

## FÜNFTER TEIL

### PRINZIPIEN (I)

#### 9. Prinzipien in Anlehnung an Konzepte der Humanistischen Psychologie

A nation, like a person, has a body  
that must be fed and closed and housed ...  
And a nation, like a person, has something deeper, something  
more permanent, something larger than the sum of its parts.

Franklin D. ROOSEVELT

Im folgenden Kapitel werde ich folgende Thesen untersuchen:

1. Es gibt Innere Dialoge.
2. Innere Dialoge lassen sich analysieren.
3. Die Analyse Innerer Dialoge ist ein Konzept der Humanistischen Psychologie.

Dieses Kapitel hat eine zweifache Bedeutung für die Untersuchung:

Ich werde darlegen, warum das Konzept der Analysen Innerer Dialoge als ein Konzept der Humanistischen Psychologie angesehen werden kann. Diesbezüglich werde ich überprüfen, ob die grundlegenden Annahmen und Haltungen ausgewählter Konzepte der Humanistischen Psychologie auf die Analyse Innerer Dialoge zutreffen bzw. dem entsprechen. So werde ich zum Beispiel untersuchen, ob Fritz PERLS' Postulat, im Hier-und-Jetzt zu sein, ein Prinzip der AID ist.

Ich werde also analysieren, ob das, was in den Konzepten der Humanistischen Psychologie für die Klienten-Therapeuten-Beziehungen postuliert wird, ebenso für einen einzelnen Menschen in seiner Beziehung zu sich

selbst bzw. in seiner Beziehung zu und zwischen einzelnen Persönlichkeitsaspekten zutreffend ist. Das heißt konkret: Ob die jeweils beschriebenen Einstellungen und Haltungen des Humanistischen Therapeuten innerhalb der Analysen Innerer Dialoge von uns selbst, von unserem ‚Selbst‘ in Bezug auf eigene, eventuell zunächst ungeliebte Persönlichkeitsaspekte eingenommen werden können.

Auf der anderen Seite werde ich an einigen Stellen auch darlegen, dass die AID durchaus eine Hilfe sein kann (ein Konzept, eine Methode), die Annahmen und Haltungen der Humanistischen Therapien in der interpersonalen Kommunikation umzusetzen.

Während meiner Recherche hat es mich immer wieder neu fasziniert, bekannte Texte mit einer neuen ‚Brille‘ zu lesen, in diesem Falle mit dem Fokus auf die Frage: ‚Kann ich das Beschriebene in der intrapersonalen Kommunikation anwenden?‘

In Bezug zu den Konzepten der Humanistischen Psychologie hatte ich also nun zuerst die Frage zu beantworten, was ist ‚die Humanistische Psychologie‘ und welches sind ihre Konzepte?

Erstaunlicherweise gab es hier wenig ‚Vorarbeiten‘. Die meisten der Autoren, die heute innerhalb des Rahmens der Humanistischen Psychologie genannt werden, sahen sich selbst nicht als eine Gruppe und werden auch heute noch nicht als eine (homogene) Gruppe angesehen (vgl. QUITMANN 1991, 35).

Bei der Recherche habe ich letztlich nur ein Buch gefunden, das theoretische Kriterien der Humanistischen Psychologie insgesamt nennt und dann diejenigen Konzepte aufzählt, die diesen Kriterien entsprechen. „Humanistische Psychologie“ von Helmut QUITMANN (1991) ist das einzige Buch, das auf diese theoretisch fundierte Art und Weise eine Systematisierung vornimmt.

Es wird jedoch auch in meiner Analyse deutlich werden, dass die unterschiedlichen Konzepte durchaus Ähnlichkeiten aufweisen, die eine gemeinsame Zuordnung sinnvoll erscheinen lassen.

In den Konzepten der humanistischen Psychologie wird davon ausgegangen, dass der Mensch weder durch biologisch determinierte Triebe und Instinkte motiviert ist (Psychoanalyse/psychodynamische Modelle) noch durch Umweltbedingungen determiniert ist (der klassische Behaviorismus), sondern dass der Mensch aktiv und fähig zu Konfliktlösung ist sowie von Natur aus zum Guten strebt. Der Mensch strebt nach der Verwirklichung seiner Möglichkeiten. „Die Humanistische Psychologie untersucht Verhalten nicht, indem sie es auf Komponenten, Elemente und Subprozesse reduziert, sondern indem sie versucht, *Muster in den Lebensgeschichten* von Menschen zu sehen, die in sinnhaften Alltagsumwelten handeln“ (ZIMBARDO 1992, 10 – kursiv im Original).

Die Annahmen und Haltungen, die in therapeutischen und beraterischen Situationen der Helfer in Bezug zum Klienten/Klientensystem innehaben sollte, werden also von einem ‚Selbst‘ sich selbst gegenüber eingenommen. Die indirekten Fragen sind also: Kann ich meinen eigenen ungeliebten Persönlichkeitsaspekten mit therapeutischen Haltungen und Annahmen begegnen? Gibt es eine Möglichkeit, dass das ‚Selbst‘ und einzelne Persönlichkeitsaspekte die hier beschriebenen Haltungen und Einstellungen sich selbst und den anderen Persönlichkeitsaspekten gegenüber einnehmen, ich mich also den genannten Prinzipien entsprechend meinen eigenen zunächst ‚ungeliebten‘ Teilen gegenüber verhalte?

In diesem Kapitel geht es um die Grundannahmen und Grundhaltungen, die für die Analyse Innerer Dialoge Gültigkeit haben sollen.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass ich die folgenden Grundannahmen und -haltungen auch in ihren jeweiligen genuinen Formen auf der zwischenmenschlichen Systemebene für bedeutend und handlungsweisend halte und zwar situations- und personenunabhängig. D.h. für mich auch, dass alle genannten Aspekte der Grundeinstellung ebenfalls für die Beziehung Pädagoge-Kind bzw. generell Erwachsener-Kind, ebenso wie für Erwachsene untereinander Gültigkeit haben. Nach meinem Erachten sollten die genannten Einstellungen generell nicht auf bestimmte Situationen (in den beschriebenen Konzepten oft auf therapeu-

tische Situationen) beschränkt werden. Da der Hauptaspekt dieser Arbeit aber auf die Inneren Beziehungen verschiedener Seiten in jedem Selbst gerichtet ist, werde ich diese Grundeinstellungen in ihrem Bezug zur intrapersonalen Kommunikation erläutern.

Aus einer anderen Perspektive betrachtet, sind die folgenden Erörterungen auch eine chronologische Darstellung der therapeutischen Entwicklung von psychoanalytischen über verhaltenstherapeutischen, dann humanistischen und gerade in letzter Zeit den sehr populären systemischen Konzepten. Aus welchen Gründen ich die psychoanalytischen Ansätze als auch – zum Teil – die verhaltenstherapeutische ‚Schule‘ in ihren jeweiligen defizitorientierten und somit negativen Menschenbildern nicht als expliziten Teil der Analysen Innerer Dialoge sehe, werde ich im weiteren Verlauf erörtern (siehe Kapitel 9.1 und 13).

Voraussetzung für diese Einstellungen zu sich selbst ist die Annahme der Multiplizität der Persönlichkeit, die Annahme von ‚sich widersprechenden Bedürfnissen in jedem selbst‘.

## **9.1 Prinzipien der ‚Vordenker‘**

Als Vorgeschichte der Humanistischen Therapie verstehe ich im weitesten Sinne alle vorherigen Ideen und Konzepte der Psychotherapie. Einige wichtige Gedanken für das Vorverständnis der Analysen Innerer Dialoge werde ich kurz in ihrer chronologischen Reihenfolge darlegen, wobei ich auch an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen möchte, dass es sich bei dem Konzept der Analysen Innerer Dialoge nicht um eine genuin therapeutisches Konzept handelt. Die Therapie wird hier lediglich als Ideengeber, als ‚Prinzipienspender‘ verstanden. Das ‚Feld‘ dieser Untersuchung ist die intrapersonale Kommunikation als Vorfeld jeder, also auch der alltäglichen, interpersonalen Kommunikation sowie als Reflexionsmethode oder Entscheidungshilfe.

Interessant für die Analyse Innerer Dialoge sind die Ideen von Widerstand (in gewisser Weise ist das Innere Dilemma ein Innerer ‚Widerstand‘) und Übertragung (und vor allem Gegenübertragung). Ich werde hierauf später, allerdings in etwas anderer, abweichender Interpretation bzw. Anwendung dieser Begriffe eben durch die Humanistischen Therapeuten, zurückkommen (z.B. bei RANK 1929 sowie 9.1.3). Auch wenn große Denker (und damit Vordenker) wie Wilhelm REICH, Alfred ADLER und Carl Gustav JUNG (siehe 9.1.2) FREUDs Arbeiten in mancherlei Hinsicht kritisierten und weiterentwickelten, so wurde lange Zeit jede Psychotherapie Psychoanalyse genannt, die Begriffe gar synonym gebraucht (siehe unter anderem auch RANK).

Erst mit Aufkommen des Behaviorismus und der Verhaltenstherapie gab es einen radikalen Bruch mit FREUDs Ansatz. Das theoretische, nicht beweisbare Konstrukt des Unbewussten wurde abgelehnt, und der Patient wurde veranlasst, neue Verhaltensweisen unter planmäßig zu verändernden Bedingungen (Variablen) zu üben. Störungen werden verstanden als unter Belastung erlernte Fehlverhaltensweisen. Durch einen Umlernprozess wird neues, angepasstes Verhalten geübt und erlernt. Entwicklung geschieht durch die Kontrolle der Bedingung eines Verhaltens zu einem ‚Verfahren der Selbstkontrolle‘.

Lange Zeit bin ich erbitterter Gegner der Verhaltenstherapie (und auch der Psychoanalyse) gewesen und stehe vor allem dem dahinterliegenden Menschenbild auch sehr skeptisch gegenüber. Ich sehe allerdings immer mehr *auch* Überschneidungen und mögliche Nutzen von einzelnen Aspekten und Elementen (siehe auch 13).

Durch die Auseinandersetzung mit dem Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit ist somit meine Innere Polarisierung – Psychoanalyse und Verhaltenstherapie sind ‚schlecht‘ und Humanistische und systemische Therapie sind ‚gut‘ – aufgehoben bzw. etwas ‚weicher‘ geworden. Ebenso entdeckte ich seitdem immer mehr psychoanalytische Elemente in der Humanistischen Therapie und verhaltenstherapeutische Elemente in der systemischen Therapie ... und ‚natürlich‘ Elemente aller Therapie-Schulen im Konzept der AID. Mir ist auch klar geworden, dass es sich um zeitliche Entwicklungen handelt. Nach der Entwicklung der Psychoanalyse veränderte sich diese immer mehr, bis die Verhaltenstherapie in Form eines Paradigmenwechsels<sup>1</sup> populär und wissenschaftlich bzw. empirisch untermauert wurde. Hiernach (teilweise jedoch auch gleichzeitig) entwickelte sich die Humanistische und dann die systemische Therapie<sup>2</sup>.

Diese Erkenntnis brachte mich ein weiteres Mal dem Gedanken der Relativität von Wahrheit und Subjektivität nahe und der Aussage „Wahrheit ist, was der Denkstil sagt, dass Wahrheit sei“ (FEYERABEND 1986, 62, siehe auch Kapitel 6.7). Nun also einleitend und als Beginn der ‚Geschichte der Therapie‘ einige Prinzipien von FREUD.

### **9.1.1 ICH, ES und ÜBER-ICH (FREUD)**

Sigmund FREUD (1856-1939) wird unbestrittenerweise als der Vater der Psychotherapie bezeichnet. Sein Menschenbild war äußerst defizitorien-

---

<sup>1</sup> vgl. Kapitel 6.7

<sup>2</sup> Ich werde in Anlehnung an QUITMANN (1991) die Begriffe Humanistische Psychologie und Humanistische Therapie als feststehende Begriffe betrachten und demnach ‚Humanistisch‘ groß schreiben. Systemisch schreibe ich ‚klein‘, da sich diese Schreibweise am häufigsten in der systemischen Literatur so wieder findet.

tiert und pessimistisch: Der Mensch sei triebgesteuert und handle aufgrund von Wahrnehmungsfixierungen und Phantasien aus der frühen Kindheit. Dieses ‚Unbewusste‘, vor allem bestehend aus sexuellen Wünschen, beherrsche das Seelenleben. Die Verdrängung und Aufstauung der Libido zeige sich dann in ‚Fehlhandlungen‘, in Neurosen. Die Neurosen sind ein unbewusster innerer Konflikt. Der Grund dieser Neurosen wird den Patienten oft gegen starken ‚Widerstand‘ bewusst gemacht. Der Widerstand wiederum führe – nach FREUD – zur ‚Übertragung‘ von Hass oder Liebe auf den Therapeuten/Analytiker. Dieser unterstützt den Patienten darin, die erlebten Gefühle nicht zu verdrängen.

