einfließt, einfach durch die Finger aufs Papier weiterfließt. Diese Form des inneren Dialogs, so wie wir ihn hier verstehen, ist nicht zu verwechseln mit Arten der Meditation, die oft religiös motiviert sind und bei denen wir das Ich zu überwinden suchen. Hier geht es vielmehr darum, das Ich kennen zu lernen und seine verschiedenen Energien zu erkennen und zu integrieren.

In diesem Dialog sind im wesentlichen drei Personen im Spiel: das Kind in uns, die Elterninstanz und die Erwachseneninstanz. So jedenfalls wurde dies von der sogenannten transaktionellen Analyse definiert, die Eric Berne 1950 in den USA gründete und die erstmals in der Geschichte der Psychoanalyse eine Methode inneren Dialogs propagierte, um damit Heilzwecken zu dienen. Heute sind wir allerdings weiter und wissen, dass das Ich sich aus viel mehr Entitäten, Einheiten, oder psychischen Energien zusammensetzt. Durch die Analyse von Fällen der Persönlichkeitsspaltung wurde klar, dass das individuelle Ich sich aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten zusammensetzt, die man auch *Energien* nennen könnte.

Im Falle der Persönlichkeitsspaltung geschieht es, dass eine oder mehrere solche Teilpersönlichkeiten abgespalten werden und gesondert auftreten. Wir haben es dann mit den



bekanntem *Dr. Jekyll und Mr. Hyde*—Fällen zu tun, die jeder aus dem Gruselkintopp her kennt.

Jedes Ich, auch das gesunde, setzt sich aus solchen Teil-Ichs zusammen. Das gesunde Ich zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass alle Teil-Ichs zu einem harmonischen Ich zusammengeschweißt sind, darin integriert sind – dass also alle Teilenergien sich zu einer Energie vereinen, einer Energie, die konstruktiv ist und den sozialen Austausch mit der Außenwelt begünstigt. Dazu korrespondiert ein Ich-Gefühl oder Ich-Bewusstsein, das wir alle haben, wenn wir nicht hochgradig schizopren sind oder mit halluzinogenen Drogen unser Ich zeitweise außer Kraft gesetzt haben.

Was sind nun die einzelnen Instanzen, aus denen sich unser Ich zusammensetzt? Es sind: inneres Kind, innere Eltern und innerer Erwachsener.

DAS INNERE KIND

Das Kind in uns sind wir selbst, als wir Kind waren. In dieser Energie liegt unsere Vergangenheit gespeichert, so wie wir sie als Kind erfahren, erfüllten, erlebten. Dieses Kind, mit all seinen Gefühlen, mit seinen Frustrationen, seinem Schmerz oder seiner Freude, seiner Verspieltheit, seinem oft überraschenden Wissen auch, hat überlebt in unserer Psyche. Seine Energie steht uns zur Verfügung in dem Masse, wie wir es anhören, ihm Freiheit und Gelegenheit geben, sich auszudrücken.



cken, seine Bedürfnisse kundzugeben, sich kreativ zu entfalten.

Bei vielen von uns ist die Instanz des Kindes entweder unterentwickelt oder überentwickelt. Ein unterentwickeltes inneres Kind äußert sich darin, dass wir unter affektiver Karenz leiden, Mangel an Fantasie haben, ziemlich un kreativ sind, dass wir verlernt haben zu spielen, dass wir ziemlich rigide sind in allem, eher hart oder streng und wenig flexibel, dass wir in Routinen oder Gewohnheiten erstarrt sind, und dass es uns sehr schwer fällt, Änderungen, selbst wenn sie notwendig sind, in unserem Leben zu bewirken.

Ein hypertrophiertes inneres Kind zeigt sich daran, dass unser Verhalten eher unreif oder infantil ist, dass wir stark abhängig sind von Menschen oder Situationen, von Drogen auch, dass es uns am Organisationstalent fehlt, dass wir eher chaotisch leben, in chronischer Unordnung sozusagen, dass wir oft zerfahren und unkonzentriert sind, und dass es uns an einer gehörigen Portion von Selbstdisziplin fehlt.

Es kommt nun nicht so sehr darauf an, wie die Instanzen, die unser Ich bilden, im einzelnen entwickelt sind. Viel wichtiger ist ihre Beziehung zueinander, ihre Organisation sozusagen, ihr Zusammenspiel, ihre Interaktion innerhalb unserer Psyche.



DIE INNEREN ELTERN

Die Elterninstanz repräsentiert unsere eigenen Eltern, so wie wir sie erlebt und internalisiert haben. Diese Energie gibt uns den moralischen Sinn; in ihr sind kollektive Wertmaßstäbe und Tabus enthalten. Die Elterninstanz manifestiert sich im Handeln durch das Übernehmen von Verantwortung, den Willen zu schützen und zu beschützen, negativ durch Bevormundung und die Etablierung von Abhängigkeitsverhältnissen.

DER INNERE ERWACHSENE

Die Erwachseneninstanz ist das, was man unseren rationalen Verstand nennen könnte; es ist der objektive Beobachter, der wägende und ausgleichende Geist, die reife Persönlichkeit. Negativ läuft der Erwachsene, nimmt er überhand, die Gefahr, das Kind zu vergessen und in intellektuellen Schemata zu erstarren. In Beziehungen ist diese Energie darum bemüht, die Dinge *rationell* oder *realistisch* zu sehen, auch Gefühlsangelegenheiten. Es ist evident, dass ein zu starker innerer Erwachsener, der nicht durch das innere Kind ausbalanciert wird, Gefühlskälte und Unverständnis für Gefühle in seine Beziehungen bringen wird und dadurch Vereinsamung erlangen mag.

Im nächsten Kapitel werden wir sehen, wie wir in einen kreativen Kontakt zu dem Kind in uns selbst treten können. Doch zunächst müssen wir eines vorweg tun: wir müssen dem



Kinde in uns das Wort erteilen! Wie können wir den Kindern, unseren eigenen oder uns zur Betreuung anvertrauten, Gehör schenken, wenn wir dem Kind in uns selbst dieses Gehör versagen?

DAS KIND WILL GEHÖR

Wollen wir nicht alle erhört werden, uns ausdrücken, Wünsche, Verlangen, Freude, Schmerz formulieren, in Worte fassen oder in einer anderen Sprache zum Ausdruck bringen, durch Bilder, Farben, Zeichnungen, oder gar durch unseren Körper? Körpersprache ist oft ein sehr lebendiger Ausdruck unserer Emotionen.

Was geschieht, wenn wir am konstruktiven Ausdruck unserer inneren Vorgänge, unserer Emotionen, inneren Bilder, Gedanken und Konflikte gehindert sind? Was geschieht, wenn wir keine Sprache zum Ausdruck haben oder durch Sprachverbote, Sprach-Tabus, uns dieser Ausdruck verboten wird? Ist nicht jeder Akt der Gewalt eine symbolische Befreiung aus dem Gefängnis der Sprachlosigkeit? Ist der Mensch nicht gerade dadurch humanisiert, dass er eine Sprache besitzt, dass er Verlangen, Bedürfnisse, Emotionen und Bewusstseinszustände kommunizieren, verbalisieren, formulieren kann?

Kultur ist Verleihung von Sprache.



Daher sind Tabus, die die Sprache behindern, nicht nur Feinde der Kommunikation, sondern auch kulturzerstörend. Das Verbot von Sprache bringt sprachlose Menschen hervor, Menschen, die sich anderer Ausdrucksformen bedienen, um ihre Emotionen mitzuteilen: Gewalt ist das Resultat von Rede-verboden.

Stammeskulturen mit ihrer aus der Natur selbst inspirierten Weisheit, sind sich der Bedeutung der Sprache bewusst. Tabus, wie vor allem das Inzesttabu, aber auch Tabus, die den Umgang mit der Geisterwelt betreffen, sind reine Tat-Tabus, Tat-Verbote, keineswegs aber Rede-Verbote. Im Gegenteil. Bei Feierlichkeiten wird das Tabu der humanisierenden sprachlichen Kommunikation zugeführt. Man redet über das, was man nicht tun darf.

Sprache humanisiert das Tabu und integriert es in die Psyche nicht nur der Individuen, sondern des ganzen Kollektivs.

Die Spiritualität des Menschen ist in erster Linie seine Fähigkeit, unerwünschte soziale Verhaltensweisen durch Versprachlichung zu humanisieren und damit in Kultur zu verwandeln. Ein Tabu hingegen, das der Sprache entkleidet ist, wirkt destruktiv und kulturzerstörend. Denn das tabuisierte Verhalten kann nicht begriffen werden, es steht außerhalb jeder



Kommunikationsmöglichkeit, weil es an der Sprache fehlt, es zu beschreiben.

Sprachtabus sind Heuchelei und dienen unterbewusst der Unterhöhnung und Vertuschung dessen was man heimlich tut, obwohl man es offen denunziert. Sie dienen der Aufrechterhaltung einer doppelten Moral, das heisst einer solchen, die einen doppelten Boden hat. Unnötig hervorzuheben, dass Demokratie nur möglich ist, wenn man über alles miteinander reden kann—auch und gerade über das Unerwünschte.

Daher kommt der Spracherziehung, dem Heranbilden des Ausdrucks und der Ausdrucksfähigkeit des jungen Menschen eine hohe Bedeutung zu bei jeder wahren Bildung. Dies war tatsächlich auch der Fall bei der sogenannten humanistischen Bildung, die auf der Lehre der alten Sprachen und der hellenisch–römischen Philosophie beruhte.

Diese antiken Kulturen waren nämlich in noch viel geringerem Masse von Sprachtabus berührt, wie unsere heutigen Massenkulturen. Später, in der *moralischen Epoche* der Menschheit (Nietzsche), unter dem Einfluss spätplatonisch–christlichen Denkens, wurde Sprache immer mehr tabuisiert, und die Möglichkeit grenzenlosen sprachlichen Dialogs sehr eingeeengt. Kulturen jedoch, die Sprache verbieten, sind eigentlich Un–Kulturen; sie sind im Keim nicht nur freiheits-



feindlich, sondern im wahren Sinne kulturfeindlich—und daher, mit einem Wort: *faschistisch*. Es sind autoritäre Regime, auch wenn sie sich hinter schön klingenden demokratischen Verfassungen verbergen.

Der Weg zu persönlicher Freiheit und Kreativität, zu Autonomie und Loslösung von schablonenhaftem Kollektivdenken führt daher über die Kultur der Sprache, die Kultivierung des persönlichen Ausdrucks.

Nur auf dieser individuellen Ebene lässt sich auch kollektiv Kultur aufbauen. Mit sprachlichem Ausdruck ist dabei jede Form von Kreativität gemeint, also nicht nur freie Rede und schriftstellerische Betätigung, sondern jede Form von Kunst, von Ausdruck, der einer Kommunikation dient.

Jeder Mensch muss seine asozialen Triebe und Neigungen durch den Sprachprozess humanisieren und sublimieren können. Ohne Sprache ist Sublimation jedoch unmöglich. Fehlt einer Kultur die Sprache für asoziale Verhaltensweisen, so findet Verdrängung statt. Was aber nur verdrängt ist, ist nicht verarbeitet; es ist sozusagen unter den Teppich gekehrt. Alle Kollektivdramen der Menschheit waren und sind von kollektiver Psychose begleitet, einem Prozess, der das fragile Gleichgewicht der Verdrängung aufhebt und damit archaische Verhaltensmuster wieder zu Tage fördert. Und dann fragt man sich, wie das denn möglich war? Die Antwort liegt klar vor



Augen, wenn das auch niemals in der Presse so offen gesagt wird.

Auf individueller Ebene ist es natürlich ebenso. Ein Ich ohne Sprache ist ein psychotisches Ich und der Weg der Sprachlosigkeit ist der Weg in die individuelle und kollektive Psychose.

Der Weg psychischer Gesundheit, nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Kulturen, ist der Weg der Sprache, der Kommunikation und der Freiheit von Kommunikation, die aktive Verteidigung der freien Rede und Schrift. Es genügt dazu nicht, Garantien in Verfassungen zu schreiben und ansonsten den Mund zu halten.

Was waren unsere Empfindungen als Kind, als man uns kein Gehör schenkte? Ist es nicht ein dumpfes Gefühl gewesen, etwas in sich zu behalten, behalten zu *müssen*, das man eigentlich *los werden* wollte? War es nicht ein Gefühl der Ohnmacht, der Bedeutungslosigkeit, der Minderwertigkeit, das mit diesem Nicht-Angehörtwerden einherging? War es nicht von Depression begleitet oder kam etwa Wut auf, als Rebellion gegen diese als Demütigung empfundene Nichtachtung unserer Person seitens derer, mit denen wir in einer engen affektiven Bindung standen? Und war es schließlich nicht so, dass mangels Formulierung unserer eigenen Bedürfnisse und Anliegen durch die Sprache, wir diese Sprache, weil



sie nicht erhört wurde, verloren? War es nicht so, dass die Bereiche unseres kindlichen Lebens, wo wir am häufigsten auf eine Ablehnung des Angehörtwerdens stießen, auch die sind, in denen wir die Sprache, die Möglichkeit der Verbalisierung, des Ausdrucks unserer Empfindungen, weitgehend verloren?