FREUD (1948, 1956) betrachtete das Seelenleben von drei ‚Koordinaten‘ aus: der topischen, der ökonomischen und der dynamischen Koordinate. Die topische Koordinate unterteilt den seelischen Apparat in drei ‚Systeme‘ oder ‚Instanzen‘: ES, ICH und ÜBER-ICH, die ständig im Konflikt miteinander sind (vgl. KUTTER 1989, 100ff).

Das ES kennt nur das Lustprinzip und ist stets unbewusst. Das ICH repräsentiert unser Denken und Fühlen. Die bewussten Teile des ICH nehmen Stellung zur ‚Realität‘. Das ICH kann aber durchaus auch unbewusst sein. Die unbewussten Teile drängen die ‚unerlaubten‘ und ‚verpönten‘ Triebe ins unbewusste ES zurück. Eine noch größere Kraft der Verdrängung geht jedoch vom ÜBER-ICH aus, dem erlernten bzw. sozialisierten Gewissen oder dem ‚sozialem Faktor‘. Das Kräftespiel zwischen ICH und ÜBER-ICH ist das ‚Schuldgefühl‘. Hierauf werde ich bei Otto RANK detaillierter eingehen.

Das ICH wiederum hat ‚Abwehrmechanismen‘ entwickelt, um mit den übermächtigen sexuellen und aggressiven Trieben des ES und den ewigen Vorwürfen und Strafandrohungen des ÜBER-ICHs zu Recht zu kommen. Diese sind Verdrängung, Regression, Fixierung, Konversion bzw. Umsetzung in ein körperliches Symptom, Verschiebung, Introjektion, Projektion, Rationalisierung oder Sublimierung.

Die ökonomische Koordinate meint das Verlangen nach Harmonie zwischen dem Bedürfnis nach schrankenloser Lustgewinnung, dem Lustprin-

zip, und dem Bedürfnis, sich der äußeren Welt entsprechend und angemessen zu verhalten, dem Realitätsprinzip.

Die dynamische Koordinate bezeichnet das Kräftespiel des Instinktlebens, das Kompromisse schließt und aus dem alle seelischen Prozesse abstammen. Hier unterscheidet FREUD zwei Triebe: Die narzisstische Libido, alle Ich-Triebe wie z.B. Selbsterhaltung und Hunger, als auch die Objektlibido.

Das Wesen der Triebe liegt im Gegensatz, als einem dynamischen Phänomen. Die Bipolarität ist in der Psychoanalyse ein Grundgesetz des psychischen Lebens. In FREUDs Glauben an die immense Kraft und Schicksalhaftigkeit der (Ur-)Triebe wird auch sein tiefer Pessimismus deutlich. In der Bipolarität wird eine Parallele zum dialektischen Aspekt der AID deutlich; in der Schicksalhaftigkeit und im Pessimismus wird der Widerspruch deutlich.

Die noch von FREUD selbst in seiner letzten Lebenszeit angelegte Neuinterpretation von ‚Ich‘ und ‚Es‘ begründete eine völlig neue psychoanalytische Egotheorie, die (von ADLER, FEDERN und RANK vorweggenommen) in den fünfziger Jahren (seit Heinz HARTMANN und dessen Mitarbeitern) das Ego wieder als ein rationales Instrument des Menschen, nicht nur als Spielball externer und interner Kräfte ansieht.

FARAU in COHN/FARAU 1999, 22

Vor allem auf die Theorie Otto RANKs werde ich im Folgenden noch ausführlich eingehen. Zuerst möchte ich jedoch eine Weiterentwicklung der Psychoanalyse FREUDs in ihrer Bedeutung für die Analyse Innerer Dialoge erörtern, die von FREUD selbst sozusagen eingeleitet und dann von Alfred ADLER weitergeführt wurde: „Die frühe Psychoanalyse legte die Betonung auf biologische Gegebenheiten, die spätere legte, bei Aufrechterhaltung der gewonnen Grundansichten, von Jahr zu Jahr mehr Gewicht auf die sozialen Faktoren“ (ebd., 98).

An dieser Stelle möchte ich noch kurz auf den wissenschaftstheoretischen Hintergrund der Psychoanalyse und eben dieser Arbeit, die im Sinne HABERMAS (1973) ‚tiefenhermeneutisch‘ ist:



Neben dem naturwissenschaftlichen Teil enthält schon der Stamm der psychoanalytischen Erkenntnis von Anfang an kräftig ausgeprägte philosophische ‚Markstrahlen‘, Elemente, die später Alfred LORENZER (1970) in Zusammenarbeit mit Jürgen HABERMAS (1968) als ‚Tiefenhermeneutik‘ bezeichnete, weil sie in Abgrenzung von der üblichen philosophischen Hermeneutik, gezielt unbewusste Prozesse in der Tiefe der Seele auslötet.

KUTTER 1989, 16

Abschließend zum wohl entscheidendsten Vordenker aller Therapeuten muss noch einmal auf die Veränderung der Theorie schon durch FREUD selbst hingewiesen werden. Die Objektbeziehungstheorie der späten Psychoanalyse relativierte die Triebtheorie und ging dann vermehrt (über das ICH) auf Beziehungen ein (Hauptvertreter waren dann später BALINT, FERENCZI, FAIRBAIRNS, BOWLBY, SPITZ). Die ‚neue‘ Psychoanalyse „steht im Einklang mit starken philosophischen Strömungen, die auf PLATO zurückgehen und über HEGEL bis zur marxistischen Dialektik führen oder zu Martin BUBERs dialogischem Prinzip“ (KUTTER 1989, 30).

FREUD kann also durchaus auch als ein Vordenker der AID gesehen werden und durch seine Einteilung in ICH, ES und ÜBER-ICH auch als ‚Vater‘ der Multiplizität der Psyche, auch wenn er diese Entitäten nicht in direkte Kommunikation miteinander treten ließ. FREUD wäre es natürlich durchaus ‚wert‘, noch detaillierter in Bezug zur AID analysiert zu werden; z.B. in Bezug zu einzelnen Inneren Dialogteilnehmern, die man dann psychoanalytisch ‚behandeln‘ könnte. Da das *Konzept* AID jedoch kein psychoanalytisches ist, werde ich – nach einer kurzen Passage über die Theorien der drei wichtigsten FREUD-Schüler – im Folgenden den Fokus auf die zu überprüfenden Thesen (siehe 1. Kapitel ‚Zielsetzung...‘) richten.

### **9.1.2 Soziale Individualpsychologie (ADLER) und die Einteilung der Seele (JUNG)**

Nach dem Bruch zu FREUD (1911) gab ADLER seiner psychologischen ‚Schule‘ den Namen ‚vergleichende Individualpsychologie‘. „Das Bild der einheitlichen Persönlichkeit als einer Variante aus den einzelnen Lebensäußerungen und Ausdrucksformen zu gewinnen, indem die Einheit der Individualität (in-dividuum) vorausgesetzt wird. Nun werden die einzelnen Züge miteinander verglichen, auf ihre gemeinsame Linie gebracht und zu einem Gesamtporträt individualisierend zusammengetragen“ (ADLER 1920, 1).

Trotz dieser einleitenden Definition stimme ich jedoch mit FARAU<sup>3</sup> in seiner Aussage überein, dass die Bezeichnung ‚Individualpsychologie‘ nicht ganz treffend ist, fast schon eine gegensätzlich wirkende Begrifflichkeit wie ‚Gemeinschaftspsychologie‘ treffender wäre (vgl. FARAU in FARAU/COHN 1999, 99ff).

Der vielleicht bekannteste Aspekt seiner Lehre ist das Minderwertigkeitsgefühl – oder in seiner neurotischen Form: der Minderwertigkeitskomplex. Im Sinn der AID ist dieser jedoch immer nur *eine* Innere Stimme.

Der Minderwertigkeitskomplex ist nach ADLER *der* Zentralkomplex der Neurosen. ADLERs Abwendung von FREUD kann man in folgender Betrachtungsweise zusammenfassen: Die Handlungen des Menschen sind nicht durch den Charakter des Menschen determiniert, sondern durch seine Absichten. Jeder folgt einem ‚geheimen Lebensplan‘ (vgl. auch Konzept der Transaktionsanalyse nach BERNE 1978, 1979, 1996) bzw. ‚Lebensstil‘. Hier ist eine theoretische Nähe zum Konzept der AID, in denen die Inneren Dialogteilnehmer auf ihre ‚Absichten‘ bzw. Bedürfnisse untersucht werden.

Für ADLER waren Neurotiker auch nicht ‚krank‘; es war eher eine falsche Lebensform, die entmutigte Menschen gewählt haben, um sich der Gemeinschaft zu entziehen (vgl. RANK). Es sind Menschen, die noch den

---

<sup>3</sup> FARAU war Schüler von ADLER und wurde von ihm analysiert.

frühkindlichen Schemata der Gegensätze wie ‚groß-klein‘, ‚oben-unten‘, die eben aus dem Minderwertigkeitsgefühl entstanden, verhaftet sind.

„Das Gemeinschaftsgefühl als solches ist nicht angeboren, nämlich als selbstständige Ganzheit, sondern es ist eine angeborene latente Kraft, die bewusst entwickelt werden muss“ (ANSBACHER/ANSBACHER 1972, 141).

ADLER war der Meinung, das Gemeinschaftsgefühl als Anlage in uns, müsse ‚erzogen‘ werden. So widmete er sich immer mehr der Pädagogik – und hier vor allem der Pädagogik ‚schwieriger‘ Kinder. Weder Strenge noch Zärtlichkeit konnten seiner Meinung nach erziehen, einzig allein die Ermutigung. In einem seiner letzten Werke schreibt er sogar: „Es wäre in der Tat unsere Hoffnung, dass Psychologen überflüssig würden, wenn alle Lehrer in diesem Sinne ausgebildet werden könnten“ (ADLER 1971, 65).

Carl Gustav JUNG, der bis zu seinem Bruch mit FREUD (1913), von FREUD selbst als sein ‚Nachfolger‘ angesehen wurde (vgl. KUTTER 1989, 20), erkannte – ähnlich wie RANK (s.w.u.) – das konstruktive der ‚Neurose‘ und nannte sie ‚positive Neurose‘. Der ‚Patient‘ ist nicht mehr der ‚Kranke‘, sondern der ‚Heilsuchende‘ (vgl. COHN/FARAU 1999, 129): „Durch die vom Unbewussten verursachte Neurose werden sie aus ihrer Dumpfheit herausgetrieben, sehr oft gegen ihre eigene Faulheit oder gegen ihren verzweifelten Widerstand“ (JUNG 1933, 110).

Er unterteilte die Seele in verschiedenen Schichten und nennt zwei zentrale im kollektiven Unbewussten beheimatete ‚Archetypen‘, im Sinne der AID zwei Innere Dialogteilnehmer: ‚Anima‘ und ‚Animus‘:

Als Gradmesser unserer innerseelischen Befindlichkeit kann das Seelenbild nicht wichtig genug genommen werden, sei es im negativen Sinn, wenn eine Anima den Mann durch Wankelmütigkeit, Launenhaftigkeit usw. beherrscht, sei es im positiven Sinn, wenn die Anima zu phantasievолlem, kreativem, erfolgreichem Tun beflügelt.

WEHR 1995, 43

Die Archetypen sind nach JUNG zeitlose Urformen, die jedem Individuum zugehörig sind; im Sinne der AID ständige Innere Dialogteilnehmer.

Nach JUNG gibt es eine zentrale Aufgabe des Individuums bzw. Aufgabe der Individuation: die Selbstfindung. „Was die Jugend außen fand und finden musste, soll der Mensch des Nachmittags innen finden“ (JUNG 1942, 133f). Der Weg hierzu führt über eine Konfrontation mit dem eigenen ‚Schatten‘, einem ungeliebten Persönlichkeitsanteil. Die Auseinandersetzung mit dem Schatten ist eine ‚beklemmende Erfahrung‘, der Schatten ist ein ‚unangepasster‘ Teil unseres Selbst (vgl. COHN/FARAU 1999, 130f). Auch die AID kann verstanden werden als Begegnung mit unseren ‚Schatten‘, als Weg zur ‚Selbstfindung‘ allemal.

Doch nun zu einem, der auch zu den Schülern und späteren ‚Ketzern‘ von und um FREUD gehörte, der meines Erachtens aber den weitaus größten Einfluss auf die Humanistische Therapie und in gewissen Aspekten auch auf die systemische Therapie hatte: Otto RANK. RANK (1884-1939) schrieb sein Hauptwerk „Technik der Psychoanalyse“, das er lange Zeit – wie ich finde viel passender – „Philosophie des Helfens“ nennen wollte, schon 1929. Durch Helmut QUITMANN erstmals auf RANKs Gedanken gestoßen, bemühte ich mich, seine Originalwerke in den Bibliotheken ausfindig zu machen und war nach dieser ersten Hürde und nach dem Studium dieser Lektüre zunehmend fasziniert – und gleichzeitig verwundert, dass Otto RANK keine viel größere Beachtung gefunden hat. Vielleicht war RANK – wie viele andere, geniale Wissenschaftler auch – seiner Zeit voraus<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> ROGERS und PERLS berufen sich auf ihn (vgl. ROGERS 1981, 26), geben allerdings nicht zu, viele Gedanken RANKs übernommen zu haben.

### **9.1.3 Wille und Gegenwille (in Anlehnung an RANK)**

Es gibt kein Hindernis, das man nicht zerbrechen kann,  
denn das Hindernis ist nur des Willens wegen da,  
und in Wahrheit sind keine Hindernisse als nur im Geist.

Rabbi NACHMAN

Otto RANKs Gedanken können in ihrer Gesamtheit als ‚Gegenwille‘ – im Sinne seines eigenen Verständnisses – zur Psychoanalyse verstanden werden. Seine Kritik an den Erkenntnissen FREUDs ist sehr fundamental: Die Probleme, weswegen Menschen in Therapie gehen, sind die gleichen, die die therapeutische Situation charakterisieren: Der Therapeut belässt den Patienten in Passivität, Abhängigkeit und Willenschwäche.

Lösung dieses Dilemmas kann nach RANK nur sein, dass eben das, was in jeder Beziehung zwischen zwei Menschen wirksam ist und deren Verhältnis bedingt, zum Tragen kommt: der Wille. Das Ziel von Therapie ist nach RANK, „dass der Neurotiker überhaupt wollen lernt, d.h. wollen kann, ohne Schuldgefühle wegen des Wollens zu empfinden“ (1929, 18).

In der Psychoanalyse komme es zu einer paradoxen Situation, da der Wille des Patienten als Widerstand behandelt wird, anstelle ihn zu fördern. RANK gelingt es, den rein innerlichen Willenskonflikt grundsätzlich positiv zu begreifen als menschliche Fähigkeit, Willen und Gegenwillen zu gleicher Zeit zu mobilisieren (vgl. QUITMANN 1991). „Es stoßen zwei Willen aufeinander, von denen sich entweder der eine dem anderen unterwirft oder die beiden miteinander und gegeneinander um die Herrschaft ringen“ (ebd., 144).

In einer therapeutischen Situation hat der Patient zum Beispiel den Willen, die Therapie zu beenden, um ‚gesund‘ zu sein, und gleichzeitig den Gegenwillen, die Therapie aufrecht zu erhalten, um Zuwendung und Aufmerksamkeit des Therapeuten nicht zu verlieren. In eigener Praxis habe ich sehr gute Erfahrung damit gemacht, dieses Innere Dilemma zum Thema zu machen. Gemeinsam mit meiner Kollegin Iris HOFFMANN und einem Ehepaar, das zehn Monate in unsere gemeinsam Praxis kam,

haben wir in der Abschlussitzung durch die Offenbarungen unserer Willen und Gegenwillen die Sitzungen ‚mit einem lachenden und einem weinenden Auge‘ und insgesamt als ‚runde Sache‘ (Rückbezug zu 2.2) beendet.

Während der Überlegung, eine Analyse Innerer Dialoge – sozusagen einen Selbstversuch – zu beginnen, ist mir schon das ein oder andere Mal ein Persönlichkeitsaspekt in mir bewusst geworden, der einen Gegenwillen repräsentiert: ‚Das bringt ja doch nichts‘, ‚Das ist Zeitverschwendung‘ oder ‚So schlimm ist es ja gar nicht‘. Das ist ein Teil von mir, der Angst hat, dass ich mir versteckte und ungeliebte Teile anschau, der glaubt, dann neurotisch oder krank zu sein und der RANK zwar gelesen, aber noch nicht internalisiert hat:

Der neurotische Mensch ist nicht ein krankes Individuum, das darum kämpft, ‚normal‘ zu werden, sondern ein rebellierendes Individuum, das darum kämpft, frei – und angebunden zugleich! – zu sein. Der sogenannte ‚normale‘ Mensch kommt um viele dieser oft sehr schmerzvollen Kämpfe herum, aber der Preis ist hoch: Es ist Stillstand von Entwicklung und psychisches Sterben.

QUITMANN 1991, 145

Hier wird deutlich, dass RANK ein neues Menschenbild entwirft.

„Damit wird nicht nur das ganze Problem, von allen vergangenen und gegenwärtigen Inhalten befreit, in das Individuum selbst verlegt, sondern auch die einzige Lösung und Erlösung vom Individuum und in ihm selbst gefunden“ (RANK 1929, 88f). Und es wird deutlich, dass seine Gedanken und Einstellungen die der Analysen Innerer Dialoge widerspiegeln: „Der einzige therapeutische Ausweg ... ist also, das Individuum seine eigene Entwicklung und Befreiung selbst machen zu lassen“ (RANK 1929, 87).

Nach RANK ist Therapie keine Technik<sup>5</sup>, sondern eine Einstellung. In der Rolle eines Hilfs-Ichs<sup>6</sup> soll der Therapeut nicht moralpädagogisch (wie in

---

<sup>5</sup> Es bleibt mir unerklärlich, wieso er sein Hauptwerk trotzdem „Technik der Psychoanalyse“ nannte.

<sup>6</sup> Sowohl Idee als auch Bezeichnung hat Jakob MORENO in seinem Humanistischem Konzept – dem Psychodrama – übernommen.

der Psychoanalyse), sondern ethisch, d.h. auf die Willensdynamik selbst orientiert sein.

„Gerecht wird man dem Menschen nur, wenn man ihn auch als in einer aktiven, willentlichen Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt stehend begreift“ (QUITMANN 1991, 142). Eben dem gerecht zu werden, versuche ich mit der Idee der Analysen Innerer Dialoge.

Die jeweilige Willensdynamik, die sich als Auseinandersetzung mit der Umwelt zeigt, hat ihren Ursprung nach RANK in den zwei Grundbedürfnissen des Menschen: Trennung (Wille) und Vereinigung (Liebe), die sich widersprechen, aber miteinander im Gleichgewicht stehen sollen (vgl. ebd.). Im Sinne der AID handelt es sich also um zwei Innere Dialogteilnehmer. Der Widerspruch wird dann aufgehoben, wenn ich ihn bewusst machen und ihn dann aushalten kann. Nach RANK ist hierbei das Grundproblem, dass in situationsspezifischen Inneren Dilemmata zumindest eines der Grundbedürfnisse mit Schuldgefühlen belastet ist, wenn nicht sogar das Wollen an sich. So sieht RANK – wie die Psychoanalyse auch – ein „schier unüberwindliches Schuldproblem“, als ein Kernproblem der Persönlichkeitsbildung und als eine „allgemein-menschliche Konfliktquelle“ (RANK 1929, 4).

Auch wenn RANK über allgemein-menschliche Konfliktquellen schreibt (genauso wie ich in dieser Arbeit über ein Konzept des ‚allgemein-menschlichen‘ Phänomens Innerer Dialoge schreibe), so ist er sich bewusst, dass sich diese auf höchst individuelle Art und Weise äußern. So fordert RANK auch, dass man die Sprache des anderen erlernen (vgl. ebd., 8) sollte, genauso wie man im Inneren Dialog die Sprachen der einzelnen Teile erlernen sollte. Erst wenn der Therapeut die Sprache des Klienten sprechen kann, ist er in der Lage zu „analysieren“, d.h. „Verständnis und Handhabung der Situation“ (RANK 1929, 10) zu zeigen.

Verständnis und Handhabung beziehen sich innerhalb der systemischen Analyse Innerer Dialoge auf die psychische, die intrapersonale Situation. Explizit zur Inneren Situation schreibt RANK, „die rein psychologische Betrachtung hat gerade gelehrt, dass es die eigenen inneren Hemmungen

sind, die das Individuum nicht nur moralisch, sondern hyperethisch machen“ (1929, 19). RANK erklärt, warum der Mensch aus sich heraus hyperethisch ist, obgleich „wir diesen Willen immer verleugnen müssen, ihn einmal Gott, ein andermal Schicksal nennen oder einem Es zuschreiben. Mit anderen Worten: Das psychologische Problem ist unsere Einstellung zur Tatsache unseres Willens“ (ebd.) und unseres gleichzeitigen Gegenwillens und gleichzeitiger Gefühle, die wiederum mit anderen Bedürfnisse korrelieren.

Dieses wirft „ein Licht auf die Natur der sogenannten ‚Ambivalenz‘ als eines Willenskonfliktes, oder besser gesagt, als der menschlichen Fähigkeit, Willen und Gegenwillen zu gleicher Zeit zu mobilisieren“<sup>7</sup> (RANK 1929, 25). Das Konzept der Analysen Innerer Dialoge macht meines Erachtens auf sehr eindrucksvolle Weise deutlich, dass es sich bei dem „Willenskonflikt nicht um einen Kampf nach Außen, sondern um einen Kampf im Inneren handelt, der zugleich den fundamentalen Konflikt seines (des Menschen, D.R.) ganzen Seelenlebens darstellt“ (ebd., 26).

Im Sinne RANKs ist die hier beschriebene Aufgabe eine Hilfe des Bewusstwerdens. RANK unterscheidet „zwischen dem ‚Bewusstmachen‘, das eigentlich ein Erklären, ein Deuten ist, und dem Bewusstwerden als einem im Individuum selbst sich vollziehenden Prozess, der mittels der Verbalisierung erfolgt“ (RANK 1929, 34). Für die therapeutische – und hier wohlgerne für die psychoanalytische – Situation plädiert RANK für das Verbalisieren, ähnlich dem Plädoyer dieser Arbeit, einzelnen Persönlichkeitsaspekten eine Stimme zu geben: „Das Therapeutische liegt im Verbalisieren der bewussten Gefühle, während das sogenannte Bewusstmachen des Unbewussten immer nur ein Interpretieren von sehr zweifelhaftem Werte, ein Ersetzen einer Rationalisierung durch eine andere bleibt“ (ebd., 35). Und als Begründung hierfür: „Das Verbalisieren ist deshalb so wichtig, weil es vor allem eine Selbstleistung des Individuums darstellt, sozusagen einen Willensakt, und zwar einen, in dem Wille und Bewusst-

---

<sup>7</sup> Innerhalb meiner Ambivalenz den bestmöglichen Titel zu wählen, war auch ‚Die Ambivalenz als Entwicklungsprinzip‘ eine Möglichkeit (siehe Einleitung), die sogar gleichzeitig ein Ziel impliziert.



sein, diese beiden fundamentalen Faktoren unseres Seelenlebens, irgendwie zusammengehen“ (ebd.).

Die eigenständige Analyse Innerer Dialoge ist demnach in doppelter Weise eine Selbstleistung, da ich ohne Einwirken und ohne Hilfe anderer diesen Willensakt – in dem wiederum Wille und Bewusstsein zusammengehen – vollziehe.

Ich selbst habe eine Innere Stimme, die dem Verbalisieren von Gefühlen skeptisch gegenüber steht. Dieser Aspekt von mir sieht eine Abwertung der Gefühle ebenso wie die Gefahr des andauernden ‚darüber‘ Redens statt des Handelns an sich<sup>8</sup>. RANK sieht diese ‚Gefahr‘ anscheinend nicht. Ganz im Gegenteil hierzu schreibt er: „Es (das Verbalisieren, D.R.) ist sozusagen Geständnis an sich selbst, Unterwerfung des eigenen Willens unter die Herrschaft des Gefühls“ (RANK 1929, 35).

In Bezug zum Schuldgefühl beschreibt RANK die Tendenz zur Verleugnung der aktuellen Gefühle: „Was aber das Individuum nicht weiß, nicht wissen will, ist immer die jeweils gegenwärtige, die augenblickliche Gefühlslage, die vom Willen als Schwäche empfunden und daher verneint wird“ (ebd., 38). Ein Innerer Dialog könnte demnach so aussehen, dass er die augenblickliche Gefühlslage als einen Dialogteilnehmer und den Willen, der dieses Gefühl als Schwäche empfindet, als zweiten Teilnehmer aufweist. Im Verlauf des Dialoges könnten dann noch weitere Innere Dialogteilnehmer, zum Beispiel ein Repräsentant der Sitten und Gebräuche, auftauchen.