Ist nicht die Sexualität einer der Bereiche, wenn nicht der Bereich unseres kindlichen Lebens überhaupt, in dem wir auf die stärksten Sprach-Tabus in unserer erwachsenen Umgebung stießen? Oder sollten wir ein noch weitergehendes Wort gebrauchen und statt Sexualität *Affektivität* sagen oder Gefühlsbereich? Wurde nicht vielen von uns, vor allem uns Männern, als Kind der Ausdruck von Gefühlen oft als unmännlich versagt? Und führte dies nicht bei vielen von uns zu einer Verarmung im Ausdruck von Gefühlen, von Affektion? Führte es nicht, darüber hinausgehend, zu einer fatalen Verwechslung von Sexualität und Affektivität, von sexuellem Trieb einerseits und Bedürfnis nach Zärtlichkeit, andererseits?

Was ist ein Tabu? Ist es ein Verbot des Handelns oder ein Redeverbot? Das Tabu dient der Vermeidung einer sozial unerwünschten Handlungsweise. Das universell verbreitetste Tabu ist das Inzesttabu. Ist dieses Tabu aber auch ein Sprachtabu? Ist es tabuisiert, von Inzest zu reden? Doch ganz offensichtlich nicht. Es ist vielmehr so, dass, damit das Tabu wirksam bleibt, die sprachliche Formulierung des Tabus notwendig erscheint. Dies kommt in allen naturnahen Völkern und



Volksstämmen zum Ausdruck an Festen, die oft religiösen Zeremonien dienen, bei denen der Inzest sprachlich oder bildlich dargestellt wird, also zum Objekt der Sprache wird. Es scheint, dass die Triebenergie, die zu inzestuösem Verhalten führen könnte, durch die Versprachlichung sublimiert wird.

Wie steht es aber damit in unserer *zivilisierten* Kultur des Okzidents? Hat die Zivilisation nicht dazu geführt, das Inzesttabu zu einem Sprachtabu umzuwandeln, es auf die Sprache *auszudehnen*?

Ist nicht im *moralischen Zeitalter* der Menschheit, als ab etwa dem Beginn des Platonismus, der Inzest mehr und mehr zu einem Tabu der Rede geworden? Ist nicht, seit etwa der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts in Europa, auch das Thema der Sexualität ganz allgemein zu einem Tabuthema geworden? Jeder von uns, der in einer Umgebung aufwuchs, in der *über so etwas nicht geredet* wurde, konnte den Teil in sich, der sexuellen Appetit hat und alle Begierden und Wünsche, die sich damit assoziieren, nicht durch Sprache humanisieren, mit der Folge, dass ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens sozusagen ein Schattendasein in unserer Psyche führt.

Können wir diesem Teil von uns wieder eine Stimme verleihen und damit Licht in ihn bringen?

Inwiefern, so wirst du dich vielleicht fragen, ist die Sexualität Bestandteil des Kindes in uns? Das ist ganz einfach so,



weil sie dem emotionalen Bereich angehört und dieser ist, wenn wir wieder von den drei Instanzen des Ich ausgehen, der Instanz Kind zugeordnet.

VERINNERLICHTE KINDHEIT

Für das Verständnis des Kindes in uns ist es wesentlich, den Weg zu verstehen, den das neugeborene Kind geht, von der Geburt an bis zur Adoleszenz.

Zur Erklärung der psycho-affektiven Entwicklung des Kindes werde ich mich hier einer Betrachtungsweise bedienen, die von der, die in der Kinderpsychologie Freudscher Prägung vorherrscht, abweicht. Ich tue dies nur des besseren Verständnisses wegen und nicht, um dem Schema Freuds der infantilen Sexualität zu widersprechen. Die hier vorgeschlagene Sichtweise deckt sich mit der Freuds insoweit, als die verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes, wie sie hier beschrieben werden, ihre Parallelen im Freudschen Schema von oraler Phase, analer Phase, phallisch-ödpaler Phase, Latenzphase und Adoleszenz finden.

Abgesehen vom Meinungsstreit über die Richtigkeit des Freudschen Schemas, bietet sich für die von mir vorgeschlagene Arbeit mit dem inneren Kinde eine andere Betrachtungsweise an. Denn der Schwerpunkt liegt hier mehr auf dem Weg des Kindes aus der Symbiose mit der Mutter und



der Erlangung seiner Unabhängigkeit—dies ganz besonders durch die Entwicklung und Ausbildung der sprachlichen Ausdrucksform.

Der Freudschen Betrachtungsweise wurde häufig vorgeworfen, sie sei zu sehr auf die sexuelle Entwicklung des Kindes zentriert. Indessen spricht dies allein nicht für ihre Richtigkeit oder Unrichtigkeit. Es wird im folgenden daher von der Richtigkeit der Freudschen Betrachtungsweise ausgegangen. Allerdings werde ich mich eines veränderten Blickwinkels bedienen, nicht zuletzt der besseren Verständlichkeit wegen. Denn ein Hindernis der Psychoanalyse bei ihrem Weg in das Gemüt einer breiteren Schicht der Bevölkerung ist ihr ziemlich hermetisches Gehabe, das dazu führt, dass sie vielen Menschen einfach fremd bleibt. Dabei geht es im wesentlichen um einfache und einfach darstellbare Vorgänge bei der affektiven Entwicklung des Kindes.

Freud selbst hat übrigens in einer sehr gut verständlichen und keineswegs verklausulierten Sprache geschrieben. Aber seine Theorie wurde, wie so viele Theorien, zum Dogma erhoben und vielfach verkompliziert dargestellt. Abweichend von Freud finden wir es praktischer, von *affektiver Entwicklung*, als von sexueller Entwicklung des Kindes zu reden, weil der Begriff der Affektivität dem Sprachgebrauch nach weiter gefasst ist, als der Begriff der Sexualität.



Affektivität umfasst die Gesamtheit der Gefühle, Triebe und Emotionen des Menschen. Dieser Begriff wird im übrigen weit weniger mit bestimmten Körperzonen assoziiert, als die von Freud markierten prinzipiellen Zonen des Lustgewinns beim Kinde. Er ist weniger körperbezogen und geht von der Erkenntnis aus, dass der Mensch in erster Linie ein spirituelles Wesen ist, das, obwohl in einem Körper inkarniert, mit einem Zweitkörper oder Astralkörper ausgestattet ist und dass alle Emotionen dort ihren Sitz und ihre *Leitzentrale* haben, bevor sie sich im fleischlichen Körper somatisieren.

Das griechische Wort *Psyche* bedeutet in der Tat Seele. Dementsprechend übersetzt der Begriff der Affektivität die von mir vertretene Betrachtungsweise eher als der engere Begriff der Sexualität. Es kommt aus diesem Grunde auch nicht in erster Linie darauf an, in welchem Bereich des Körpers, Mundzone, Analzone oder Genitalien, sich Lustgefühle manifestieren, wie Freud es besonders herausstellte. Die Freudsche Terminologie wird dennoch der Vollständigkeit halber in meinen Erklärungen in eckigen Klammern mit angeführt. Dies ist das Schema im Überblick:

- ▶ **1. Symbiotische Phase**
Intrauterine Periode bis etwa achtzehn Monate nach der Geburt [orale Phase]



- ▶ **2. Öffnungsphase**
Achtzehn Monate bis etwa zweiundvierzig Monate [anale Phase]
- ▶ **3. Abkoppelungsphase**
Zweiundvierzig Monate bis sechseinhalb Jahre [ödi-pal-phallische Phase]
- ▶ **4. Sozialisierungsphase**
Siebentes Lebensjahr bis zur Pubertät [Latenzphase]
- ▶ **5. Adoleszenz**
Entwicklung oblativer Sexualität und Liebe [Adoleszenz]

1. SYMBIOTISCHE PHASE

Intrauterine Periode bis etwa achtzehn Monate nach der Geburt
[orale Phase]

Der Fötus lebt in einer totalen Symbiose mit seiner Mutter. Durch das Blut ist er nicht nur ein Teil des energetischen Systems der Mutter, sondern nimmt auch Teil an ihren Gedanken. Die Gedanken der Mutter sind seine Gedanken.

Die Emotionen der Mutter sind seine Emotionen. Die Freude der Mutter ist seine Freude. Die Angst der Mutter ist seine Angst. Die Neurose der Mutter ist seine Neurose.

Diese intrauterine Symbiose des Fötus mit der Mutter besteht beim menschlichen Neugeborenen, im Unterschied zu Säugetieren, auch nach der Geburt, nach dem Kappen der Nabelschnur, weiter fort. Abgesehen von den rein physiologi-



schen Bedürfnissen des Neugeborenen wie Nahrungsaufnahme mit oralem Lustgewinn, besteht das symbiotische Band mit seiner Mutter in einem affektiv–telepathischen Austausch, einer Überlagerung der Lebens– und Empfindungssysteme von Mutter und Kind. Dieses Faktum ist nach meiner Meinung weit wichtiger als die rein physiologisch–hedonistische Beziehung Mutter–Kind. In der psychoanalytischen Literatur wird darauf kaum eingegangen, vielleicht weil dies als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Indessen leiten sich daraus wichtige Konsequenzen ab für die affektive Entwicklung des Kindes, für die Herausbildung seines Ich, das ein eigenständiges, vom Ich der Mutter abgegrenztes, selbst–identifiziertes Ich werden muss. Jede Hinderung dieser Abkopplung des Kindes vom energetisch–emotionalen Kontinuum der Mutter, jeder *Restbestand* von Symbiose, der in die Adoleszenz oder gar weiter hinaus perpetuiert wird, hindert das Kind, selbst ein Erwachsener zu werden, eine abgegrenzte Persönlichkeit.

Während der symbiotischen Phase der Entwicklung des Kindes mag die Rolle des Vaters reduziert sein, sie ist deswegen aber nicht unbeachtlich. Der Fötus hört die väterliche Stimme bereits im Mutterbauch, da im Fruchtwasser tiefe Klänge eher vernehmbar sind als hohe, und etabliert schon dann ein erstes affektives Band mit ihm. Dies wurde früher vielfach übersehen, so als ob der Vater erst in das Bewusst-



sein des Kindes trete, wenn dieses sich der Entwöhnung nähert. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass der menschliche Fötus sogar mit Tieren, insbesondere mit Delfinen, in telepathische Verbindung tritt und affektive Beziehungen etabliert. Im übrigen ist bekannt, dass mit dem Fötus ein Kontakt durch Streicheln des Mutterbauches etabliert werden kann, der der Übermittlung von Botschaften der Akzeptanz, der Zärtlichkeit, der Liebe dienen kann. Der Fötus antwortet darauf auch in aller Regel, entweder durch vermehrte motorische Aktivität oder aber, im Gegenteil, durch Verhalten in der Bewegung, eine Art von interessiertem *Hinhören*.

Dieses erste *bonding* mit dem Vater ist für die spätere Entwicklung von Vertrauen und Affektion zwischen Vater und Sohn sehr wichtig.

Es ist bezeichnend, dass der erste spontane Dialog, den ich mit meinem inneren Kinde führte, in eine Vater–Sohn Beziehung gekleidet war. Dies mutet, wenn man es liest, wie ein verspätetes *bonding* an, bei dem mein Vater durch mein eigenes erwachsenes Ich ersetzt wurde. Dieses Detail ist ein Zeichen dafür, dass die Vorgänge, wie sie sich bei der affektiven Entwicklung des Kindes abspielen, später im inneren Dialog durchaus nachempfindbar sind und dass daher die Chance besteht, durch diese Methode frühere Fehlentwicklungen oder nicht erfüllte affektive Bedürfnisse auszugleichen wenn nicht zu reparieren, jedenfalls aber bewusst zu machen.



Das Vertrauen und die Bindung zum Vater sind von grundlegender Bedeutung für den Weg, den das Kind, vom Vater geleitet, später zu gehen hat. Dieser Weg führt es weg von der Mutter, von der Familie und zur Gruppe hin, zum Kollektiv, und öffnet es dem sozialen Leben außerhalb der Familie. Dazu ist notwendig, dass das Kind seine Grenzen erkennt, dass es dahin gelangt zu unterscheiden, wo das eigene Ich endet und das Ich des nächsten beginnt, wo der eigene Körper endet und der des nächsten beginnt. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht.