Wir müssen hier wieder auf den Akt des Bewusstwerdens in der Selbsterkenntnis im Gegensatz zur Deutung oder Interpretation zurückgreifen. Solange man das analytische Gefühlserleben als solches, in dem sich ja die ganze Individualität offenbart, allein zum Gegenstand der Erklärung und des Verstehens macht, befindet man sich nicht nur auf sicherem Boden, sondern tut auch das meiner Meinung nach einzig therapeutisch Wertvolle: nämlich den Patienten sich selbst im unmittelbaren Erleben verstehen zu lassen. In diesem Sinne ist Verstehen auch ein Erleben, [...] so dass Erleben und Verstehen eins sind.

RANK 1929, 38f

---

<sup>8</sup> siehe diesbezüglich auch den Kapitel 13

Die Analyse Innerer Dialoge kann diese Gleichzeitigkeit von Erleben und Verstehen dann sein, wenn es ein Teil von mir geworden ist. Dann kann es ein unmittelbares Verstehen (des Erlebens) sein. Dieses steht im Widerspruch zum ‚historischen Verstehen‘ und Deuten. Ohne die Bedeutung der Vergangenheit an sich zu leugnen, schreibt RANK dem Menschen die Tendenz zur „Benützung der Vergangenheit zur Verleugnung der Gegenwart“ (ebd., 40) – und hier vor allem zur Verleugnung der Gefühle in der Gegenwart – zu.

Letztendlich ist es die grundlegende Aufgabe sowohl von Therapie als auch der Analysen Innerer Dialoge<sup>9</sup>, „das Individuum (...) zur willigen Akzeptierung seiner selbst und seiner eigenen Verantwortlichkeit zu führen“ (RANK 1929, 61).

Und ganz im Sinne einer konstruktivistischen Erkenntnistheorie beschreibt RANK: „Die Wahrheit ist eben kein realer historischer, sondern ein *aktueller* psychologischer Begriff“ (RANK 1929, 45 – Herv. D.R.), auf Grund dessen ein entscheidender Vorteil für die Idee der Analysen Innerer Dialoge als einem Konzept der ‚Selbst‘-Analyse deutlich wird: Der Therapeut, nämlich man selbst oder das ‚Selbst‘, ist immer und in jeder aktuellen, gegenwärtigen Situation anwesend und kann so – und zwar ohne Unterwerfung, Abhängigkeit und Passivität – helfen:

Der einzige Punkt, an dem die Therapie (und jede andere Hilfe auch, D.R.) angreifen und wo sie überhaupt etwas ausrichten kann, ist, dem Individuum die Nötigung der vom Gegenwillen ausgehenden Verleugnungs-, Verschiebungs- und Rationalisierungstendenz in bezug auf das jeweils gegenwärtige Gefühls-erleben aufzuzeigen. Und dies ist nur in einem gegenwärtigen Erleben selbst möglich, wie es die therapeutische Aktion (und die Analyse Innerer Dialoge auch, D.R.) in meinem Sinne darstellt, wo das Erleben zum gleichzeitigen rein psychologischen Verstehen seiner selbst, d.h. aber in der Gegenwart wird.

RANK 1929, 45

---

<sup>9</sup> Nur ist dies hier einfacher, da nicht „der Wille zur Unterwerfung“ (RANK 1929, 26) die Oberhand hat.

## 9.2 Allgemeine Prinzipien

BUGENTAL formulierte 1964 die „Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology“ (1964, 23f) die ebenso grundlegende Postulate und grundlegende Orientierung der Analysen Innerer Dialoge sind:

1. „Man, as man, supercedes the sum of his parts“ (ebd.).

Das Ganze (der Mensch) kann nur dann ‚mehr sein‘ als die Summe der Einzelteile, wenn diese nicht gänzlich isoliert sind; d.h. wenn sie *keinerlei* Beziehung zueinander hätten. Die AID trägt diesem Prinzip Rechnung, indem der Hauptfokus auf die Beziehungen zwischen diesen Bestandteilen, den Persönlichkeitsteilen, gelegt wird. Die Persönlichkeitsaspekte – in ihrer Metapher personifiziert – sind ebenfalls mehr als die Summe ihrer Bestandteile. Inwieweit innerhalb einer Analyse Innerer Dialoge die einzelnen Aspekte allerdings wiederum in einzelne Aspekte zerlegt, d.h. analysiert werden, hängt von der Notwendigkeit, der Komplexität und diesbezüglich auch von der Dissoziationsfähigkeit ab.

2. „Man has his being in a human context“ (ebd.).

Menschliches Existieren ist nur insofern gebunden an äußere, zwischenmenschliche Beziehungen, als diese ihre Bedeutung und Wirkmacht durch den Inneren Dialog, also sozusagen durch die Inneren Beziehungen der Aspekte, erhalten. Zwischenmenschliche Beziehungen bewirken eine Veränderung der Inneren Beziehungen. Das ist menschliches Existieren. Meines Erachtens macht BUGENTHAL hier jedoch eine nicht zulässige Reduktion bzw. vereinfachende Fokussierung. Ebenso wie BATESON (vgl. ERSTE TEIL) bin ich der Auffassung, dass sich das menschliche Existieren in ökologischen Zusammenhängen vollzieht. Für die Adaptation auf innerpsychische Prozesse ist jedoch BUGENTHALs Aussage passend, da ökologische Zusammenhänge sich lediglich repräsentiert durch eine Innere Stimme wiederfinden.

Das Existieren der verschiedenen Persönlichkeitsaspekte in ihren jeweiligen Eigenarten, Interessen und Bedürfnissen hängt ebenfalls von den Zusammenhängen der vielen Aspekte ab. Das heißt, die Art, Durchset-

zungsfähigkeit oder Polarisierung eines Teilnehmers eines Inneren Dialoges hängt unmittelbar mit denen der anderen Teile zusammen. Menschliche Zusammenhänge können generell als übertragbar bzw. passend angesehen werden für das Innere Team.

3. „Man is aware“ (ebd.),

„d.h. unabhängig davon, wie viel dem menschlichen Bewusstsein jeweils zugänglich ist, ist die jeweils verfügbare Bewusstheit ein Wesensmerkmal des Menschen und Grundlage für das Verstehen menschlicher Erfahrung“ (QUITMANN 1991, 16). Die bewussten, Inneren Dialoge sind zu dem jeweiligen Zeitpunkt Grundlage sowohl der Erfahrung als auch der Handlung. Die Analyse Innerer Dialoge ist eine Möglichkeit, einen höheren Bewusstheitsgrad zu erreichen, indem bis dato unbekannte Aspekte der eigenen Persönlichkeit erkannt und in die Entscheidung mit einbezogen werden.

4. „Man has choice“ (ebd., 24).

Die Tatsache, verschiedene Handlungsalternativen zu kennen und abzuwägen, welche Handlungsmöglichkeit welche Vorteile (bzw. Bedürfnisbefriedigungen) für welche Persönlichkeitsaspekte hätten, birgt die Möglichkeit in sich, zu wählen. Dieses Postulat ist eine direkte Ableitung von existenzphilosophischen Gedanken. Die Analyse Innerer Dialoge ist eine Möglichkeiten, die Entscheidungs- und Wahlmöglichkeit erstens bewusst (vorheriges Postulat) zu machen und zweitens diese zu vergrößern. Grundprämisse ist hierbei, dass alle Aspekte, alle Inneren Dialogeteilnehmer, die Möglichkeit des Wählens und Entscheidens haben.

5. „Man is intentional“ (ebd.),

„d.h. der Mensch lebt auf ein Ziel bzw. auf Werte hin, die die Grundlage seiner Identität sind; das unterscheidet ihn von anderen Lebewesen. Dieses Gerichtet-Sein hat einen doppelten Charakter, d.h. der Mensch intendiert gegensätzlich zum Beispiel auf Ruhe und Erregung gleichermaßen“ (QUITMANN 1991, 17 – Herv. D.R.). Genau dieser zeitgleichen, gegensätzlichen Intention widmet sich die Analyse Innerer Dialoge. Die

verschiedenen Bedürfnisse, die sich scheinbar widersprechen, werden als Innerer Dialog gedacht und damit explizit zum Thema gemacht. Hiernach hat jeder Persönlichkeitsaspekt lediglich ein Bedürfnis. Stellt sich im Laufe einer systemischen Analyse Innerer Dialoge heraus, dass sich mehrere Bedürfnisse in einem Persönlichkeitsanteil verbergen (vgl. „Klumpatsch-Bildung“ bei SCHULZ VON THUN 1998, 146f), wird dieser aufgeteilt, so dass neue Dialogteilnehmer entstehen.

Aus Sicht des Konzeptes der AID kann formuliert werden: Jeder Persönlichkeitsaspekt ist zielgerichtet.

### **9.3 Der Mensch regiert sich selbst (FROMM)**

„Der Mensch kann sich selbst regieren“ (zit. nach QUITMANN 1991, 253) ist Erich FROMMs etwas *vorsichtiger* Formulierung, die impliziert, was die Analyse Innerer Dialoge expliziert: Das Bild von Personen-in-Personen, diejenigen (personifizierte Persönlichkeitsanteile), die regiert werden oder sich respektive selbst regieren, eine Menschenmenge, ein Volk. FROMM (1900-1980) gehört zu den Vertretern der eher theoretischen Humanistischen Psychologie. Er ist für diese Arbeit besonders interessant, da er seinen Arbeitsschwerpunkt auf die Sozialpsychologie und Sozialphilosophie legte. Ich werde – ähnlich wie in der Auseinandersetzung mit Otto RANK – einige von FROMMs Werken auf deren Gedanken und deren Plausibilität bezüglich der Analysen Innerer Dialoge untersuchen.

In Unterscheidung zu den anderen Vertretern der Humanistischen Psychologie verstand FROMM Selbstverwirklichung auch als „historischen und damit auch kollektiven Prozess“ (vgl. QUITMANN 1991, 272). Er entwickelt eine Synthese aus psychologischen bzw. psychoanalytischen und gesellschaftspolitischen Ideen<sup>10</sup>. In seiner Philosophie ist er „unzweifelhaft existentialistischen Denkern [...] verbunden“ (ebd., 266) und macht das Thema Freiheit zu einem der Hauptaspekte seiner Forschung. FROMMs Arbeiten sind immer vor dem gesellschaftspolitischen Hintergrund seiner Zeit zu verstehen, nichtsdestoweniger haben sie immer noch Gültigkeit und große Bedeutung<sup>11</sup>.

*Ein* Ergebnis der geschichtlich-psychologischen Untersuchung FROMMs ist zum Beispiel Folgendes:

Das Neue in der modernen Gesellschaft war, dass die Menschen jetzt nicht mehr so sehr durch äußeren Druck zur Arbeit

---

<sup>10</sup> vor allem in Anlehnung an Karl MARX

<sup>11</sup> FROMM emigrierte mit der gesamten ‚Frankfurter Schule‘, des Institutes für Sozialforschung 1933/34 in die USA. Die deutsche Übersetzung des Buches „escape from freedom“ (1941) mit „Die Furcht vor der Freiheit“ ist höchstwahrscheinlich ebenfalls auf den gesellschaftspolitischen Hintergrund zurückzuführen.

getrieben wurden, sondern durch einen *inneren Zwang*, der sie derart antrieb, wie das in anderen Gesellschaften nur ein sehr strenger Fronmeister vermocht hätte.

FROMM 1995, 73 – Herv. D.R.

Dieser Innere Zwang kann zum Beispiel eine „anonyme Autorität, wie die öffentliche Meinung“ (ebd., 11) sein. In der Metapher der Analysen Innerer Dialoge ist dieser Innere Zwang ein Persönlichkeitsanteil. Dieser kann verstanden werden als internalisierter äußerer Druck, der dann vergleichbar zu einem sehr strengen Fronmeister wird, wenn er als Teilnehmer des Inneren Dialoges andere Persönlichkeitsaspekte mit ihren Interessen und Bedürfnissen unterdrückt. Ziel einer systemischen Analyse Innerer Dialoge wäre es nun, diese unterdrückten Persönlichkeitsanteile in das Innere Team und damit in die Entscheidungsfindung zu integrieren. „Der Mensch ist um so stärker, je mehr es ihm gelingt, seine Persönlichkeit zu integrieren, das heißt auch, je besser er sich selbst durchschaut. ‚Erkenne dich selbst‘ gehört zu den fundamentalen Geboten, deren Ziel Kraft und Glück des Menschen ist“ (ebd., 180f).

FROMM sieht nicht die einzelne Bedürfnisbefriedigung als das Wesentliche an und kritisiert hierbei die damals vorherrschende Libidotheorie. „Im Gegensatz zu FREUDs Standpunkt gründet sich meine Analyse in diesem Buch („Die Furcht vor der Freiheit“ – Anm. D.R.) auf die Überzeugung, dass das Schlüsselproblem der Psychologie die spezifische Art der Bezogenheit des Individuums zur Welt und nicht die Befriedigung oder Nicht-Befriedigung dieses oder jenes triebhaften Bedürfnisses *an sich* ist“ (FROMM 1995, 15). Diese spezifische Bezogenheit ist nach der hier beschriebenen Idee allerdings ebenfalls nur ein Teil der Persönlichkeit und ergibt sich aus mehreren Bedürfnissen gleichzeitig, letztlich aus dem übergeordneten Bedürfnis, mit sich und der Umwelt in Einklang zu sein (vgl. QUITMANN 1991, 251).