Die Ich-Bildung beim Kinde geschieht vor allem durch Identifikation mit den Eltern. Die Identifikation ermöglicht die Abgrenzung. Das klingt paradox. Identifikation assoziieren wir häufig mit einem *Aufgehen im anderen*, einem psychischen Prozess, der bewirkt, dass wir uns so fühlen, wie der andere, dass wir glauben, der andere zu sein. Dies jedoch ist Symbiose, nicht Identifikation. Das Kind kommt aus der Symbiose und löst sich aus ihr gerade durch die Identifikation. Man könnte auch sagen, dass die Identifikation eine Form der teilweisen Symbiose ist, der unechten Symbiose oder der *Halbsymbiose*, oder ein Stadium des Übergangs in die Freiheit des eigenen selbständigen Ich.

Die Symbiose könnte man als eine Form der Abhängigkeit sehen, bei der kein Bewusstsein besteht, von etwas abhängig zu sein, weil das *etwas* gar nicht deutlich als fremdes,



von uns verschiedenes, Objekt abgrenzbar ist. Für das Kind unter achtzehn Monaten ist die Mutter ein Teil von sich selbst, oder es selbst ein Teil der Mutter—beide sind *eins*.

Um ein Objekt oder eine Person als von uns verschieden ansehen zu können, muss unser *Ich* soweit geformt sein, dass es jedenfalls rudimentär eingegrenzt ist. Man könnte auch sagen, dass das *Ich* sich ganz allgemein durch einen Vorgang der Eingrenzung herausbildet. Zur *Eingrenzung* aber ist notwendig eine *Abgrenzung* von dem, was man *nicht* ist, für das Kleinkind also: von der Mutter. Abgrenzung bildet einen *Abstand*. Dieser Abstand wiederum ist notwendig für Freiheit, für Eigenständigkeit. Die ganze Kindheit über ist das Kind im Grunde dabei, sich mehr und mehr Abstand von den Eltern, von der Familie, vom Nest zu erobern. Das Kind will nicht Kind sein, nicht Kind bleiben. Es ist darauf angelegt, aus der Kindheit zu entfliehen und seinerseits Vater oder Mutter zu werden, also *autonom* zu werden.

Der Ausweg aus der Symbiose geschieht graduell, in mehreren Etappen. Diese Reise des Kindes in die Unabhängigkeit von seinen Erzeugern findet sich gespiegelt im inneren Dialog zwischen erwachsenem und kindlichem *Ich*. Denn solange das eigene *Ich* uns nicht bewusst ist und wir uns in Unkenntnis befinden über die Vorgänge in unserer Psyche, solange befinden sich die Instanzen unseres *Ich*, also Elterninstanz, Kind und Erwachsener, in einer Art innerer Symbiose,



in einer undifferenzierten, um nicht zu sagen chaotischen, Unordnung. Das bedeutet, dass die drei Instanzen nicht voneinander abgegrenzt sind und sich gegenseitig überlagern. Im Extremfall wird eine der Instanzen von den anderen beiden *ausgeschaltet* oder eliminiert. Ist letzteres der Fall, so haben wir es mit einem mehr oder weniger schweren Fall von Persönlichkeitsstörung zu tun. So ist eine Person, bei der das Kind eliminiert ist, völlig ohne Emotionen, ohne Gefühle, ohne Sensibilität, hart und grausam, ohne Erbarmen. Eine Person hingegen, bei der die Elterninstanz ausgeschaltet ist, wäre vollkommen unverantwortlich, würde jede Moral missachten, jeder Eingebung folgen, jeden Trieb erfüllen ohne Rücksicht auf andere oder die Sozialordnung.

Eine harmonische, konstruktive Persönlichkeit ist daher eine solche, bei der die drei Instanzen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und flexibel, der jeweiligen Situation angemessen, reagieren. Um zu begreifen, was gemeint ist, möge man sich vorstellen, bei einem Verkehrsunfall mit Verletzten, denen Erste Hilfe zu leisten ist, stehe eine Person, die nichts anderes tut, als die am Boden liegenden, verletzten Opfer, mit erhobenem Zeigefinger zurechtzuweisen, diese oder jene Verkehrsregel missachtet zu haben, zu schnell gefahren zu sein, nicht aufgepasst zu haben, und so fort. Eine solchermaßen reagierende Person würde der Volksmund, angesichts der Situation, wohl als *verrückt* bezeichnen. Anders



gesagt: die Person hatte hier unter Ausschaltung ihrer Instanzen *Kind* (Emotion, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Spontaneität) und *Erwachsener* (rationales, verantwortliches und effizientes Handeln) agiert, ausschließlich auf der *Elterninstanz* (Moralordnung, Vorschriften, Gesetze). Ein solches Verhalten ist ganz offensichtlich pathologisch, weil es sozial vollkommen unangemessen wäre in der gegebenen Situation.

Um sich eine Person vorzustellen, die ausschließlich auf der Instanz *Erwachsener* funktioniert, möge man sich den klassischen Fall des *Frankenstein* vergegenwärtigen, des Forschers, der, ohne jeden Skrupel, unter dem Vorwand der wertfreien Wissenschaft, Experimente anstellt, die die Ethik missachten (Ausschaltung der Elterninstanz) und der dies ohne jedes Mitgefühl mit den Personen oder Tieren tut (Ausschaltung des Kindes). Dieses Beispiel gilt natürlich, wie alle Beispiele, *cum grano salis*.

Eine Person, die nur auf dem *Kind* funktioniert, wäre etwa der Clochard, der soziale Regeln bewusst missachtet (Ausschaltung der Elterninstanz) und sich von der Gesellschaft *aushalten* lässt (Ausschaltung der Erwachseneninstanz). Auch dieses Beispiel möge man mir vergeben, denn es ist mehr hypothetischer Natur, da die meisten Clochards weder soziale Regeln völlig missachten, noch völlig auf Kosten der Gesellschaft leben.



2. ÖFFNUNGSPHASE

Achtzehn Monate bis etwa zweiundvierzig Monate [anale Phase]

Während sich beim Kinde die Instanz des Erwachsenen, den man mit dem *Bereich des Gedachten* umschreiben mag, erst ab dem Alter von etwa achtzehn Monaten langsam herauszubilden beginnt, formt sich die Kindinstanz in der kindlichen Psyche bereits lange vorher. Sie stellt den *Bereich des Gefühlten* dar.

Der Weg aus der Symbiose führt, wie bereits ausführlich, über die Identifikation. Wir können hierbei grob zwei Phasen unterscheiden. Die erstere wollen wir schlicht *Öffnungsphase* nennen, weil das Kind sich in diesem Zeitraum der Welt öffnet, das heißt aus der Symbiose mit der Mutter und den Mutterbauchfantasien schrittweise austritt. Über die Identifikation mit den Eltern, vor allem mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, bildet das Kind seine Identität heraus. In der späteren, von Freud *phallische* oder *ödipale* Phase genannten Periode, wird die Identität des Kindes, vor allem auch sexuell, gefestigt, und zwar durch Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil und eine Art Rivalität ihm gegenüber, und einem *Besitzenwollen* des gegengeschlechtlichen Elternteils. Dadurch wird die sexuelle Identität des Kindes, als Junge oder als Mädchen gefestigt.



Doch bereits in der Periode vom achtzehnten Monat bis zu etwa dreieinhalb Jahren exploriert das Kind aktiv sich selbst, seine Umgebung, seine Umwelt und *öffnet* sich daher mehr und mehr Stimulationen, die nicht dem symbiotisch–paradiesischen Bereich der Mutter–Kind Beziehung angehören.

Um die Exploration seiner Umwelt antreten zu können, um den Mutter–Kokon schrittweise zu verlassen, braucht das Kind *affektive Sicherheit*. Was ist das, affektive Sicherheit? Diese Sicherheit ist nicht nur eine bloß äußere Sicherheit, wie der Schutz vor das Leben oder die Gesundheit des Kindes bedrohenden Gefahren. Es geht hier vor allem um das, was wir *innere* Sicherheit nennen könnten und was nichts anderes ist als *Selbstsicherheit*.

Wird dem Kinde diese Sicherheit, aus welchen Gründe auch versagt, so bleibt eine Karenz bestehen, die häufig bis in die Adoleszenz reicht, dort ihre traurigen Auswirkungen zeitigt, und nicht selten weiter bis ins Erwachsenenalter fortbesteht. In einem Sinne ist es wahr, dass wir, wenn wir Sicherheit suchen, am Leben vorbeileben—und an der Liebe.

Viele Menschen flüchten sich in irgendwelche Gruppen, seien es nun religiöse oder weltanschauliche oder politische, um Sicherheit zu finden und dem Gefühl der Einsamkeit zu entgehen, das symptomatisch für den Mangel an innerer Sicherheit ist. Mancher flüchtet sich in Alkohol oder Drogen,



oder Sex, oder die Frühehe. Nur wir selbst, unser erwachsenes teilnehmendes und zum Mitgefühl bereites Ich kann dem Kinde in uns, das unter der Karenz affektiver Sicherheit leidet, ein Gefühl des Verstandenseins vermitteln, die Gewissheit, akzeptiert zu werden. Kein Partner, keine Gruppe und keine Organisation kann dies für uns tun. Solche Arten von äußeren *Symbiosen* sind häufig nichts als Spiegelungen oder gar Surrogate der früher fehlenden oder mangelhaften Symbiose mit der Mutter. Denn es ist das Ich der Mutter und des Vaters, das in der kindlichen Psyche, ab etwa dem sechsten Monat, die Instanz Eltern herausbildet.

Wir erwähnten bereits, dass es sich hierbei um einen Prozess der Identifikation handelt. Im Normalfall identifiziert sich der kleine Junge mehr mit seinem Vater, als mit seiner Mutter. Bei mir selbst war es so, dass meine Eltern sich bereits trennten, als ich ein Jahr alt war. Dadurch und durch die fortwauernde Gleichgültigkeit meines Vaters uns gegenüber fand meine frühkindliche Identifikation fast ausschließlich mit meiner Mutter statt. Von daher mein frühkindliches Identitätsproblem (Junge–Mädchen), das sich in meinen ersten inneren Dialogen stark manifestierte. Das zweite Problem war die Ko-Dependenz mit meiner Mutter, die in *internalisierter* Form in meiner Psyche bis ins Erwachsenenalter überlebte: sie war dann *Fusion* zwischen Eltern– und Kindinstanz.



Der innere Dialog kann dieser Fusion ein Ende machen, indem er dem Elternteil und dem Kind abgegrenzte Konturen gibt und diese dadurch separiert. Diese Separation der Teil-Ichs führt gleichzeitig zu der Einsicht, dass eine innere Bindung, eine Art Abhängigkeit zwischen ihnen bestehen bleibt. Diese Abhängigkeit jedoch ist, im Gegensatz zur Symbiose, strukturierend, da sie bewusst ist und flexibel. In jeder Eltern-Kind Beziehung besteht, auch wenn die Kinder größer sind und aus der Symbiose mit den Eltern, mit der Mutter, herausgetreten sind, eine Art intrafamiliäre Abhängigkeit, die den affektiven Bedürfnissen von Eltern und Kindern Rechnung trägt und als solche nicht negativ für die Entwicklung des Kindes zur Unabhängigkeit ist. Im Gegenteil. Sie ist Bestandteil der *Nestwärme*, der affektiven Sicherheit, die das Kind braucht, um sich vollkommen zu entwickeln. Allerdings ist jedes symbiotische Element, jeder Restbestand von Fusion zwischen Eltern und Kind, eher entwicklungshemmend für das Kind.

Eine solche Fusion, ein solches Kleben am oder Klammern ans Kind kann übrigens auch vom Vater ausgehen, sogar wenn das Kind bereits die Adoleszenz erreicht hat.

Es handelt sich in solchen Fällen meist um Männer, die mit dem Kind in ihnen selbst fusioniert sind, die der frühkindlichen Symbiose nicht entronnen sind. Ihr von der Mutterimago überschattetes erwachsenes Ich wird sodann auf das



eigene Kind projiziert. Eine Art symbiotische Beziehung ist die Folge, auch wenn es nicht zu viel körperlicher Berührung kommt; denn die Fusion spielt sich meist auf einem subtileren, psychischen Niveau ab.

Das sind dann die Fälle des Vaters, der seinem Sohn die Viktualien streicht, weil er diese oder jene Prüfung nicht bestanden hat, oder zu seiner Freundin ziehen will. Das ist auch der Vater, der seiner jugendlichen Tochter den Freund verbietet oder sich das *Recht der ersten Nacht* ausbittet.

Das ist auch der hyperprotektive Vater, der überall und nirgends Gefahren für sein Kind wittert, sei es von *perversen Männern* oder vom Straßenverkehr oder der *gefährlichen* Rutschbahn auf dem Spielplatz ...

Ein sehr wesentliches Beiprodukt frühkindlicher affektiver Karenz ist Angst. Diese Angst wird später als allgemeine Lebensangst empfunden, als ein Gefühl der Unsicherheit, des *schutzlosen Ausgesetztseins* dem Leben gegenüber.

Mangel an innerer Sicherheit und Angst hängen unmittelbar zusammen. Meine Erfahrung mit dem inneren Dialog zeigt, dass diese Angst, die sich dartut in Nervosität, Kloß im Bauch, Gefühl des *Abgestorbenseins* der Gliedmassen, Orgasmusproblemen oder angstvollen Träumen, sich mehr oder weniger völlig auflösen lässt. Ich konnte namentlich beobachten, dass die Angst sich gerade dadurch auflöst, dass man ihr



begegnet und sie nicht flieht durch Ablenkung, und indem man sie *anerkennt*.

Wo Angst ist, kann Liebe nicht sein. Liebe erfordert einen Zustand der Harmonie in uns, einen Zustand der Furchtlosigkeit und der schutzlosen Preisgabe ans Leben. Liebe ist mit einem neurotischen Geist unvereinbar. Nur der kann andere lieben, der sich selbst in Liebe angenommen hat, der sich akzeptiert, so wie er ist, der sich selbst liebt. Im inneren Dialog sollte unser erwachsenes Ich das Kind in uns in Liebe umfassen, mit zärtlicher Affektion umgeben, akzeptieren, so wie es ist, mit all seinen Ängsten, mit all seiner Revolte, seiner Schwäche, seiner Verletzlichkeit, seiner Unvollkommenheit. In gewisser Weise repräsentiert das Kind in uns das Leben selbst. Denn es symbolisiert die Spontaneität und Kreativität des Lebens, seine Fragilität, seine Schönheit auch, seine Verwundbarkeit, seine Unschuld und Reinheit. Daher liebt der das Leben, der das Kind in sich in Liebe annimmt und in einem liebevollen Dialog mit ihm steht. Der Dialog, die kreative Interaktion mit dem Leben ist die Folge unseres inneren Gesprächs mit dem Kind, dem Ewig-Schöpferischen in uns, der Kraft, die so klein erscheint und doch so groß ist (Lukas 9, 46–48).

Jedes Kind nimmt telepathisch sämtliche Gedankenströme seiner Umgebung auf. Denn ganz im Gegensatz zu uns von den spirituellen Gesetzen meist entfremdeten Er-



wachsenen, sind Kinder noch völlig offen den Tatsachen gegenüber, die unsere Schulweisheit oder Schulblödeheit immer noch weitgehend leugnet. Die meisten Kinder, vor allem solche, die emotional unbehindert aufwachsen dürfen, haben eine oder mehrere Fähigkeiten, die wir als paranormal bezeichnen. Kinder stehen in ständigem telepathischen Kontakt mit ihren Eltern und ihrer näheren affektiven Umgebung. Viele kleine Kinder sehen die Aura und können mit verbundenen Augen Farben mit den Handflächen identifizieren.

Dieser Tatsache bewusst, muss uns klar werden, in welcher hohem Masse Kinder an der Neurose ihrer Eltern wider Willen teilhaben, wie sehr sie mit oft widersprüchlichen telepathischen Botschaften überschüttet werden und schon von daher meist die Heuchelei ihrer erwachsenen Umgebung schnell durchschauen. Da es uns Erwachsenen schon schwer fällt zu unterscheiden, welches unsere eigenen Empfindungen sind und welches die sind, die wir von unserer Umgebung telepathisch aufnehmen, um wieviel schwerer hat es da das Kind! Denn bei ihm ist die Instanz eines bewussten Ich noch nicht voll herausgebildet. Die kindliche Psyche ist daher der Spielball all dessen, was wir telepathisch in sie hineinsenden. Das Kind kann nicht nur nicht unterscheiden, ob die Empfindungen und Gedanken, die in ihm sind, von ihm selbst stammen oder von außen kommen, es kann diese Gedanken und Gefühle auch kaum kontrollieren, denn sie unterliegen, mangels



eines die Realität begreifenden und ordnenden Ich, keiner bewusst-rationellen Wertung.

Es ist daher für die Bildung des Ich beim Kinde, für die Herausbildung seiner Eigenpersönlichkeit, seiner Identität als Junge oder Mädchen, als einer von anderen abgetrennten Person, unbedingt wichtig, dass die es betreuenden Erwachsenen sich dieser Problematik bewusst sind und dem oft unbewussten *Überladen* des Kindes mit ihren eigenen Problemen entgegensteuern.

Ein mit den Problemen seiner Eltern *vollgestopft*es kindliches Hirn kann seine eigene Persönlichkeit, sein ureigenes Wesen nicht erkennen und entwickeln. Ein solches Kind wird, anstatt sich selbst und seine Umgebung von einer Basis der inneren Freiheit aus zu erkunden, immer mehr in die Probleme seiner Eltern oder Erzieher *verstrickt* werden, wie eine Mücke sich im Netz einer Spinne verstrickt, und es wird in diesem Kokon entweder emotionell ersticken und ein angepasster un kreativer *Normalmensch* werden, oder aber Jahre oder gar Jahrzehnte länger brauchen als gewöhnlich, um im wahren Sinne erwachsen zu werden, das heißt, sich selbst zu kennen, zu wissen, wer es ist und wozu es in diesem Leben inkarniert ist, was es in diesem Leben schaffen will—und für sich selbst verantwortlich zu sein. Ich selbst brauchte dazu etwa dreissig Jahre ...



Die Ich-Bildung beim kleinen Jungen hängt ab von der Identifikationsmöglichkeit mit dem Vater oder einer anderen männlichen Person, die die Rolle des Vaters übernimmt. Die Vorgänge, die in einer Psychotherapie mit dem Therapeuten als *Vaterfigur* nacherlebt werden, spiegeln die Primärszene und können im Erfolgsfalle die mangelnde Ich-Bildung nachholen. Der innere Dialog allein kann dies nicht ganz erfüllen, da es dabei lediglich zu einem intrapsychischen, nicht aber zu einem interpsychischen Transfer kommt. Die affektive Beziehung zu einer die Vaterrolle übernehmenden anderen Person ist unumgänglich, wie bereits Freud klar erkannte, indem er sich gegen die Selbst-Therapie aussprach. Allerdings erweist sich die Praxis des inneren Dialoges als ideale Begleitung und Ergänzung einer Psychotherapie. Sie fördert zu Tage, was im Gespräch mit dem Therapeuten oft unausgesprochen bleibt. Im übrigen geht sie über das Ziel einer reinen Therapie hinaus, insoweit als sie uns zur inneren Klarheit über unsere Lebensaufgabe führt.

Auf die sich vielleicht erhebende Frage, ob denn ein kleines Kind schon wissen könne, welches seine Lebensaufgabe ist, sei nur angemerkt, dass *Mozart* mit vier Jahren bereits Klavierkonzerte gab und *Françoise Dolto*, als sie mit fünf Jahren zu lesen begann, bereits wusste, dass sie einmal eine *doctoresse pour les enfants* werden würde. In Wahrheit ist es so, dass wir bereits vor unserer Geburt wussten, warum und



zu welchem Zweck wir uns in diesem Leben inkarnieren wollten.

Es geht lediglich darum, Zugang zu unserer Seele zu finden, wo diese Information gespeichert ist. Sie kann natürlich auch mittels der karmischen Astrologie gefunden werden oder durch Hellseher, aber da diese Hilfsmittel nicht jedermann immer zur Verfügung stehen, und ihnen viele Leute ablehnend gegenüberstehen, ist der intuitive Zugang zur eigenen Seele, zu unserem Höheren Selbst, der vielleicht einfachere Weg.

Das Kind, in seiner intuitiv-magischen Welt, ist in viel engerem Kontakt mit seiner Seele und den darin enthaltenen Informationen, als wir Erwachsenen es sind. Das Kind würde daher von ganz allein seiner inneren Stimme folgen und das tun, was es nach seiner Bestimmung tun sollte. Denn unser Selbst führt uns, durch unsere Vorlieben, durch den Spaß und die Neugierde, die wir bestimmten Bereichen entgegenbringen, auf die Spur unserer wahren Neigung. Das Problem ist, dass vielfach Kindern diese innere und äußere Freiheit vorenthalten wird, dass man sie zu Statussymbolen der Ambitionen ihrer Eltern oder Erzieher degradiert, sie ihrer selbst entfremdet, mit Wissen voll stopft, das keine Verbindung mit ihrer Seele hat, wie Zirkuspferde dressiert, oder einer Gruppen-erziehung unterwirft, die durch standardisierte Normen aus individuellen Seelen Automaten macht, mit dem Resultat,



dass sie später dann in Stereotypen denken, in Gewohnheiten leben und irgendwelchen Fahnen folgen—statt ihrem eigenen Stern.

Pflicht und Neigung nannte bereits *Goethe* diesen Gegensatz aus gesellschaftlichem Anspruch und persönlicher Begabung. Er wusste, wovon er sprach, auch wenn er den Zwiespalt zwischen Brotberuf als Jurist und Künstlertum als zwei verschiedene *Seelen* in seiner Brust empfand. Bei *Thomas Mann* finden wir ähnliche Dialektik in der Diskussion des Problems *Künstler oder Bürger*—und wir haben sie selbst erlebt. Es ist dies das eigentlich faustische Problem, denn jeder, der das Kind in sich verleugnet, jeder, der seine Bestimmung verkennt, lebt, um es in der christlichen Terminologie auszudrücken, *in Sünde* und wird irgendwann mit dem Teufel, dem negativen Prinzip in uns, in Verbindung treten.

Dieses Prinzip wird zwangsläufig genährt, wenn wir uns selbst verleugnen, Masken tragen, nicht das sein wollen, was wir in Wahrheit sind. Aber dieser Geist, der stets verneint hat letztlich eine gute, heilbringende Funktion. Durch das Böse, die *Sünde*, wird der Mensch wieder zu Gott, zu sich selbst, seinem wahren Sein geführt. Aus der *Abkehr* von Gott wird die *Rückkehr* zu Ihm, wie es *Goethe* im zweiten Teil seines *Faust* gezeigt hat.



Welches ist der Weg zu einer vollen Realisierung unseres kreativen Potentials? Muss wirklich ein Gegensatz bestehen zwischen Pflicht und Neigung, oder ist es nicht auch möglich, sich zu verwirklichen, sowohl spirituell–kreativ, als auch materiell, in dem Bereich, der uns wirklich interessiert, der uns Freude bringt und ganz ausfüllt?

Es scheint mir ganz wesentlich hier, dass wir eine gesunde Selbstliebe entwickeln, ein genügendes Maß an Selbstachtung und Selbstrespekt, an Selbstvertrauen, um uns in dem Bereich realisieren zu können, den uns unser Herz anzeigt— und nicht einfach passiv äußeren Appellen zu folgen, um Geld zu verdienen oder sich sozial *hoch zu rackern* oder möglichst gut und bequem durchs Leben zu kommen. Wir können nur in dem Bereich wahrhaft kreativ sein, nur in dem Beruf, nur in der Kunst uns voll verwirklichen, welche uns von unserem Schicksal als zu unserer Verwirklichung bestimmt sind. Jeder Mensch ist ein Lichtwesen und bestimmt zu einem Beitrag zur göttlichen Schöpfung, einem Beitrag, der Licht bringt, nicht nur ihm selbst, sondern der ganzen Menschheit, dem ganzen Kosmos. Wir haben diesen Beitrag, dieses Talent, diese Begabung, unsere kreative Einzigartigkeit, in dieses Leben mitgebracht – sie ist schon im Kinde und drückt sich bereits im Kinde aus. Viele Kinder wachsen leider in einer recht lieblosen Umgebung auf, in einer Umgebung, in der es an wahrer Aufmerksamkeit und an einem wirklichen Interesse für ihr indivi-



duelles Schicksal fehlt. Kinder entwickeln sehr früh und recht spontan Interesse für den oder die Bereiche, denen sie später, als Erwachsene, ihre Lebensenergie und ihre kreative Intelligenz zur Verfügung stellen würden.

Aber dazu ist erforderlich, dass die Umgebung, in dem das Kind aufwächst, diesem gleichsam sein Wesen widerspiegelt, damit das Kind Mut und Selbstvertrauen entwickelt, um seine späteren Aufgaben mit Erfolg durchführen zu können. Meine eigene Erfahrung hat mir jedoch gezeigt, dass, selbst wenn ein solch zeitiges Erwachen zu unserer wahren Bestimmung uns versagt blieb, es dennoch nie zu spät ist. Unser Leben wird uns, zum gegebenen Zeitpunkt, an den Punkt führen, wo ein Erwachen möglich ist und zu einer neuen Weichenstellung führt.

Der innere Dialog kann uns dabei helfen, Kommunikation mit dem Kind in uns und sei es auch nur, um uns dazu zu bringen, das Bild, das wir von uns haben zu ändern – es positiv zu verändern.