Es ist deutlich, dass FROMM viel in Dichotomien dachte. Im Sinne der Analysen Innerer Dialoge scheint es sinnvoller, davon auszugehen, dass jede Dichotomie wiederum ein teilbares Konstrukt ist. Auf einen ersten

Blick erscheinen bei vielen Problemen lediglich zwei Seiten. Um eine (Innere) Polarisierung und damit unzulängliche Reduktion zu vermeiden, ist es Ziel der Analyse Innerer Dialoge, weitere versteckte Seiten und Aspekte zu finden. Es war aber meines Erachtens ein entscheidender Schritt, die Innere Dichotomie, also Innere Widersprüche anzuerkennen. Um aber eben diese aufzulösen ist der Mensch „immer auf der Suche nach etwas, das ihm *innere Sicherheit* geben und von der Qual der Ungewissheit erlösen könnte“ (FROMM 1995, 54 – Herv. D.R.), um dann eine „innere Freiheit“ (ebd., 82) empfinden zu können. Letztlich sieht FROMM aber zumindest für die existentiellen Dichotomien, denen zwischen Leben und Tod und zwischen Alleinsein und In-Beziehung-Sein „nur eine Lösung: der Wahrheit ins Auge sehen“ (zit. nach QUITMANN 1991, 248). FROMM sieht diese Dichotomien, Innere Dilemmata, als Auslöser einer andauernden „Störung des inneren Gleichgewichts“ (ebd.). Er sieht ein ständiges Abwechseln verschiedener Phasen von „Gleichgewicht und Ungleichgewicht, Gewissheit und Ungewissheit“ (ebd.), in der Sprache der Analysen Innerer Dialoge resultierend aus dem ständigen Wechsel der Beziehungen und Bedeutungen der unterschiedlichen Inneren Dialogteilnehmer.

Liest man folgende Passage FROMMs, könnte man fast die Idee einer Inneren Gruppe, einer Gleichzeitigkeit vieler sich widersprechender Teile innerhalb einer Persönlichkeit vermuten:

Während sich der moderne Mensch durch eine nicht mehr zu übertreffende Bejahung seines Selbst auszuzeichnen scheint, ist dieses Selbst in Wirklichkeit geschwächt und auf ein Segment seines totalen Selbst reduziert – nämlich auf seinen Intellekt und seine Willenskraft – unter Ausschluss *aller anderen Bestandteile seiner Gesamtpersönlichkeit*.

FROMM 1995, 90 – Herv. D.R.

Die zumeist nicht berücksichtigten Bestandteile sind kaum ausdrückbare Gefühle oder Stimmungen, aber auch geheime Wünsche und Sehnsüchte. Eine sowohl gesellschaftliche als auch individuell relevante Sehnsucht ist die nach Freiheit.



Diese „kann zwar verdrängt werden und aus dem Bewusstsein des Betreffenden verschwinden, doch hört sie auch dann nicht auf, als latente *innere Kraft* zu existieren, worauf der bewusste oder unbewusste Hass hinweist, welcher stets mit der Unterdrückung Hand in Hand geht“ (FROMM 1995, 208 – Herv. D.R.). Die Inneren Kräfte zu entdecken, die Hass oder Verachtung anderen oder einem selbst gegenüber (vgl. O’CONNOR 1971 sowie Kapitel 2.1) bewirken, scheint mir nun um so mehr Anliegen dieser Arbeit sein zu *müssen*. Doch eben diese selbstverachtenden Anteile zu finden und zu integrieren ist einfacher gesagt als getan. Nach FROMM gibt es hierfür eine geschichtlich-gesellschaftliche Herleitung, die er in seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ (1998 – Original 1956) beschreibt: Die Einstellung, dass Selbstliebe Sünde, neurotischer Narzissmus (vgl. FREUD) oder gar „schädlichste Pestilenz“ (CALVIN zit. nach FROMM 1998, 96) sei, ist tief im westlichen Denken verwurzelt. Und dennoch widerspricht er vehement: „Nicht nur andere, auch wir selbst sind ‚Objekte‘ unserer Gefühle und Einstellungen; dabei stehen unsere Einstellungen zu anderen und die zu uns selbst keineswegs miteinander im Widerspruch, sondern *hängen eng miteinander zusammen*“ (ebd., 98). Nicht über intrapersonale, sondern über zwischenmenschliche Beziehungen, also die interpersonale Kommunikation schreibt FROMM: „In der Liebe kommt es zu dem Paradoxon, dass zwei Wesen eins werden und trotzdem zwei bleiben“ (1998, 40).

Übertragen auf das Konzept der Analysen Innerer Dialoge kommt es bei einer Handlung zu dem Paradoxon, dass mehrere Persönlichkeitsanteile oder -aspekte eins werden und trotzdem mehrere bleiben. Aus der Perspektive der AID könnte die Liebe ein Phänomen bzw. ein Zustand sein, in dem die Liebenden keinen Unterschied mehr machen zwischen interpersonalem und intrapersonalem Kommunikationsteilnehmern (also äußeren und Inneren Stimmen bzw. Bedürfnissen): ‚Zwei Wesen eins werden und trotzdem zwei bleiben‘. Letztlich ist diese Beschreibung FROMMs ebenso ein intrapersonales ‚Ziel‘; nämlich das zwei Innere Dialogteilnehmer (, die sich zuvor widersprachen) ‚eins werden und doch zwei bleiben‘.

FROMMs Gedanken aus dem Buch „Haben oder Sein“ (1991 – Original 1976) brachten mich auf die Idee eines Experimentes (im Sinne des systemischen Denkens). FROMM schreibt: „Der Mensch, der nicht mehr vom Haben, sondern vom Sein bestimmt wird, kommt zu sich selbst, entfaltet eine innere Aktivität, die nicht mit purer Geschäftigkeit oder Betriebsamkeit zu verwechseln ist, er kann seine menschlichen Fähigkeiten wirklich produktiv einsetzen“ (FROMM 1991, Einband).

Eine formallogische Umkehrung von ‚Der Mensch, der [...] vom Sein bestimmt wird, kommt zu sich selbst‘ ergibt: Der Mensch, der vom Haben bestimmt wird, distanziert sich von sich selbst. Dieser Satz beinhaltet hiernach immer noch eine typisch Humanistische Sichtweise. Innerhalb dieses Experimentes konfrontiere ich diese Aussage nun mit systemischem Denken:

Wenn ich das vermeintliche Defizit, sich von sich selbst distanziert zu haben, als Hinweis für Ressourcen und Kompetenzen sehe (vgl. zum Beispiel MÜCKE 1998 oder VON SCHLIPPE/ SCHWEITZER 1997), sehe ich diese Distanz zu sich selbst als *eine* Möglichkeit des Erkennens bzw. des Erkenntnisgewinns an und überlege, welche Vorteile sie mit sich bringen könnte bzw. was der Nutzen hiervon sein könnte. Da die Analyse Innerer Dialoge eine zeitweilige Distanz zu sich selbst voraussetzt, sind alle Vorteile bzw. mögliche Nutzen der hier beschriebenen Idee *auch* Antwort auf genau diese Frage: Der Gewinn ist eine größere Bewusstheit und ein Zu-sich-selbst-Kommen. Jetzt kann ich die gerade noch erschlagend wirkende Dichotomie und Polarisierung von Haben und Sein und von der Selbst-Distanz und der Selbst-Findung aufheben<sup>12</sup>. Eine Selbst-Abwertung durch Gedanken wie zum Beispiel ‚Ich bin manchmal durch das Prinzip des Habens bestimmt. Das ist schlecht‘ werden abgelöst durch den Gedanken der Pluralität: Ich bin beides.

---

<sup>12</sup> ‚Aufheben‘ ist im Sinne der HEGELschen Dialektik bzw. deren Synthese gemeint (1961 sowie vgl. 1. Kapitel).

Inhalt der Analysen Innerer Dialoge ist kein idealisierendes und moralisierendes ‚Du sollst‘. Es ist das Bestimmtsein vom Haben *und* Sein. Die Analyse Innerer Dialoge ist ein solches Distanzieren von sich selbst *und* gleichzeitig ein Finden zu sich selbst (wie zum Beispiel auch die Dissoziation in der Hypnotherapie ERICKSONs oder die sogenannte ‚Stuhlarbeit‘ in der Gestalttherapie und Transaktionsanalyse).

Ein zweiter Teil dieses Experimentes bezieht sich ebenso auf den schon genannten Satz: „Der Mensch, der nicht mehr vom Haben, sondern vom Sein bestimmt wird, kommt zu sich selbst, entfaltet eine innere Aktivität, die nicht mit purer Geschäftigkeit oder Betriebsamkeit zu verwechseln ist, er kann seine menschlichen Fähigkeiten wirklich produktiv einsetzen“ (FROMM 1991, Einband).

Bezüglich einer zweiten Analyse im Sinne der Wechselwirkungen (als systemisches Prinzip), drehe bzw. stelle ich den Satz wie folgt um: Der Mensch, der eine innere Aktivität entfaltet, kommt zu sich selbst, wird nicht mehr vom Haben, sondern vom Sein bestimmt und kann seine menschlichen Fähigkeiten wirklich produktiv einsetzen.

Die gleichzeitige Nutzung der Fähigkeit, eine Innere Aktivität zu entfalten, und der Fähigkeit, sich von sich selbst zu distanzieren, entspricht exakt dem Konzept der Analysen Innerer Dialoge.

Als abschließenden Teil dieses Kapitels möchte ich QUITMANN zitieren:

Das ‚Wesen‘ bzw. die ‚Natur‘ des Menschen lässt sich für FROMM daher am besten durch die ‚Widersprüche‘ definieren, die die menschliche Existenz ausmachen und die Möglichkeit ihrer Überwindung stets in sich tragen. FROMM nennt dies den ‚Prozess der Selbstwerdung‘.

QUITMANN 1991, 2

#### **9.4 Die Konfrontation mit sich selbst (PERLS)**

Die Analyse Innerer Dialoge ist per se eine Konfrontation mit sich selbst. Diese ist wiederum eines der vier Prinzipien der Gestalttherapie bei Fritz PERLS (1976), die ich im Folgenden erörtere. Hierbei werde ich die Möglichkeit der Anwendung von gestalttherapeutischen Annahmen, Haltungen und Prinzipien in der Arbeit mit den Inneren Dialogteilnehmern beschreiben und untersuchen, ob die Idee der Analysen Innerer Dialoge den Kriterien und Prinzipien der Gestalttherapie entspricht.

In Anlehnung an GOLDSTEIN versteht PERLS Gestalt „als ein Muster oder eine Figur, als eine ganzheitliche Organisationsform von Einzel-Elementen“ (QUITMANN 1991, 90). Es wird davon ausgegangen, dass eine Gestalt aus Vordergrund und Hintergrund besteht. Diese können nicht separat voneinander betrachtet werden. Ihre spezifische Bedeutung ist nur durch die Ganzheit zu verstehen bzw. durch die Ganzheit gegeben. Interessanterweise bezieht sich PERLS auch auf die Homöostase, die eher dem theoretischen Hintergrund des systemischen Denkens zugeordnet wird. PERLS geht davon aus, „dass es nicht Instinkte, d.h. durch genetische Informationen artspezifisch vorgeprägte Verhaltensweisen sind, die unser Handeln hervorrufen, sondern Bedürfnisse, die sich als individuelle Reaktion auf diesen homöostatischen oder auch Anpassungsprozeß ergeben“ (ebd., 91).

Geprägt durch FRIEDLÄNDER (1978) war PERLS der Meinung, dass es den Menschen darum ginge, „ein Gleichgewicht zwischen ihren widersprüchlichen Bestrebungen und Bedürfnissen“ (ebd.) zu finden. Dieses Gleichgewicht sich widersprechender Bedürfnisse ist das Ziel jeder AID.