3. ABKOPPELUNGSPHASE

Zweiundvierzig Monate bis etwa sechseinhalb Jahre [ödipal-phallische Phase]

Diese wichtige Periode in der Entwicklung des Kindes, die in Anlehnung an Freud auch die *ödipal-phallische* Phase genannt wird, zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass das



Kind, bei normaler Entwicklung, aus der Symbiose mit den Eltern heraustritt. Dies geschieht durch die nun vollständige Herausbildung seiner sexuellen Identität, durch Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Die sogenannte *ödipale* Problematik ist nichts anderes als die Tatsache einer Identifikation, die alle Bereiche des Lebens, also auch den sexuellen, mit umfasst. Um dies zu verstehen, muss man berücksichtigen, dass die Sexualität des Kindes noch nicht prokreativ ist, weshalb man sie als *phallisch* bezeichnet. Dies gilt *nicht etwa nur* für das männliche Kind. Hier ist Freud von den Feministen klar missverstanden worden. Andererseits muss man zugeben, dass seine Terminologie zu diesem Missverständnis beachtlich beigetragen hat. Der Ausdruck phallisch erscheint denn auch verfehlt. Es geht hier um die Erlangung der *Autonomie* des Kindes, nicht um einen eregierten Kinderpenis!

In diesem Ausdruck steckt ein Element des Erobernwollens. Und in der Tat zeichnet sich das Kind in dieser Phase seiner Entwicklung dadurch besonders aus, dass es *erobern* will, seine Umgebung, den Bereich der elterlichen Intimität, seine Altersgenossen. In diesem Erobern ist die Libido natürlich im Spiele. Denn die Libido ist nichts anderes als die Lebensenergie, der *élan vital*, den das Kind nun mehr und mehr zur Erforschung und Gewinnung eines größeren Lebens- und Aktionsradius einsetzt.



Eine mehr oder weniger ausgeprägte Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, wie man sie in dieser Periode der Entwicklung des Kindes gewöhnlich beobachtet, ist keineswegs negativ zu bewerten, sondern im Gegenteil ein Zeichen dafür, dass das Kind die symbiotische Bindung, die von nun an seiner Entwicklung im Wege steht, nach und nach auflöst. Die Rivalität ist gewissermaßen eine negativ gepolte Affektion. Sie ist unmittelbare Folge der Identifikation. Denn diese führt dazu, dass das Kind den Platz des Vaters oder der Mutter beim gegengeschlechtlichen Elternteil einnehmen will. Auf den Meinungsstreit in der Kinderpsychologie, ob denn nun das Kind dabei zwangsläufig auch inzestuöse Wünsche gegenüber dem gegengeschlechtlichen Elternteil habe, oder ob solche Wünsche eher eine Art Spiegelung elterlicher inzestuöser Wünsche dem Kinde gegenüber seien, kommt es letztlich nicht an. Tatsache ist, dass die Interaktion zwischen Eltern und Kind, während dieser Entwicklungsphase des Kindes, beiden Auffassungen Recht zu geben scheint. Die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil führt beim Kinde zu einem Verhalten, das jedenfalls auch erotische Züge mit umfasst. Diese sind sogar wichtig und erwünscht, denn sie zeigen an, dass das Kind sich geliebt fühlt, sich gewünscht weiß und dass seine Libido sich normal entwickelt.

Typisch für diese Art der Interaktion zwischen Eltern und Kind sind Kuschneln im Bett, gemeinsames Baden, Zärtlichkeit,



die mit viel Humor vermischt, dem Kind körperliche Nähe zu den Eltern bietet. Es klingt für viele paradox, aber die Inzest-schranke ist viel leichter zu beachten, wenn körperlicher Affek-tion und Hautkontakt zwischen Eltern und Kind keine unnüt-zen moralischen Hindernisse entgegengestellt werden.

Für das Kind gibt es keine Alternative: es muss durch den Vorgang der Identifikation mit seinem gleichgeschlechtli-chen Elternteil aus der Symbiose mit der Mutter heraustreten. Das kleine Mädchen wird sich Vater gegenüber verführerisch verhalten, um *Mutter zu ersetzen, mit Papi zusammen ein Kind haben*, und so fort; der kleine Junge möchte *Mutti für sich ganz allein*, bei ihr schlafen, und ähnliches.

Die Affektivität und Sexualität des Kindes wird sich umso besser und ungestörter entwickeln, je stärker das Kind diese ödipale Phase seiner Entwicklung durchlebt. Denn je stärker die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, je größer die Libido des Kindes gegenüber dem gegenge-schlechtlichen Elternteil ist, umso klarer und entschiedener ist die Abkoppelung des Kindes von der Mutter, von der Symbi-ose. Die Trauer, die das Kind erlebt, da seine inzestuösen Wünsche unerfüllt bleiben müssen, ist das positive Signal für seine gelungene Abnabelung vom Uterus, für das Kappen der symbolischen Nabelschnur.



Die Eltern können dem Kind sehr dabei helfen, diese für es schwierige Zeit ohne affektiven Schaden zu durchleben. Dazu gehört, dass sie zunächst einmal die erotisierte Beziehung mit dem Kind akzeptieren, ohne Zärtlichkeiten ängstlich zurückzuweisen. Nur wenn das Kind *mit* seiner Libido akzeptiert wird, kann es diese auch selbst ohne Schuldgefühle annehmen. Gleichzeitig ist wichtig, die Wünsche des Kindes zu verbalisieren, wie auch das Inzestverbot. Diese Versprachlichung des ödipalen Konflikts ist für das Kind essentiell wichtig, da es dadurch seine Wünsche als akzeptierbar, wenn auch nicht erfüllbar ansehen lernt. Das ist deswegen so wichtig, weil das Kind nicht zwischen *erlaubter* und *verbotener* Libido zu unterscheiden vermag und daher eine Rückversicherung benötigt, dass sein Verlangen als solches natürlich ist, und zu seiner Körper–Geist–Seele Einheit gehört. Unterbleibt eine solche Rückversicherung, ist das Kind gezwungen, sein Verlangen, weil es bei den Eltern auf mehr oder weniger brüske und oft wortlose Ablehnung stößt, zu desintegrieren und als schlecht und asozial zu bewerten. Alles, was das Kind von seinen Gefühlen nicht in seine affektive Beziehung mit den Eltern einbetten kann, muss es, um die Liebe der Eltern nicht zu verlieren, zwangsläufig in sich abtöten.

Diese Folgerung mag etwas übertrieben klingen, sie ist es aber durchaus nicht, wenn man den Wertungshorizont des kleinen Kindes zugrunde legt. Denn das Kind ist nun einmal



auf Gedeih und Verderb von der Liebe und der Akzeptanz seiner Eltern abhängig und versucht in jeder Hinsicht sein Verhalten, seine Gefühle, sein ganzes Leben darauf auszurichten, Liebe und immer mehr Liebe von seinen Ernährern zu erhalten. Das Kind lebt von Liebe, wächst in Liebe und sonnt sich in der Liebe der Personen, die es aufziehen und es umgeben.

Viele Eltern übersehen dabei, dass das kleine Kind ungleich mehr als der Erwachsene oder das größere Kind in Kategorien des Körpers und der körperlichen Empfindungen und Lustgefühle denkt. Wenn es richtig ist, dass wir alle das Leben auch durch unseren Körper empfinden, so gilt dies in viel höherem Masse für kleine Kinder. Sie apprehendieren die Realität des Lebens tatsächlich in erster Linie durch ihren Körper. Was folgt daraus? Daraus folgt, dass man keinem kleinen Kind weismachen kann, man liebe es, wenn man seinen Körper zurückweist, indem man Ausdrucksformen dieses Körpers, wie zum Beispiel die kindliche Masturbation, verteufelt, verhindert, zu vertuschen sucht oder das Kind der Sprache diesbezüglich beraubt.

Ein durch eine solche körper- oder lustfeindliche Erziehung hervorgerufener Vertrauensverlust des Kindes gegenüber seinen Erziehern kann später nur sehr schwer, wenn überhaupt, wieder gutgemacht werden. Ein wie auch immer gearteter Mangel an Selbstakzeptanz wird jedenfalls beim



Kinde hängen bleiben und ihm in der einen oder anderen Weise später das Leben versauern.

Es geschieht häufig, dass das Kind, weil es ihm versagt bleiben muss, ab einem gewissen Alter nicht mehr im elterlichen Schlafzimmer zu schlafen, nun, während der Abkoppelungsphase Krankheiten produziert, um die Affektion der Eltern in vermehrter Weise auf sich zu ziehen. In solchen Fällen sollten die Eltern das Kind in der Tat bei sich schlafen lassen, damit dem Kind die Transition nicht zu hart gemacht wird. Es bleibt dabei immer der Weisheit, der Intuition, dem Fingerspitzengefühl der Eltern überlassen, dem Kind einerseits alle Liebe zu geben, die es benötigt, sich aber andererseits nicht auf die manchmal ausgeklügelten Machtspiele des Kindes einzulassen, mittels derer es versucht, sich in mehr oder weniger deutlicher Weise zwischen die Eltern zu drängen.

Die Krankheitszeiten des Kindes können im Gegenteil gerade dazu genutzt werden, dem Kind zu zeigen, dass die zärtliche Liebe seiner Eltern oder Pflegepersonen ihm in voller Weise erhalten ist. Der Ausweg aus der Verstrickung der Symbiose, zeigt sich beim Kinde daran, dass es sich gerne und mit Gewinn sozialen Aktivitäten außerhalb der engeren Familie hingibt, dass es sich seinem Charakter entsprechend exteriorisiert, Kontakte unterhält, Freundschaften knüpft, mit einem Wort, sich mehr und mehr dem Leben außerhalb der Familie öffnet.



Die ins Erwachsenenalter hineingetragene frühkindliche Symbiose zeichnet sich nämlich gerade dadurch aus, dass der Betroffene lediglich rudimentäre soziale Kontakte unterhält und seine oftmals einzigen affektiven Bindungen zu den Eltern oder einem Elternteil und gegebenenfalls dem Ehepartner bestehen. Dabei ist zu beachten, dass es sich in der Beziehung zum Ehegatten typischerweise nicht um eine originäre Beziehung handelt, da der Ehegatte, bei unterbewusst fortbestehender Symbiose mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil, lediglich als eine Art Projektionsfigur dient, die den Vater oder die Mutter ersetzt.

Die einzige wahre Bindung ist in solchen Fällen nur die an die Eltern. Dies aber ist ein Zustand, der dem sozialen Leben zuwiderläuft und dem Betreffenden all seine Beziehungen zu anderen Menschen verdirbt; denn in jeder Person sieht er, in mehr oder weniger starker Ausprägung, elterliche Charakteristika widergespiegelt. Das führt dazu, dass er unbewusst sein kindliches Trauma mit ihnen wieder *durchzuspielen* versucht – mit dem Ergebnis natürlich, dass diese Beziehungen unglücklich enden.

Dieser Mechanismus, den Alice Miller und andere Psychoanalytiker *unbewussten Wiederholungszwang* nennen, ist positiv und notwendig. Denn es handelt sich dabei um vom eigenen Unterbewusstsein inszenierte Wiederholungen der sogenannten Urszene, die dazu dienen, diese Urszene zu re-



parieren. Unser Unterbewusstsein ist unsere heilende Kraft und möchte uns stets zu mehr Glück, zu mehr Bewusstsein, zu mehr Erfolg und zu mehr Liebe hinführen. Es möchte die alte Tragödie in ein neues Drama mit gutem Ende verwandeln. Dazu aber ist erforderlich, dass wir den Wiederholungscharakter in den verschiedenen Beziehungen, die unglücklich enden, erkennen und uns das Muster vor Augen führen, was ihnen allen gemeinsam zugrunde liegt. Dieses Grundmuster ist in der überwiegenden Anzahl der Fälle ein, wie Freud es nannte, nichtliquidiertes Ödipuskomplex oder, wie ich es nennen würde, *eine unvollständige Abkoppelung von den Eltern*, ein *Verstricktsein in der frühkindlichen Symbiose*. Das Ergebnis des hier Gesagten ändert sich nicht, wenn man die Freud'sche Theorie von der infantilen Sexualität leugnet; denn das *Drama des begabten Kindes* (Alice Miller) ist nicht in erster Linie ein Sexualitäts-, sondern ein Liebesproblem.

Ich habe bereits ausgeführt, dass das Kind, um die Abkoppelung von den Eltern, die eigene Autonomie und Öffnung zu einem über den Kreis der Familie hinausgehenden Raum zu vollziehen, über innere Sicherheit und ein gehöriges Maß an Selbstliebe verfügen muss. Ein sich von seinen Eltern nicht (genügend) geliebtes Kind kann aber diese Qualitäten nicht oder nur in unzureichendem Ausmaß entwickeln. Daher mag es dahingestellt bleiben, ob man dem Freud'schen Ansatz folgt oder nicht. An der Wahrheit der Problematik und



der Notwendigkeit ihrer Lösung ändert sich nichts. Eine symbiotische Verstrickung, die bis ins Erwachsenenalter hinein verschleppt wird, muss letztlich wie ein gordischer Knoten gelöst werden, durch Bewusstwerdung und die Möglichkeit, innerhalb einer therapeutischen Liebesbeziehung den *Ausweg aus der Verstrickung*, wenn auch verspätet, zu finden.

Eine typische Folge der symbiotischen Situation ist, dass das Kind sozusagen eine *Parabolantenne* darstellt für alles, was seine Eltern aussenden, an Gedanken, Bemerkungen, Redewendungen, Suggestionen, Wiederholungen, und so fort.

4. SOZIALISIERUNGSPHASE

Siebentes Lebensjahr bis zur Pubertät [Latenzphase]

Diese Phase der Entwicklung des Kindes wurde von Freud als *Latenzphase* bezeichnet, weil die Libido des normalen und nicht neurotischen Kindes nun mehr auf intellektuelle und soziale Aktivitäten gerichtet ist. Seine sexuelle Neugierde und Erotik scheinen nun für eine zeitlang zu ruhen; sie sind gewissermaßen in *latenter* Erwartung der Transformation, die sich dann später in der Pubertät vollziehen wird. Die Beobachtung Freuds hat sich, zumindest für unsere Kultur, als richtig erwiesen. Sie wurde von *Piaget* bestätigt, der die intellektuelle Entwicklung des Kindes, im engeren Sinne, ebenfalls mit seinem siebten Lebensjahr beginnen lässt.



Damit das Kind voll vom Wachstum seines Aktionsradius profitieren kann, muss es seine Energie aus der Verstrickung ins familiäre Netzwerk, und aus der Symbiose mit der Mutter befreit haben. Diese Energie steht dem Kinde dann, in sublimierter Form, für intellektuelle und soziale, kulturelle und relationelle Aktivitäten zur Verfügung. Dabei geht der Integrationsprozess seiner Psyche dahin, ein eigenes flexibles und das Leben bejahendes Ich herauszubilden. Die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil führt nun zu einem Beginn, das eigene Rollenverständnis als Jetzt–Junge–Und–Später–Mann oder als Jetzt–Mädchen–Und–Später–Frau zu definieren. Dies ist aber nur möglich, wenn die ödipale Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil soweit integriert wurde, dass eine positive Identifikation mit der Folge einer Internalisierung des elterlichen Rollenverhaltens dem Kinde möglich ist.

Solches ist ganz offensichtlich nicht der Fall, wenn das Kind in der ödipalen Verstrickung hängen bleibt, also unterbewusst seine Libido nach wie vor ins familiäre Dreieck investiert. Denn dann fehlt dem Kind diese Energie für all jene Aktivitäten, die den Rahmen der Familie übersteigen, die die Integration ins Kollektiv ermöglichen und damit das Kind bestätigen in seinem Weg ins eigene Erwachsensein. Ebenso ist dann eine ausreichende Rollendefinition dem Kinde unmöglich. Es wird später unter Umständen Schwierigkeiten dabei



haben, seine sexuell-soziale Rolle als Mann-Erzeuger oder Frau-Gebärende anzunehmen.

Aus einer solchen Fixierung in der frühkindlichen Symbiose im weiteren Sinne als Fixierung im familiären Dreieck folgen die Tendenz zu *Homosexualität* oder *Pädophilie* und, unter Umständen, sexuelle Probleme wie Orgasmusschwierigkeiten oder Frigidität, die, wenn sie verdrängt werden, eine Hauptursache der Psychose darstellen.

Daher ist die Abkoppelungsphase [ödische Phase] in der Entwicklung des Kindes so wichtig. Denn wenn das Kind seinen *élan vital* nicht auf den gegengeschlechtlichen Elternteil projizieren kann, bleibt seine Libido befangen im frühkindlichen Narzissmus oder in der vorödischen Homosexualität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil.

Im Idealfall tritt das Kind in die Sozialisierungsphase ein mit dem Bewusstsein *Ich weiß woher ich komme, also weiß ich auch, wohin ich gehe*. Das bedeutet, dass das Kind in diesem Alter aufgeklärt sein sollte über seinen biologischen Ursprung, die Identität seiner Erzeuger, und dies auch, wenn es nicht mit ihnen lebt, die Wahrheit über den Ursprung des Lebens durch Zeugung und liebevolle Umarmung zweier Individuen. Weiß das Kind nämlich darum, so weiß es auch, wohin es selbst geht. Es kann dann ohne Schwierigkeit seine sexuelle Rolle annehmen und das Wachstum, das Verlassen der



Kindheit, und die Annäherung an das Idealbild, das der gleichgeschlechtliche Elternteil und andere Erwachsene seines Geschlechts ihm bieten, in freudiger Hoffnung nähren.

Andernfalls, wenn es den Ausweg aus der Verstrickung nicht findet, kehrt das Kind gleichsam seine Wegrichtung um und will wieder zurück in den Mutterbauch. Man nennt dies auch *Regression*. Die Natur sieht jedes Nest als eine Transition an, nicht als Dauerzustand. *Die Kindheit dient dazu, überwunden zu werden*. Das Kind will nicht Kind bleiben. Es braucht daher zu seiner Entwicklung die aktive Unterstützung darin, die Kindheit zu verlassen und die Unabhängigkeit von seinen Erzeugern oder Ernährern zu erlangen. Leider können Erwachsene, die selbst in ihrer Kindheit fixiert sind, solche Unterstützung nicht oder nur sehr mangelhaft gewähren. *Sie versuchen unbewusst, das Kind, statt es zu erziehen, zu erdrücken*. Sie lieben es darin, Kind zu sein und Kind zu bleiben, weil sie das Kind brauchen, um das eigene Kind, in ihnen selbst, am Leben zu erhalten.

Ein wahrhaft Erwachsener liebt das Kind nicht als Kind, sondern als Person, als Potentiell-Erwachsener. Er liebt es in seinem Bestreben, seinem Verlangen, seiner auf Wachstum, auf Erwachsenwerden gerichteten Energie. Daher unterstützt ein solcher Erwachsener, weil er selbst abgenabelt ist, das Kind in seinem Verlangen, während ein in seiner eigenen Kindheit befangener Erwachsener dem Verlangen des Kindes



Widerstand leistet. Das Verlangen des Kindes zu wachsen ist ein Verlangen zu leben; wird dieses Verlangen behindert und das Kind in der familiär-symbiotischen Verstrickung gehalten, verwandelt sich sein Verlangen, seine Energie, in ein Verlangen zu stagnieren, was Freud als *Todestrieb* bezeichnete. Das Kind verliert dann immer mehr an Vitalität und geht sprichwörtlich *ein wie eine Primel*, wird schüchtern, zaghaft, verängstigt, unbeweglich und stumm. Und, ich braucht es nicht hinzuzufügen: sozial verhaltensgestört.

Jedes Handeln, das wahrhaft kreativ ist, kommt aus unserer Mitte, aus dem Zentrum unseres Seins. Es ist die Frucht innerer Klarheit. Der Weg zur Realisierung unseres wahren Selbst führt über die Selbstkenntnis. Der innere Dialog bietet ein möglicher Weg zu mehr innerer Klarheit zu gelangen und unser wahres Selbst zu finden.

In dem Masse, wie wir uns selbst kennen, sind wir unabhängig von den Stereotypen des Massendenkens, die uns in irgendwelche, unserem Wesen häufig fremde Rollen und Verhaltensschablonen hineinzwängen wollen. Die Revolte gegen solche soziale Konditionierung hilft uns wenig. Sie schafft lediglich einen Konflikt in unserem Denken und hindert uns daran, in Frieden mit uns selbst zu sein. Der Weg nach Innen ist weitaus konstruktiver, da er uns erlaubt, durch die Kenntnis unseres wahren Wesens, uns von äußeren Zwängen zu lösen, ohne diese Zwänge im äußeren Dasein bekämpfen zu müs-



sen. Denn der äußere Kampf, das militante Sich–Auflehnen gegen gesellschaftliche Normen und Zwänge ist oft eine Flucht vor der Auseinandersetzung mit uns selbst, eine Flucht vor unserem wahren Sein.

Die vorpubertäre Latenzphase ist für das Kind ein erster Versuch, seine eigene Person zu erkennen; das Kind weiß, woher es kommt, hat den ersten großen Konflikt überwunden, der ihm den Ausweg aus der Symbiose eröffnete, befindet sich aber andererseits noch nicht im *Schlachtfeld* der Adoleszenz, wo die Konfrontation mit dem Vater in der Form des leiblichen Erzeugers oder des Erziehers oder aber der Gesellschaft, ihrem Normensystem, als Ganzes ausgelebt wird. Es handelt sich hier also um eine Art Transition von der Kleinkindheit in die Adoleszenz. Das Kind lernt die soziale Rollenverteilung, ethische Regeln, intellektuelle Tätigkeit, den ganzen Rahmen dessen, was wir Kultur nennen, nachdem es bereits in der ödipalen Situation das Gesetz in der Form des Tabus (Inzesttabu) kennengelernt hatte. Mit diesem Lernen äußerer Regeln und der Lebensweise in der spezifischen Kultur, in der es aufwächst, geht einher die Selbstfindung des Kindes als eigene Person, mit ihm eignenden höchstpersönlichen Eigenschaften, Talenten und Begabungen.

Diese gilt es also nun zu entdecken, um sie dann später während der Adoleszenz in einer mehr oder weniger konstruktiven Weise dem Kollektiv gegenüber in Beziehung zu



setzen. Dieser Prozess hat darüber hinaus kein Ende. Er umfasst das ganze Leben.

5. ADOLESCENZ

Entwicklung oblativer Sexualität und Liebe [Adoleszenz]

In der Adoleszenz scheint das Kind, jedenfalls in unserer Kultur, in noch stärkerem Masse Identifikationszwängen unterlegen zu sein, als dies beim kleineren Kind der Fall ist. Da haben wir die Idolatrie der Stars, die dem Jugendlichen als eine Art Leitstern (engl. *star* – Stern) für die eigene Lebens- oder Seinsart bieten. Ob dies so sein muss oder sollte, oder ob es eine Charakteristik ist, die bereits neurotische Züge trägt, will ich hier dahingestellt sein lassen.

Es ist sicher, dass bei vielen Jugendlichen in unserer Kultur das Bedürfnis nach solcher Identifikation besteht.

Die Identifikation des Jugendlichen, so wie sie sich in der Anbetung von Pop-Stars, mit all den erotisch-befreienden Implikationen dieser als Archetypen des Orgiastischen dienenden Personifikationen darstellt, ist jedoch häufig eine durchaus bewusste; ganz im Gegensatz zu der des kleineren Kindes. Diese adoleszente Identifikation hat jedoch noch einen anderen Aspekt. Wenn das kleinere Kind sich mit den Eltern identifizierte, um seine Persönlichkeit zu formen, so bedarf der Jugendliche der Identifikation mit *anderen* Personen,



als den Eltern, um sich ins Kollektiv, in die Gesellschaft zu integrieren. Es geht darum, nicht nur die eigene Geschlechtsrolle individuell zu definieren, sondern darüber hinaus die persönlichen Begabungen und Talente zu entdecken und zu entwickeln, um zu der Lebensaufgabe zu gelangen, die einem bestimmt ist.

AUS DER VERSTRICKUNG

Als Kinder waren viele von uns gezwungen, unseren Eltern Eltern zu sein und mussten uns dabei verleugnen und das Kind in uns verdrängen, es sozusagen hintanstellen.

Wenn wir dieses Kind in uns befreit haben, oder es doch zumindest anerkennen und erhören, sind wir dann in der Lage, mit unseren Eltern authentische Beziehungen herzustellen, oder sogar zur Heilung ihrer Neurose beizutragen? Oder ist das ein Verhalten, das im Kreis der Verstrickung bleibt? Handelt es sich dabei lediglich um eine neue, erwachsenere Form des *Beschützen–Wollens* unserer Eltern, Eltern nämlich die eigentlich Kinder blieben?

Der *innere Dialog* ist keine Auseinandersetzung, ist kein Dialog mit unseren wirklichen Eltern, sondern mit den Eltern unserer Kindheit, mit dem *Bild* unserer Eltern. *Nur dieses Bild unserer Eltern können wir ändern, nicht aber unsere Eltern selbst.* Welche Rückwirkung, welche Rückkoppelung aber hat



eine Änderung des inneren Bildes, das man von einer Person hat, auf diese Person selbst?