Das jeweils stärkste Bedürfnis<sup>13</sup>, die dringendste Situation, tritt aus dem Hintergrund in den Vordergrund, der gesamte Organismus ordnet sich diesem stärksten Bedürfnis unter. Innerhalb der Idee der Analysen Innerer Dialoge wird davon ausgegangen, dass die Bedürfnisse gleichzeitig existieren und dass das Hervortreten eines Bedürfnisses bereits das Ergebnis

---

<sup>13</sup> vgl. MASLOW, Kapitel 9.8

einer Inneren Auseinandersetzung, eines Inneren Abwägens zwischen Bedürfnissen ist. Insofern steht das Konzept PERLS' nicht im Widerspruch zu dem der Analysen Innerer Dialoge. Dieses richtet seinen Fokus lediglich auf ein früheres Stadium, einen früheren Zeitpunkt<sup>14</sup>. Zu ebendieser Bedürfnisbefriedigung tritt der Mensch sowohl in Kontakt mit sich selbst als auch mit der Umwelt. Der Umweltkontakt vollzieht sich auf zwei Arten: durch die Sinne und durch Bewegung. Nach PERLS sind Gedanken, Gefühle und Handlungen aus ‚demselben Stoff‘. Hierbei ist das Durchleben von Konflikten für PERLS „ein notwendiger Bestandteil im Prozess der schöpferischen Anpassung“ (ebd., 96).

Eine Lösung für Konflikte<sup>15</sup> kann demnach immer nur sein, die Existenz des Konfliktes als solchen anzuerkennen und sich für diesen Konflikt zu entscheiden und nicht dagegen. Der Innere Dialog repräsentiert immer einen intrapersonalen Konflikt. Die AID akzeptiert diese Tatsache, sie ist sogar Voraussetzung.

Auch wenn eine ‚Bejahung‘ von Konflikten wie ein Widerspruch klingt, ist hiermit eine entscheidende Grundeinstellung der gesamten Humanistischen Psychologie genannt. Ebenso wie es ein vermeintlicher Widerspruch ist, ebendiese Bejahung sowohl als Ziel, aber auch als eine Voraussetzung für das Gelingen einer Analyse Innerer Dialoge zu nennen. Soll es aber innerhalb dieser Analyse zu einem kooperativen Umgang der Persönlichkeitsaspekte kommen, ist ein Akzeptieren der Unterschiedlichkeit und auch der Widersprüchlichkeit unumgänglich.

In Worten der Gestalttherapie handelt es sich nur dann um einen Kontaktvollzug.

„Der Kontaktvollzug ist ein Moment, [...] wo Bedürfnis bzw. Interesse mit dem Selbst zu einer Einheit verschmelzen; das Selbst ist für einen Augenblick die Figur“ (ebd., 97).

---

<sup>14</sup> Hierdurch möchte ich nicht implizieren, dass das Konzept der AID ‚besser‘ ist.

<sup>15</sup> Im Sinne der AID ist es sinnvoll, von Inneren Konflikten (im Plural) zu sprechen.

Um einen Kontaktvollzug innerhalb einer Konfrontation mit sich selbst zu erreichen, sind folgende Grundannahmen bzw. Prinzipien der Gestalttherapie auch die der Analysen Innerer Dialoge.

Die Prinzipien in Anlehnung an PERLS sind:

#### **9.4.1 Im Hier-und-Jetzt-Sein**

Die Analyse Innerer Dialoge bezieht sich immer in erster Linie auf die aktuelle Situation, das aktuelle Erleben, das Hier-und-Jetzt. Es geht immer um die Gedanken und Gefühle, die sich in genau diesem jeweiligen Moment zu Wort melden. In spezifischen Situationen wird entweder direkt nach den beteiligten Persönlichkeitsaspekten gesucht oder aber in einer späteren Reflexion werden diejenigen Persönlichkeitsteile beachtet, die dann im Moment der Reflexion eine Rolle spielen. So ist auch die Analyse Innerer Dialoge in ihrer Form als Reflexion immer im Hier-und-Jetzt<sup>16</sup>. Einzelne beteiligte Teile innerhalb der Analyse Innerer Dialoge sind gedanklich oder gefühlsmäßig oft eher in der Vergangenheit verhaftet oder an der Zukunft orientiert, die AID an sich ist aber immer im Hier-und-Jetzt und bezieht sich auf das Hier-und-Jetzt. Es ist für den Menschen oft einfacher, sich gedanklich oder gefühlsmäßig in der Zukunft oder der Vergangenheit aufzuhalten, als gegenwärtig zu sein, im Hier-und-Jetzt zu leben (vgl. RANK 1929 sowie Kapitel 9.1.3). „Für viele Menschen beginnt deshalb das ‚eigentliche‘ Leben irgendwann in der Zukunft, nach dem Examen, nach der Heirat, nach der Pensionierung usw.“ (QUITMANN 1991, 108).

---

<sup>16</sup> siehe DRITTER TEIL

### **9.4.2 Bewusstheit bzw. Bewusstsein<sup>17</sup>**

Die Analyse Innerer Dialoge ist immer eine Form der ‚awareness‘. ‚Awareness‘ ist „eine flatterhafte Zwillingsschwester der Aufmerksamkeit“ (PERLS 1976, 29) bzw. ‚Selbst-Bewusstheit‘ – ganz im Sinne der AID: „Es handelt sich hierbei um eine entspannte Form der Aufmerksamkeit, in der der lebendige Organismus in Kontakt ist mit sich und der Umwelt“ (QUITMANN 1991, 110).

In der Analyse Innerer Dialoge kann man in einer entspannten Form der Aufmerksamkeit – genauso wie in der Gestalttherapie der Klient – phänomenologisch beschreiben, *WIE* man das *WAS* wahrnimmt (vgl. ebd.). Die Analyse Innerer Dialoge ist ‚awareness‘ und erhöht sie zugleich. Die Beziehung zu sich selbst wird bewusster, in der Sprache der Gestalttherapie: Wir „setzen die Figur, die Vordergrund-Erfahrung in Beziehung zum Hintergrund, zum Inhalt, zur Perspektive, zur Situation, und diese zusammen bilden die Gestalt. Sinn ist die Beziehung der Vordergrund-Figur zu ihrem Hintergrund“ (ebd.).

### **9.4.3 Konfrontation mit sich selbst**

Die Analyse Innerer Dialoge ist immer und explizit eine Konfrontation mit sich selbst, d.h. eine Konfrontation mit unterschiedlichen und teilweise ungeliebten Persönlichkeitsaspekten. Ebenso wie in der Gestalttherapie ist hierbei nicht das Ziel, Probleme zu lösen.

Ziel ist, sie „gegenwärtig zu machen, damit sie sich aus neuen Stoffen in der Umwelt speisen und zu einer Krise getrieben werden können“ (PERLS/HEFFERLINE/GOODMANN 1979, 144). Der Hauptgedanke der ‚Paradoxen Theorie der Veränderung‘ von PERLS ist, dass erst „die Anerkennung der Person, die man wirklich ist“ (QUITMANN 1991, 111),

---

<sup>17</sup> Ich verzichte auch an dieser Stelle auf eine Diskussion von Bewusstheit und Bewusstsein und verweise diesbezüglich auf BARTH (1988). Innerhalb dieser Arbeit gebrauche ich den Begriff des Bewusstseins, da der Begriff der Selbstbewusstheit nicht weit verbreitet ist. Bezüglich PERLS Postulat verwende ich das englische Wort ‚awareness‘ aus seinen Originaltexten.

also die Nicht-Veränderung (aber Bewusstmachung und Konfrontation), eine Veränderung – und zwar durch Experimentieren – ermöglicht.

Ähnlich wie in der Gestalttherapie findet in der Analyse Innerer Dialoge ein bewusstes Hineingehen in die Problemsituation und zwar im Hier-und-Jetzt statt. „Die Behandlungsmethode besteht darin, den Kontakt mit der aktuellen Krise immer weiter voranzutreiben, bis man den Sprung ins Unbekannte riskiert“ (PERLS/HEFFERLINE/GOODMANN 1979, 23). Durch Erkennen und Anerkennen der vorsichtigen und schützenden Persönlichkeitsanteile<sup>18</sup> kann das Unbekannte und Riskante hypothetisch vorbereitet werden. Es geht darum, diejenigen Teile zu identifizieren, die vor dem Unbekannten Angst haben.

Eben diese Teile zu ‚bemuttern‘, ihnen Schutz zu gewähren und sie langsam und behutsam an eine Veränderung heranzuführen, wären mögliche Schritte innerhalb einer systemischen Analyse Innerer Dialoge. Denn dieselbe „Angst, die den Menschen normalerweise am Wachstum hindert, wird in dem Moment zur Chance, wo der Organismus beim Aufkommen von Angst den Kontakt zu dieser Angst nicht unterbricht, sondern bewusst aufnimmt“ (QUITMANN 1991, 111).

#### **9.4.4 Ich-Du-Beziehung**

Die Formulierung ‚Ich-Du-Beziehung‘ entwendet PERLS den Schriften BUBERs (vgl. BUBER 1984). Ich werde an dieser Stelle jedoch nur darauf eingehen, was die Ich-Du-Beziehung für PERLS – und was sie für mich – bedeutet: „Die Person des Therapeuten dient im *JETZT* und im *WIE* als Vehikel, als Teil der Umwelt“ (QUITMANN 1991, 111). Diese Funktion des externen Vehikels ist innerhalb der systemischen Analyse Innerer Dialoge natürlich nicht gegeben. Betrachten wir aber die wesentlichste Aufgabe des Therapeuten nach PERLS, nämlich „darauf zu achten, dass der Klient den Zustand der Bewusstheit nicht verlässt und nicht durch Abschweifen

---

<sup>18</sup> Innerhalb des Modells der IFS-Therapie bei SCHWARTZ werden diese Anteile ‚Manager-Teile‘ genannt



in Zukunft oder Vergangenheit den Kontakt mit sich selbst oder der Umwelt unterbricht“ (ebd.), so sehen wir, dass weder die eine noch die andere Gefahr gegeben ist. Ein Abschweifen in Zukunft oder Vergangenheit ist innerhalb der Arbeit mit Inneren Dialogen jeweils Ausdruck einer Inneren Stimme bzw. einem Bedürfnis, das es anzuhören bzw. zu integrieren gilt. Den Kontakt zu sich selbst zu unterbrechen innerhalb einer Analyse Innerer Dialoge ist nur möglich, wenn ich die Analyse abbreche. Der Kontakt mit der Umwelt ist nicht Bestandteil während der Selbst-Analyse, da ja gerade das Auf-sich-bezogen-Sein Hauptmerkmal und zugleich Hauptunterschied zu therapeutischen Situationen ist.

Allerdings trifft das Postulat der ‚Ich-Du-Beziehung‘ in übertragenem Sinne auf die Beziehung innerhalb des Inneren Teams bzw. ‚Selbst‘ in Bezug zu eigenen Persönlichkeitsanteilen zu.

PERLS nannte seine Therapie in Anlehnung an RANK ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘. Die Analyse Innerer Dialoge sind ebenso Hilfen zur Selbsthilfe wie Selbsthilfe an sich. „Das Hauptziel jedoch ist der Übergang vom ‚environmental support‘ zum ‚self support‘, d.h. dass der Klient bewusst konfrontativ und eigenverantwortlich ohne Hilfe weitermachen kann“ (ebd., 112). Da die Analyse Innerer Dialoge (in ihrer Form der Eigen-Analyse) von Anfang an ohne Hilfe auskommt, entspricht das hier beschriebene Konzept meines Erachtens exakt diesem ‚self support‘<sup>19</sup>.

Abschließend möchte ich noch PERLS Gedanken nutzen, um auf eine Gefahr bzw. eine mögliche, ungewollte ‚Nebenwirkung‘ der Analyse Innerer Dialoge hinzuweisen: Wie jede Übertreibung oder Dogmatisierung einer Idee ungewollte und andersartige Konsequenzen zur Folge haben kann, so besteht die Möglichkeit, eben durch eine Reflexion Stillstand, Passivität und Vermeidung zu erreichen. Die sogenannte ‚Retroflexion‘ steht der Grundidee kontraproduktiv gegenüber. „Retroflexion wird ein Verhalten genannt, mit dem der Organismus seine Energien, die eigentlich gegen Dinge oder Personen in der Außenwelt gerichtet sind, gegen sich

---

<sup>19</sup> Das impliziert keineswegs ein Infragestellen der Sinnhaftigkeit und situationsbezogenen Notwendigkeit von Therapie.

selbst richtet bzw. sich selbst das erfüllt, was er eigentlich von der Umwelt haben möchte“ (QUITMANN 1991, 104f).

Befürchtet jemand zum Beispiel, durch das Ausleben oder auch nur Andeuten von Wut, sich oder andere (psychisch) zu verletzen, so werden die Energien nach PERLS gegen die „einzigen ungefährlichen Objekte im Felde, [...] die eigene Persönlichkeit und den Körper“ (PERLS/ HEFFERLINE/GOODMANN 1979, 248) gerichtet. Im Sinne des Konzeptes der ‚Inneren Multilogie‘ muss diese These jedoch verworfen werden, da die eigene Persönlichkeit jedoch wahrlich kein ungefährliches Objekt ist. Es wird mit großer Wahrscheinlichkeit Persönlichkeitsanteile geben, die in einem solchen Fall im Inneren Team rebellieren und die auf subtile und der Person unbewusste Art und Weise versuchen werden, zu ihrem Recht zu kommen.