Tatsache ist, dass unser Verhalten von den Bildern geprägt ist, die wir in unserem Unterbewussten tragen, den Bildern von uns selbst und denen, die wir uns von anderen Menschen machen. Und die Bilder unserer Eltern, die wir alle in unserem Hinterkopf mit uns herum tragen, gehören zu den stärksten Bildern überhaupt; diese Bilder sind die Schaltpläne unseres gesamten Identifikationsprozesses und beeinflussen unser Verhalten in weitaus höherem Masse, als uns dies bewusst ist. Es ist daher ohne weiteres verständlich, dass wir aufgrund der Bewusstmachung solcher Bilder und ihrer Änderung in entscheidendem Masse unser Verhalten ändern.

Eine Änderung unseres Verhaltens gegenüber unseren Eltern wird automatisch deren Verhalten uns gegenüber beeinflussen und einem Wandel unterwerfen. Darin liegt der familiäre Rückkoppelungseffekt jeder von einem Mitglied der Familie durchgeführte Psychotherapie.

Dieser Effekt muss nicht immer positiv sein; in vielen Fällen ist er sogar ausgesprochen negativ, wie Familientherapeuten empirisch nachgewiesen haben. Denn es ist so, dass gerade das stärkste Element in der Familienkette sich zu einer Therapie durchringen wird, um der Neurose zu entgehen und es ist dieses Mitglied der Familie, das durch seine Neurose



die anderen Familienmitglieder, meist die Eltern, gewissermaßen gestützt hat und verhinderte, dass deren Krankheit sich dramatisierte. Durch den Entzug des stärksten Bindeglieds der Kette bricht diese in sich zusammen. Dies endet dann oft so, dass dem Familienmitglied, das auf dem Weg der Heilung ist, weil es seinen Problemen in der Therapie ins Auge sieht, mit den Vorwürfen der anderen konfrontiert ist, durch seine Therapie *alles nur noch schlimmer* zu machen.

Wie auf die Psychoanalyse logischerweise die Psychosynthese folgen musste, so sollte die Praktik des inneren Dialogs nicht dazu führen, dass man sich in den Interaktionen des täglichen Leben bewusst ist der einzelnen Instanz des Ich, die denkt, wirkt, sich ausdrückt. Im Gegensatz zu bestimmten Therapeuten der transaktionellen Methode, finde ich es nicht als ein Zeichen psychischer Integration, sich im Dialog mit anderen Menschen jeweils als Kind, oder als Erwachsener oder als Elternteil zu fühlen, zu verstehen. Denn der innere Dialog soll gerade zu mehr Spontaneität führen, zu mehr Integration, und nicht im Gegenteil zu mehr Reflektion oder narzisstischem Ich-Bewusstsein.

Wenn es auch sicherlich für Therapeuten oder in sozialen Berufen Tätige nützlich sein mag, sich bisweilen der jeweiligen Rolleninstanz des eigenen Ich oder der des Gesprächspartners bewusst zu sein, so ist der Sinn einer erfolgreichen Therapie jedoch nicht, uns zu intellektualisierenden Beobach-



tern unserer selbst und anderer zu machen, sondern zu spontanen Teilnehmern am Gesamtprozess des Lebens. Das integrierte Ich, das mit dem Leben schwingt, weil es von Ängsten und Widerständen gegen das Oszillieren des Lebens weitgehend befreit ist, handelt spontan–angemessen an jede beliebige Situation – und bedient sich, ohne dies bewusst zu reflektieren, der jeweils optimal angepassten Instanz des Ich.

Es ist im Gegenteil ein Zeichen von Desintegration oder Neurose, von innerem Widerstand gegen das Leben, wenn wir uns zum intellektuell–wertenden Beobachter unseres Denkens und Handelns errichten. Man könnte auch sagen, dass solche Art zu Leben auf der *Moral* beruht, während integriertes Denken und Handeln ohne moralisch–wertende Rückkopplung aus dem Gnadenzustand, aus *Liebe* heraus erfolgt.

Dieser Gnadenzustand, der Zustand der Liebe, ist in uns selbst, in unserem Zentrum. Persönliche Kreativität fließt aus dieser Quelle und jede Therapie sollte dahin führen, die Tür zu diesem unerschöpflichen Reservoir individueller Intuition zu öffnen. Hier, tief im sogenannten Unbewussten, liegt die höchste Form persönlicher Intelligenz verborgen, welche durch eine bessere Synchronisation der beiden Hirnhälften oder zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, zwischen Logik und Intuition, zwischen Männlichem und Weiblichen, Animus und Anima, Erwachsenem und Kind in uns, als Ergebnis jeder erfolgreichen Therapie verfügbar wird.



Der Weg zu dieser Quelle individueller Kreativität und Wahrheit führt über die Befreiung aus dem Netz des Nestes oder dem Nest des Netzes, den Ästen des Stammbaumes. *Denn unser Schicksal wird nicht von unserem Stammbaum bestimmt, sondern vom Baum des Lebens.* Um das Ich zu transzendieren und damit sozial engagiert zu handeln, muss das Ich erst einmal gebildet sein. Die orientalischen Lehren von der Transzendenz des Ich sind so zu verstehen, dass ein persönliches harmonisches Ich-Bewusstsein zu bilden ist. Dieses Ich ist Voraussetzung für jedes konstruktive Handeln.

Tatsächlich wird viel Verwirrung gestiftet mit sogenannten religiösen Konzepten von der Ableugnung oder der Aufgabe des Ich oder dem Tod des Bewusstseins, oder welche Präentionen auch immer sie aufstellen. Unser Ich *aufzugeben*, hieße, freiwillig die Psychose zu wählen, um seine Probleme zu lösen, was in der Tat viele Leute, wenn auch oft unbewusst, tun. Warum sollte etwas, das nun einmal in uns ist, weil ihm eine Funktion zukommt, sterben? Warum wollen wir die Schöpfung verbessern, statt sie einfach zu nehmen, wie sie ist? Was hält uns davon ab, wahrhaft zu leben—zu lieben? Ist es das, was wir als das *Ich* bezeichnen? Oder ist es vielmehr, weil dieses Ich krank ist – neurotisch erstarrt, lebensfeindlich, verzerrt, negativ und destruktiv, dass wir es zerstören wollen? So vorgehen zu wollen, ähnelt ein wenig dem Zahnarzt, der jeden Zahn, wenn er ein wenig von Karies befall-



len ist, gleich ausreißt—mit dem Argument, dass er ja doch *mal dran glauben musste ...*

Es ist absurd, sein Ich negieren zu wollen. Es gibt dafür keine Müllkippe. So einfach ist es nicht. Wir müssen uns schon mit unserem Ich auseinandersetzen, wenn wir es transzendieren wollen. Doch eine solche Transzendierung des Ich ist das Ziel eines langen Weges, das Resultat einer Evolution. Im übrigen kann das Ich nicht selbst das Ich entfernen, eine Wahrheit, die schon Buddha, fünfhundert Jahre vor Christus, klar erkannt hat. Also warum überhaupt die Frage stellen?

Psychisches Gleichgewicht ist, wie jedes Gleichgewicht, niemals starr, sondern eine Art Fluktuationszustand. Alan Watts schreibt in seiner Zen-Studie: 'Die Vollendung des Zen besteht darin, auf einfache Weise vollkommen menschlich zu sein'. Dies lässt sich allgemein ebenso als Verhaltensweise einer integrierten individuellen Psyche definieren. Wie der Thermostat einer Heizung verhindert, dass die Temperatur zu sehr nach unten absinkt oder zu hoch ansteigt, so hält ein gesundes Ich die Gesamtpsyche von zerstörerischen Extremen frei und führt das Individuum solchermaßen im Weg der Mitte, den übrigens nicht erst Buddha, sondern bereits die alten taoistischen Weisen als den einzig gesunden Weg bezeichneten.



Der innere Dialog als Meditation ist geeignet, Klarheit zu schaffen im Bereich des Denkens und Fühlens und uns mit unserem höheren Selbst, unserem Zentrum, zu vereinen. Man könnte sogar so weit gehen und ihn mit dem Gebet in einem weiten Sinne gleichsetzen. Denn was ist Religion anderes, als ein Bemühen, uns wieder mit unserem Selbst, von dem wir durch das Bewusstsein getrennt zu sein scheinen, zu verbinden?

Das höhere Selbst, unser Zentrum, ist die Quelle der Kreativität. Es ist der Sitz aller unserer schöpferischen Fähigkeiten und Talente. Das Erwachen der persönlichen Kreativität ist daher gleichzeitig ein Erwachen zu unserem höheren Selbst. Dieser Weg führt über das Kind in uns, denn es ist die Quelle unserer Spontaneität, unserer Verspieltheit, Intuition und Originalität.

Das Kind in uns ist der weise Führer, der uns zu unserer Einzigartigkeit leitet. Wird dem Kinde in uns Stimme und Ausdruck verliehen, so kann sich unsere Kreativität entfalten; wurde das Kind in uns zum Schweigen gebracht, ist die einzige wahre Quelle unseres Wesens versiegt.

Dieses schweigende Kind in uns, erhören wir seine zaghaften Versuche, sich dem erwachsenen Ich mitzuteilen, entfaltet sich dann, gleich einer sich zart öffnenden Blume, zu unserem wahren Sprachrohr, zum Kanal unseres tiefsten Wesens



und Wissens. Das Ziel individueller Verwirklichung, was ist es anderes als die Erweckung unserer ureigenen Kreativität? Was steht dieser Kreativität überhaupt im Wege?

Als Kinder waren wir alle kreativ, originell—bis standardisierende Normen, Erziehungsformen, der ganze Mechanismus der Konditionierung uns zu dem machten, was wir wurden. Manche von uns haben sich ihre Originalität und Kreativität bewahrt; wir nennen sie Künstler, schöpferisch Tätige. Wir finden unter ihnen auch die großen Forscher, Erfinder, Neuerer, die Pioniere. Doch in allen von uns ist das Potential enthalten, Pioniere, Neuerer zu sein—auf welchem Gebiet auch immer. Jeder, der wahrhaft sich selbst ist, trägt bei zur großen ewigen Transformation und Wandlung des Universums. Der innere Dialog dient nicht nur therapeutischen Zwecken, sondern stellt ein geradezu ideales Instrument dar, die Quelle der eigenen Kreativität aufzuspüren—und die Bereiche ausfindig zu machen, in denen sich unser höheres Selbst schöpferisch ausdrücken und realisieren möchte.

Der tiefere Sinn dieses Führers ist im Grunde aufzuzeigen, wie alle unsere Probleme und inneren Spannungen, ungelöste Probleme der Kindheit, vergangene Traumata, und so fort, uns dazu dienen können, über uns hinaus zu wachsen. Gehen wir nämlich diese Probleme an, sehen wir ihnen ins Auge und stellen uns der Herausforderung, die wir uns letztlich selbst gestellt haben, dann können wir auf diesem Weg



ein ungeahntes schöpferisches Potential entwickeln—oder besser gesagt: freisetzen. Denn dieses Potential war immer schon in uns; es ist ein Teil unseres Seins.

Alle Kräfte unserer Persönlichkeit helfen uns dabei, unsere Neigungen und Begabungen konstruktiv zu realisieren, wenn es uns gelingt, einen Dialog zwischen den verschiedenen Teilen oder Energien unserer Gesamtpersönlichkeit herzustellen. Alle in unserem Selbst angelegten Kräfte und Energien dienen uns zur kreativen Entfaltung, wenn wir ihnen eine Richtung geben, wenn wir sie gewissermaßen organisieren. Dazu ist ein Dialog, ein Zusammenwirken der Energien, die oft entgegengesetzten Zielen zu dienen scheinen, unabdingbar. Dabei ist vor allem wichtig zu begreifen, dass unser Unterbewusstsein kein Moralgesetz kennt und daher destruktive Energien nicht einfach als *böse* oder *schlimm* abgetan oder negiert werden können. Da es nur eine vitale Energie gibt, diese Energie aber sowohl positiv und konstruktiv, als auch negativ und destruktiv wirken kann, kommt es bei negativen Energien lediglich darauf an, sie bewusst zu machen, in Dialog mit ihnen zu treten und sie zu beobachten.

MULTIDIMENSIONALITÄT

Dieses Kapitel wird sich mit den verschiedenen Facetten oder Energien der Persönlichkeit näher befassen und Dialogmöglichkeiten zwischen ihnen aufzeigen.



Dabei kommt es zunächst darauf an, sich von den Konzepten einer veralteten Psychiatrie zu lösen, die davon ausgeht, dass die Persönlichkeit grundsätzlich, das heißt von Fällen evidenter Persönlichkeitsspaltung abgesehen, ein harmonisches Ganzes bilde. Nichts ist nämlich ferner der Wahrheit. So wie es in der Natur selten *schwarz und weiß* gibt, sondern viele Grautöne, so setzt sich die Persönlichkeit aus einem mehr oder weniger von verschiedenen Teilpersönlichkeiten oder verschiedenen Energien zusammen, wobei der Grad des Zusammenhalts dieser einzelnen Teile oder Energien von der Integration des Gesamtselfstes abhängt.