Eine ähnliche ‚Gefahr‘ ist der von PERLS beschriebene neurotische Egotismus<sup>20</sup>, bei dem es aufgrund mangelnder Spontaneität und zunehmender Kontrolle zu Verstrickungen mit dem absichtlichen Gewahrsein kommt. Diese Verstrickungen haben das Ziel, das Unbeherrschbare und Überraschende zu vernichten (vgl. QUITMANN 1991, 106).

Bei einer Betrachtung aus der Perspektive der Analysen Innerer Dialoge sind neurotische Retroflexion und neurotischer Egotismus Teile des Inneren Dialoges und somit keine ‚Gefahr‘. Sie werden als gleichberechtigte Teile anerkannt, integriert und ihre Bedürfnisse und Interessen werden somit nicht übergangen oder ignoriert, sondern in ihrer Bedeutung für die Gesamtperson (wert)geschätzt und in die Handlung mit einbezogen.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass es sich hier um die Erarbeitung einer Theorie handelt, die in diesem Kapitel die konzeptionelle Ebene nicht verlässt. Erfolge und Schwierigkeiten bei der praktischen Umsetzungen dieser Konzeption werden im sechsten Teil dieser Untersuchung behandelt.

---

<sup>20</sup> „In der deutschen Übersetzung ist ‚Egotismus‘ (Eigenliebe bzw. die Neigung, das Gefühl für die eigene Person zu pflegen) fälschlicherweise mit ‚Egoismus‘ übersetzt (eine auf die Wahrung des eigenen Vorteils und Interesses gerichtete Gesinnung oder Willenshaltung)“ (QUITMANN 1991, 105).

## **9.5 Die begegnungszentrierte AID (ROGERS)**

Der Erfinder der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie Carl ROGERS erkannte im Laufe seiner Forschungen, dass er sich nicht „auf eine neue Methode eingelassen hatte, sondern auf eine andere Lebens- und Beziehungsphilosophie“ (ROGERS/ROSENBERG 1980, 192). Hiermit formuliert ROGERS etwas, das auch mich selbst – im Prozess der Entwicklung dieser Arbeit – betrifft. Auch ich habe zunehmend den Eindruck, nicht eine Methode zu entwickeln und zu beschreiben, sondern ein Menschenbild, eine Philosophie und eine grundlegende Einstellung.

So ist Empathie zum Beispiel keine Technik – und ROGERS ärgerte sich darüber, wenn sie so verstanden wurde – sondern eine Einstellung. Reinhard und Annemarie TAUSCH, die ROGERS' Konzept in Deutschland bekannt machten, sprechen von Empathie als „einführendes nicht-wertendes Verstehen der inneren Welt des anderen“ (zit. nach QUITMANN 1991, 134). Dies geht nur dann, wenn man ‚echt‘ ist, wenn man ‚kongruent‘ und ohne Fassade ist. In Anlehnung an Bedingungen, die ROGERS 1957 für eine therapeutische Veränderung der Persönlichkeit zusammenfasste, werde ich Prinzipien aufstellen, die eine Veränderung der Persönlichkeit auch durch eine Analyse Innerer Dialoge möglich machen, d.h., was ROGERS für die interpersonale Kommunikation beschreibt, übertrage ich auf die intrapersonale Kommunikation.

Diese Prinzipien in Anlehnung an ROGERS sind:

- (1) Mindestens zwei Persönlichkeitsaspekte stehen in Kontakt miteinander; oder: Das ‚Selbst‘ steht in Kontakt mit mehreren Persönlichkeitsaspekten.
- (2) Ein Persönlichkeitsaspekt (A) befindet sich in einem Zustand innerer Unordnung, Verletzbarkeit oder Angst. Hier besteht ein Unterschied zu ROGERS, der unterstellt, dass sich eine (gesamte) Person in einem Zustand innerer Unordnung, Verletzbarkeit oder Angst befindet.

- (3) Das ‚Selbst‘ befindet sich (oder alle anderen Persönlichkeitsaspekte befinden sich) in einem Zustand innerer Übereinstimmung – „wenigstens während der Begegnung und bezüglich des Gegenstandes der Beziehung“ (QUITMANN 1991, 135).
- (4) Das ‚Selbst‘ bzw. die anderen Aspekte bringen Aspekt A bedingungslose positive Zuwendung entgegen. Selbst wenn diese Zuwendung auf den ersten Blick nicht gegeben ist (und es ist oft so, dass Persönlichkeitsaspekte gefunden werden, denen wir erst einmal keine bedingungslose positive Zuwendung entgegen bringen), so gelingt dies meiner Erfahrung nach spätestens dann, wenn wir diesen Teil verstehen, seine Herkunft und seine Bedeutung für das Innere Team bzw. für die Gesamtperson erkennen. Wenn man sich bewusst macht, dass auch dieser Persönlichkeitsaspekt ein Teil von uns ist, wird man ihn auch dementsprechend achten.
- (5) Das ‚Selbst‘ bzw. die anderen Teile bemühen sich um ein empathisches Verständnis für den „inneren Bezugspunkt“ (ebd.) von A; das heißt, dass sie sich bezüglich des Hintergrundes, der Geschichte und der Bedeutung des Persönlichkeitsanteils A um einführendes, nicht-wertendes Verständnis bemühen.
- (6) Persönlichkeitsaspekt A bemerkt – „und sei es in noch so geringem Maße“ (ebd.) – diese Empathie.

(vgl. QUITMANN 1991, 134f)

Für ROGERS ist das tragende Element in der Therapie die zwischenmenschliche Beziehung. Die therapeutischen Grundhaltungen sind nach ROGERS Kongruenz, Empathie sowie Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren. Nach dem Konzept der Analysen Innerer Dialoge sind eben Empathie, Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren seinen eigenen (ungeliebten) Persönlichkeitsanteilen gegenüber Voraussetzung, um dann im Außen kongruent zu sein und im Außen Empathie, Wertschätzung und bedingungsloses Akzeptieren anderen gegenüber (als Grundhaltung) zu leben.

Kongruent zu sein heißt nach ROGERS, in Übereinstimmung mit sich selbst zu sein. „Je mehr der Therapeut imstande ist, akzeptierend auf das zu achten, was in ihm selbst vor sich geht, und je besser er es fertig bringt, ohne Furcht das zu sein, was die Vielschichtigkeit seiner Gefühle ausmacht, umso größer ist seine Übereinstimmung mit sich selbst“ (ROGERS 1981, 182). Eben das ist die Analyse Innerer Dialoge bzw. die Selbstoffenbarung der Inneren Dialoge. Hierüber schreibt ROGERS:

Mitunter dachte ich, das Wort Transparenz helfe, dieses Element persönlicher Kongruenz zu beschreiben. Wenn all das, was sich in mir abspielt und was für die Beziehung maßgeblich ist, von meinem Klienten (bzw. Gegenüber, D.R.) deutlich gesehen werden kann, er mich also klar durchschauen kann, und wenn ich willens bin, diese Echtheit in der Beziehung durchscheinen zu lassen, dann kann ich mir nahezu sicher sein, dass daraus eine Begegnung wird, welche tatsächlich etwas bedeutet und in der wir beide hinzulernen und uns weiterentwickeln.

ROGERS 1981, 183f

ROGERS' Augenmerk entwickelte sich im Laufe seiner Arbeiten immer mehr auf die Beziehung von Person zu Person, auf die Begegnung unabhängig von einer therapeutischen Situation.

Ähnlich hierzu entwickelte sich mein Augenmerk immer mehr auf die Entdeckung bisher ungekannter Persönlichkeitsaspekte als auch auf die Beziehungen der Persönlichkeitsaspekte untereinander – unabhängig von Therapieschulen und von fachwissenschaftlichen Einordnungen. ROGERS ging es im Laufe seiner Arbeit ebenso immer mehr um „hilfreiche Begegnungen zwischen Menschen schlechthin“ (ebd., 135) und nicht nur um Therapie. Die Analyse Innerer Dialoge ist in ähnlichem Maße ein aus therapeutischen Überlegungen heraus entstandenes Menschenbild – unabhängig von Therapie, Pädagogik oder anderen helfenden Berufen. Meines Erachtens müsste ROGERS' personenzentrierte oder klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie auch eher begegnungs- oder beziehungsorientiert heißen.

An dieser Stelle möchte ich kurz auf den Bezugsrahmen der Pädagogik zu sprechen kommen. Ich sprach mich dafür aus (vgl. 8.1), sich als Pädago-

ge zu öffnen, zu seinen Inneren Dilemmata zu stehen und diese transparent zu machen. Nach meinem Erachten können sowohl Kind als auch Pädagoge nur dann lernen und sich weiterentwickeln. ROGERS ist einer der ganz wenigen Therapeuten (zusammen mit COHN), die ihre therapeutischen Ideen und Grundhaltungen auf die Erziehung übertragen. Im Rahmen dieser Arbeit ist es mir nur möglich, darauf hinzuweisen (explizit auf sein Buch „Lernen in Freiheit“ 1974 und das Kapitel „schülerbezogenes Unterrichten“ in ROGERS 1981, 335-373), ebenso wie ich noch einmal darauf hinweisen möchte, dass ich alle grundlegenden Annahmen und Haltungen, die ich hier in ihrer Bedeutung zu den eigenen Anteilen von jedem selbst beschreibe, *auch* als grundlegende Annahmen, Haltungen und Einstellungen des Pädagogen in Bezug zum Kind oder Jugendlichen sehe.

Ob Kind, Klient, ob alle Gegenüber oder ob Persönlichkeitsanteil, wichtig ist, dass jeder „in seinem jeweiligen So-Sein ohne Vorurteil und Wertung angenommen wird (QUITMANN 1991, 139).

Im sechsten Kapitel werde ich untersuchen, ob die Konzeption der „Inneren Multilogie“ sowohl im pädagogischen Bereich des Kindes- und Jugendalters, als auch der Erwachsenenpädagogik eine sinnvolle Methode darstellt.

## **9.6 „Be your own chairman‘ der Inneren Dialogteilnehmer (COHN)**

Die zwei folgenden Prinzipien der AID ergeben sich aus den zwei existenziellen Daseinspostulaten der Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth COHN. Der Aufforderung ‚Be your own chairman‘ – „Sei dein eigener Chairman“ (COHN 1993, 121) – entspricht der hier beschriebenen Theorie des ‚Selbst‘, das als ‚chairman‘ der Inneren Dialogteilnehmer verstanden werden soll. COHN selbst beschreibt den eigenen Chairman als „Vorsitzende meiner inneren Gruppe“ (ebd.).

Das Postulat „Störungen haben Vorrang“ (ebd., 122) impliziert äußere wie Innere, also intrapersonale Störungen. Störungen sind ebenso Ausgangspunkt der AID wie die AID selbst eine Möglichkeit ist, dem Postulat ‚Störungen haben Vorrang‘ gerecht zu werden bzw. es produktiv umzusetzen. Jede Störung zeigt sich als Stimme des ‚Inneren Multilogs‘.

In folgendem Zitat wird deutlich, dass COHN sogar eine ähnliche Idee von der Existenz von Teilen in jedem Selbst hatte (und es zeigt, dass COHN auch der systemischen Perspektive nahe steht): „Der Einzelne ist eine Ganzheit, die mehr ist als die Summe ihrer Teile, und er selbst ist Teil einer Gemeinschaft, die mehr ist als die Summe aller Einzelnen“ (COHN 1979, 876).

Das, was COHN für das Verhalten des Therapeuten oder des Leiters eines Gegenübertragungs-Workshops postuliert, kann wortwörtlich für die AID übernommen werden:

1. Die Analyse von Gefühlen der Gruppenmitglieder (der Persönlichkeitsteile, Anm. D.R.) untereinander/füreinander ist stets vorrangig, wenn irgend ein Mitglied sich als ablenkend erlebt.
2. Die Anwendung erlebnistherapeutischer, partnerschaftlicher und gelegentlich gruppenanalytischer Techniken ist notwendig, um gestörte emotionale Beziehungen in der Gruppe zu analysieren.
3. Longitudinale Übertragungen verschmelzen oft mit flüchtigen fallbezogenen Übertragungen und können innerhalb

der analytischen Gegenübertragungsarbeit entdeckt, genutzt und absorbiert werden.

4. Falldarstellungen werden (das ‚normale‘ Leben im Außen wird, Anm. D.R.) unverzüglich wieder aufgenommen, sobald akute emotionale Spannungen zwischen Gruppenmitgliedern gelöst worden sind.