Was den Grad der Integration des Gesamtselfstes angeht, so bestehen individuell große Unterschiede. Fälle von Persönlichkeitsspaltung sind lediglich die pathologischen *Unfälle*, bei denen gewissermaßen der *psychische Klebstoff* nicht mehr ausreichte, um die verschiedenen Energien der Psyche zusammen zu halten. Dem Ego kommt dabei die Rolle einer Integrationsfigur zu, so wie ein guter Dirigent ein Orchester so führt, dass man glaubt, nur eine einzige Person spielen zu hören – in Wahrheit sind es aber über hundert einzelne Spieler. Um diese Funktion erfüllen zu können, muss das Ego, wie ein guter Dirigent, anpassungsfähig sein. Ein Dirigent, der die Musiker ständig überfordert, wird am Ende einen Reinfluss erleben bei der Premiere. Es geht darum, das letzte aus den Spielern herauszuholen, sie aber nicht über den Höhepunkt



ihrer individuellen Leistungsfähigkeit hinauszuführen. Dazu ist erforderlich, dass der Dirigent jeden einzelnen Musiker kennt, jede Stimme in der Partitur und sogar jede Schwachstelle im Orchester, um letztlich die optimale Synthese und höchste Qualität aus all den Einzelleistungen herzustellen.

Ebenso muss das Ego, um seine Funktion der Integration aller im Selbst vorhandener Energien erfüllen zu können, flexibel sein und nicht rigide, offen für das Verständnis jeder einzelnen Energie, ohne diese *moralisch* zu bewerten. Ein neurotisch versteiftes Ego ist dazu zum Beispiel nur schwer in der Lage, ein psychotisch ertrunkenes Ego evidenterweise noch viel weniger. Die Psychose ist nichts anderes als ein Chaos der Einzelenergien der Psyche, wobei sich mal diese mal jene der Teilkräfte an die Oberfläche des psychotischen Ozeans schafft und das Gesamtselbst zu überschwemmen sucht. Je nach dem Grad der Desintegration des Ego und dem Potential der jeweils dominierenden Energie, ist der psychotische Schub mehr oder weniger stark. In der gesunden Psyche herrscht allerdings potentiell die gleiche Vielfalt an Teilenergien oder Teilpersönlichkeiten vor wie in der psychotisch zersetzten oder schizophrenen Persönlichkeit, nur dass hier alle diese einzelnen Teile zu einer mehr oder weniger harmonischen Funktionseinheit verschweißt sind.

Wie kommt es zur Bildung solcher Teilpersönlichkeiten? Jeder von uns fühlt in sich Verlangen und Wünsche, Kräfte,



die antreiben zur Aktion, und andere, die uns zurückzuhalten suchen; jeder kennt die innere Stimme, die sagt: *Nun wohl! denn, vorwärts, es ist wichtig, dass du dich weiterentwickelst, gehe das Risiko ein, habe Mut, voran ...* Und jeder kennt auch die andere Stimme, die da sagt: *Aber nein, nicht so schnell, man muss vorsichtig sein. Wenn du das tust, fällst du aus dem Rahmen; das könnte unangenehme Folgen haben. Lass uns noch abwarten ...* Das erinnert an die poetischen Gestalten in Robert Schumanns Musik, *Florestan* und *Eusebius*, oder den Emotionalgehalt klassischer Sonatenthemen:

- ▶ Erstes Thema: aktiv, männlich, markiert, vorwärtsstürmend (mutig).
- ▶ Zweites Thema: passiv, weiblich, zart, zurückhaltend (zaghaft).

Das wiederum erinnert an das klassische Zwillingsspaar *Castor* (göttlich) und *Pollux* (menschlich), an Shakespeares *Romeo und Julia*, an Hermann Hesses *Narziss und Goldmund*, an Goethes *Faust und Mephisto*—oder, allgemeiner, an das Prinzip des Dualismus schlechthin, das sich nicht nur im Okzident, in Form des platonischen und später aristotelisch–christlichen Dualismus, sondern auch im Orient, wie zum Beispiel im I Ging, dem fünftausend Jahre alten chinesischen Weisheits– und Orakelbuch formulierte:

- ▶ Erstes Hexagramm: Das Schöpferische (Yang)



▸ Zweites Hexagramm: Das Empfangende (Yin)

Jeder kennt solche kleinen Stimmen in sich, ohne sich deswegen gleich für psychotisch oder schizophran zu halten. In der Tat kommt es auf das Verhältnis unseres Bewusstseins zu diesen inneren Stimmen an. Fühlen wir sie als Teile von uns, was der Regelfall ist, bedeutet dies, dass sie in unser Ich, in unser Bewusstsein integriert sind.

Das Phänomen bei Psychose und Paranoia ist demgegenüber davon gekennzeichnet, dass der Kranke glaubt, die Stimmen, die er vernimmt, seien völlig losgelöst von seiner eigenen Psyche, kämen von außen. Er fühlt sich häufig verfolgt von diesen Stimmen, die ihn bedrohen oder ihm Befehle erteilen, die er ohne Verzug ausführen zu müssen glaubt. Es handelt sich hierbei also um ein Phänomen der Desintegration von solchen Teilen der Psyche des Kranken. Was uns also lediglich von einem Paranoiker unterscheidet, ist die Tatsache, dass wir solche Teilkräfte der Psyche im Rahmen unseres Bewusstseins verankert halten können, dass wir sie in einer Art Harmonie oder Gleichgewicht zu halten vermögen. Dali sagte, das einzige, was ihn von einem Verrückten unterscheidet sei, dass er nicht verrückt sei.

Es ist demgegenüber keineswegs so, dass der psychisch gesunde Mensch lediglich über eine einzige Facette der Persönlichkeit verfüge. Es handelt sich vielmehr um eine Art Ad-



häsionsphänomen – in gewisser Weise den Zentrifugal- und Zentripetalkräften im Atom vergleichbar. Die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit können, wenn uns dieses Bild hier erlaubt ist, als Elektronen der Psyche gedacht werden, die um einen Nukleus: das Selbst oder Persönlichkeitskern kreisen. Sie tragen in sich selbst die energetische Tendenz, sich vom Kern zu lösen, sich zu verselbständigen in verschiedene Teil-
–Persönlichkeiten, sich also sozusagen zentrifugal zu zerstreuen.

Andererseits besteht vom Persönlichkeitskern her eine energetische Anziehung, die diese Teilenergien, diese verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit in der Gesamtpsyché zu halten sucht, sich also zentripetal nach innen zieht, sie harmonisiert und im Ganzen verhaftet hält.

Von daher ist die Frage von *Normalität* oder *Geisteskrankheit* im Grunde eine Frage der Dialektik dieser innerpsychischen Prozesse von Anziehung und Abstoßung, von Integration und Zersetzung, von Harmonie und Ungleichgewicht, im einzelnen Fall.

Bereits weiter oben zitierte Beispiele aus der Literatur zeigen, in welchem Masse große schöpferische Menschen die verschiedenen Facetten ihrer Gesamtpsyché, in ihren Werken, einerseits zu verschiedenen Teil-Persönlichkeiten ausformten, sie aber andererseits, vielleicht gerade aufgrund ihrer literari-



schen Ausarbeitung, im Rahmen des psychischen Gleichgewichts zu halten erreichten. Shakespeare, Goethe, Schiller, Dostojewski, und aus jüngerer Zeit James Joyce, sind dafür nur einige wenige Beispiele aus der Weltliteratur.

Je komplexer die psychische Struktur eines Menschen, je größer sein kreatives Potential, umso mehr Facetten hat seine Persönlichkeit. Goethe ist dafür ein herausragendes Beispiel. Es ist aus biographischen Quellen bekannt, dass Goethe, um bestimmte Ziele im Leben zu erreichen, ganz bewusst seine kreative Imagination dafür einsetzte—wie dies heute von verschiedenen Schulen des Persönlichkeitstrainings gelehrt wird. Goethe ging dabei soweit, ein bestimmtes Ereignis, Begegnung oder Gespräch, das für ihn von Bedeutung war, zu inszenieren, indem er selbst die Rollen übernahm und improvisierte. Dies konnte dann zum Beispiel so aussehen:

—Goethe I (Verleger): Sie wollten mir ein neues Buch unterbreiten?

—Goethe II (Schriftsteller): Ja. Ich habe das Stück gerade abgeschlossen. Es heißt *Antigone*. Es ist ein antiker Stoff, den bereits Sophokles bearbeitete ...

—Goethe I (Verleger): Nun ja, zeigen Sie mal her, Herr Geheimrat, das könnte von Interesse sein ...



—Goethe II (Schriftsteller): Das könnte nicht nur von Interesse sein, das *ist* von Interesse Herr Verleger ...

Dabei verwandelte sich Goethe blitzschnell in die eine und die andere der Personen, und das konnten auch mehr sein als zwei Personen, und spielte jede der Rollen bis zur Perfektion.

Was ist Theater überhaupt anderes, als die Inszenierung bestimmter Facetten unserer Persönlichkeit? In diesem Sinne ist jede Art von Theater Psychodrama. Letztere Gattung des Theaters unterscheidet sich in der Tat von anderen Formen des Theaters nur dadurch, dass es als Teil einer Psychotherapie ganz bewusst heilenden Zwecken unterstellt wird. Der innere Dialog ist in der Tat eine Art von innerem Theater, eine Bühne inkarnierter psychischer Energien.

EINE NEUE TERMINOLOGIE?

Dieses Essay versteht sich lediglich als Anregung oder Anleitung zu einer Art von therapeutischer Arbeit, die vielleicht, in der Form, wie ich sie persönlich betrieben habe, einen neuen Aspekt in sich trägt und manchem eine Hilfe sein könnte.

Mangels empirischer Absicherung kann ich nicht behaupten, ob und zu welchem Grade diese unsere persönliche Arbeit bei mir Heilung von psychischen Problemen oder Fixie-



rungen bewirkte. Denn diese Arbeit lief parallel zu der Psychotherapie, die ich unternahm. Nach der Arbeit mit spontanem Zeichnen, stellte der innere Dialog für mich eine entscheidende Phase der Bewusstwerdung meiner vergangenen Probleme dar und bewirkte in mir eine große kreative Bereicherung, eine wahre Explosion von Kreativität, vor allem schriftstellerischer Art. Nach etwa einem Jahr der Arbeit mit dem inneren Dialog wandte ich mich dann in der Therapie mehr der Traumarbeit zu.

Ich habe mich bemüht, meine Einsichten in das herkömmliche Begriffssystem der Psychologie und Psychoanalyse einzupassen, was zu einer teilweisen Modifikation dieses Systems führte. Diese Modifikation diente vor allem einem leichteren Verständnis der zum Teil höchst komplizierten psychoanalytischen Terminologie, sowie dem Versuch, den Meinungsstreit innerhalb der psychologischen Wissenschaft, vor allem bezüglich der Natur sogenannter ödipaler Neigungen des Kindes, als letzten Endes irrelevant zu entlarven.

Bei aller objektivierten Erkenntnis psychischer Vorgänge, wie sie mir der innere Dialog ermöglichte, bin ich mir bewusst, dass mein Ansatz höchst subjektiv ist. Allerdings werte ich Subjektivität, im Gegensatz zu vielen Vertretern kartesischer Hybris, nicht als etwas von vornherein Negatives.



Die von der Quantenphysik gespeiste moderne Wissenschaftstheorie hat uns gelehrt, wie sehr auch die exakteste Versuchsanordnung und die *rationalste* Wissenschaft von der persönlichen Brille des Beobachters geprägt ist, wie sehr alles, was wir beobachten, letztlich das Produkt des Beobachtenden ist.

In diesem Sinne vertritt der vorliegende Band einen ganz bewusst subjektiven Standpunkt. Aber er ist auch der Standpunkt eines bewusst subjektiven Beobachters. Wenn schon die Beobachtung äußerer Phänomene subjektiv gefärbt ist, um wieviel mehr die Betrachtung innerer Vorgänge, psychologischer Prozesse und energetischer Zusammenhänge innerhalb unserer eigenen Psyche!

Fachleute auf dem Gebiete der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie oder Psychoanalyse mögen mir daher Ungenauigkeiten mit dem anerkannten Begriffssystem oder blinde Flecken in meinem eigenen Beobachtungssystem verzeihen.

Möge eine unbefangene und nicht ganz humorlose Lektüre dieser Schrift die ihr zugrundeliegende Botschaft übermitteln: der Weg zu persönlichem Glück und Harmonie ist ein Weg nach innen und eine Liebeserklärung an das Kind in uns.