QUITMANN 1991, 180  
(über Ruth COHNs TZI)

COHN sieht eine Parallele von äußeren Gruppen und Inneren Gruppen, der Inneren Vielfalt: „Die Themenzentrierte Interaktion ist ein Ansatz zum „Sich-Selbst- und Gruppenleiten“ (COHN 1979, 873); es geht um den Versuch, philosophische Prinzipien einer humanistischen Grundhaltung in Form einer psychologischen Didaktik zur Anwendung zu bringen. So ist Folgendes, welches COHN allerdings nur auf äußere Störungen bezieht, auch für Störungen innerhalb des Inneren Dialoges von großer Bedeutung: „Störungen“, schreibt COHN, „fragen nicht nach Erlaubnis, sie sind da“, und es geht darum, sie als Realität anzunehmen „wie sie hier und jetzt ist, inklusive der Möglichkeit und Verantwortlichkeit, sie zu ändern“ (COHN/OCKEL 1981, 280).

Störungen ergeben sich dann, wenn innerhalb des dynamischen Dreiecks<sup>21</sup> ein Ungleichgewicht entsteht. Dies geschieht dann, wenn die Gruppe die Bedürfnisse der Einzelnen nicht genügend berücksichtigt. Ein TZI-Leiter verfährt nach dem Prinzip, jeweils den Fokus des Dreiecks, der gerade am wenigsten Beachtung bekommt, in den Mittelpunkt zu rücken. Ist es – wie in diesem Beispiel – das ICH eines oder mehrerer Gruppenteilnehmer, so geht er auf deren Bedürfnisse ein. Eine Hilfe hierfür kann die AID bzw. die Selbstoffenbarung unterschiedlicher Bedürfnisse in einem selbst sein. Auf die Innere Gruppe bezogen heißt das: Immer, wenn ein einzelner Persönlichkeitsaspekt (ICH), die Gruppe der Aspekte (WIR) oder das Thema (ES), das mich gerade beschäftigt, zu wenig berücksichtigt wird, entsteht eine Störung, bzw. ein Inneres Dilemma. ICH, WIR und ES sind immer auch Teile unseres Inneren Teams, Bedürfnisse die auf eben diese Faktoren bezogen sind, spielen immer entscheidende Rollen.



Wie bereits im vorigen Kapitel angedeutet, überschreitet COHN den klassisch-therapeutischen Rahmen und sieht ihre Erkenntnisse auch in pädagogischen sowie politischen Bezügen. Im direkten Vergleich und in Bezug zum dynamischen Dreieck erläutert sie das Dilemma und die Chance der Pädagogik:

Während bei Lehrern eher das Es (Thema) zu schwergewichtig wird und Therapeuten stärker das einzelne Ich bzw. das Wir der Gruppe betonen, legt der TZI-Leiter den Schwerpunkt auf die Balance. Er muss das Kunststück vollbringen, sowohl den Einzelnen und die Gruppe als Ganzes zu sehen als auch das Thema im Auge zu behalten, ohne dabei sich selbst mit seinen Gefühlen und Ideen als Teil dieser ganzheitlichen Beziehungsstruktur zu vergessen oder zu ignorieren.

QUITMANN 1991, 190f  
(über Ruth COHNs TZI)

Gemeinsamkeiten sieht sie also in der Möglichkeit, sich sowohl als Lehrer wie auch als Therapeut als TZI-Leiter zu verstehen. Ganz im Sinne dieser Arbeit schreibt COHN: „Politik, Pädagogik und Therapie verbinden sich hier zu einem Menschenbild, das den Menschen als ‘biologisch-autonomes Ich’ in der Beziehung zu sich selbst und seinem Organismus und gleichzeitig als ‘sozial-interdependentes Ich’ in Beziehung zum Du und der Welt sieht“ (ebd., 189).

QUITMANN schreibt über COHNs Inneres Dilemma: „Sie wollte die Möglichkeiten der Gruppentherapie allüberall nutzbar machen und geht einen Weg zwischen herkömmlicher Therapie und herkömmlicher Pädagogik“ (ebd., 195). Sie wollte nicht – wie in der Therapie – unerledigte und leidvolle Vergangenheiten aufarbeiten, sondern sie wollte sich konzentrieren auf die Möglichkeit der Veränderung – in Gruppen und im Hier-und-Jetzt. Psychotherapie versteht COHN als „Auflösung fehlgeleiteter und fixierter Strebungen bzw. Reaktivierung verschütteter Möglichkeiten“ (ebd.); Pädagogik dagegen ist zielgerichtet „auf die Erfüllung und Erweiterung des freien Potentials“ und damit die „Kunst, Therapie antizipierend zu erset-

---

<sup>21</sup> Das dynamische Dreieck besteht aus den Eckpunkten ICH (die einzelne Persönlichkeit betreffend), WIR (die Gruppe betreffend) und ES (das Thema der Gruppe).

zen“ (ebd., 195). So bezeichnet sie die Therapie auch als nachträgliche Pädagogik und postuliert für sie die gleichen Grundprinzipien, Grundannahmen und -haltungen. Unterschiede gibt es demnach nur in Methodik (Therapie) und Didaktik (Pädagogik). Lediglich die Vorgehensweise ist unterschiedlich.

Eine dieser Grundannahmen ist – wie bereits erwähnt – die Balance innerhalb des dynamischen Dreiecks. In Worten der AID ist es die Betonung der Gleichzeitigkeit von unterschiedlichen Bedürfnissen.

Ruth COHN mindert durch die Betonung des ‚Themas‘ in keiner Weise die Bedeutung der Begegnung von Mensch zu Mensch; sie eröffnet vielmehr durch die Forderung nach gleich-zeitiger und gleich-wertiger Beachtung der personalen und sachlichen Beziehungsebene nicht nur Selbsterfahrungs- bzw. Therapiegruppen und Schulklassen, sondern eigentlich allen formellen und informellen Gruppen in unserer Gesellschaft die Möglichkeit, inhaltliche Arbeit und Selbst-Erfahrung so zu verbinden, dass das Zusammensein von Menschen zur Verwirklichung inhaltlicher wie persönlicher Ziele und Werte gleichermaßen beiträgt.

QUITMAN 1991, 203

Da Selbst-Erfahrung – und damit auch die Analyse Innerer Dialoge – aber nur aufgrund von Dilemmata stattfindet, sind diese für Entwicklung und für positive Veränderung unumgänglich. In Analogie zu PERLS Bejahung des Konfliktes an sich, ist für COHN der Konflikt ein unumgänglicher Weg: „Dieses von der Psychoanalyse übernommene Prinzip ‚Widerstand vor Inhalt‘ sah ich als Weg allen lebendigen Lernens: nicht Lern- und Lebensstörungen zu durchbrechen oder beiseite zu schieben, sondern sie anzuerkennen als Teil der Person“ (COHN 1993, 184).

Bezüglich des pädagogischen Rahmens dieser Arbeit und bezüglich meiner bereits erwähnten Kritik, dass der Pädagoge selbst zu wenig thematisiert wird (vgl. Kapitel 8.1), möchte ich abschließend ein Zitat von Ruth COHN in ebendiesem Zusammenhang stellen: „Der erste Schritt in der Ausbildung von Gruppenleitern (und das sind Lehrer auch, Anm. D.R.) ist Bewusstwerdung des Sich-Selbst-Leitens“ (COHN 1993, 8). Gleiches

hat ebenso Gültigkeit für die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und damit für die Erziehung im Allgemeinen.

## **9.6 Die lustvolle Spannung verschiedener Ziele (BÜHLER)**

Charlotte BÜHLER stützt sich bei ihren Forschungen auf die Ganzheit der Person und entwickelte ein Konzept der ‚Selbstverwirklichung als Erfüllung des Lebenslaufs‘ (BÜHLER 1962). Sie gebrauchte in Zusammenhang mit Persönlichkeit und Selbsterfüllung als Erste den Begriff der Integration: Die Selbstverwirklichung „erfordert ein lebenslanges Kämpfen und Bewältigen von Schwierigkeiten und eine Integration der verschiedenen Ziele und Strebungen“ (QUITMANN 1991, 207). Diese verschiedenen Ziele sind Antriebe, „die unsere Motivation unter ständiger innerer Spannung in verschiedene Richtungen“ lenkt (BÜHLER 1962, 523). Diese Innere Spannung ist nicht lediglich negative oder anstrengende Spannung, sondern kann sehr wohl als lustvoll erlebt werden (vgl. ebd.). In Anlehnung an die Existenzphilosophie sieht BÜHLER den Menschen im stetigen Dilemma, entscheiden zu müssen. Er muss entscheiden zwischen vier Grundtendenzen des Lebens, „die – im Widerstreit miteinander – zu Selbstverwirklichung und Erfüllung führen“ (QUITMANN 1991, 207).

Die erste dieser vier Tendenzen ist die Bedürfnisbefriedigung. Diese ist immer auch Inhalt einer AID, innerhalb derer es um die unterschiedlichen Bedürfnisse der unterschiedlichen Persönlichkeitsteile ebenso wie um das Erfinden eines Weges geht, diese alle bestmöglich zu befriedigen. BÜHLERS zweite und dritte Tendenz sehe ich mit QUITMANN (ebd.) in der ersten subsumiert, da die Tendenz zur Sexualität, zur schöpferischen Expansion, zur Einschränkung usw. ebenfalls Bedürfnisbefriedigungen sind. Die vierte Grundtendenz des Lebens, die Tendenz zur Integration und Aufrechterhaltung der inneren Ordnung, ist das, was die Analyse Innerer Dialoge erreichen will.

BÜHLER sieht alles menschliche Handeln auf „Ziele hin ausgerichtet, die Werte und Sinn darstellen“ (ebd., 209).

Auch die existentialistische Annahme, dass die Verwirklichung des menschlichen Wesens auf dem Hintergrund seiner ‚Geworfenheit‘ nur möglich ist im Akt des ‚Wählens‘ und ‚Entscheidens‘, wird durch BÜHLERs biographische Forschungen insofern bestätigt, als nachgewiesen werden konnte, dass sich die Menschen der von BÜHLER beschriebenen Tendenzen zum einen sehr wohl bewusst sind und zum anderen die Entscheidung über die Vorrangigkeit und die Beziehung zwischen den verschiedenen Tendenzen nicht allein ‚Schicksal‘ sind, sondern auch vom Individuum selbst in eigenverantwortlicher ‚Wahl‘ herbeigeführt werden.

QUITMANN 1991, 214 – Herv. D.R.

## **9.7 Das Verschwinden der Polaritäten (MASLOW)**

Die Auseinandersetzung mit Abraham MASLOW (1908-1970) innerhalb dieser Arbeit ist insofern spannend, als MASLOW eine Theorie der menschlichen Bedürfnisse entwirft, die der hier analysierten Theorie der Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit unterschiedlicher Bedürfnisse widerspricht. MASLOW kommt zu dem Ergebnis, „dass die grundlegenden menschlichen Bedürfnisse in eine Hierarchie der relativen Vormächtigkeit organisiert sind“ (MASLOW 1977, 78). Diese Hierarchie der Bedürfnisse sieht wie folgt aus: Sobald – bzw. erst wenn – die physiologischen Mangelbedürfnisse wie Nahrung, Schlaf, Sexualität unter anderem gesättigt sind, treten die weiteren Mangelbedürfnisse, die nach Sicherheit, nach Liebe, nach Zugehörigkeit und nach Achtung – in eben dieser Reihenfolge – auf. Erst hiernach erscheinen die Wachstumsbedürfnisse wie zum Beispiel nach Ganzheit (Integration, Transzendenz/Überwindung von Dichotomie), Bescheidenheit, Komplexität, Einfachheit und einige andere mehr.

Hauptthese und Prämisse des Konzeptes der Analysen Innerer Dialoge ist dagegen die Gleichzeitigkeit dieser – oder allgemeiner gesagt verschiedener – Bedürfnisse.

Die Tatsache, dass in einer Situation eines extremen Mangelbedürfnisses (vor allem eines physiologischen) dieses Bedürfnis den Inneren Machtkampf gewinnen wird, möchte ich nicht in Frage stellen. Ich halte allerdings eine klare zeitliche Trennung aller dieser Bedürfnisse und damit auch eine klare Abgrenzung von Bedürfnisbefriedigung und andauernder Mangelzustände für nicht haltbar.

So entspricht die Idee des Inneren Abwägens zwischen verschiedenen Bedürfnissen meines Erachtens auch eher dem Validitätskriterium<sup>22</sup> des ‚Gefühls der subjektiven Gewissheit‘ als der Theorie der Bedürfnishierarchie von MASLOW.

---

<sup>22</sup> nach ALLPORT (1958, 1959)

Unabhängig von der Bedürfnishierarchie führte MASLOW eine sogenannte ‚Selbstverwirklichungsstudie‘ durch. Er forschte damit als erster Psychologe auf einer Basis von Studien derjenigen, die „in ihrem Leben dieses Ziel seiner Meinung nach erreicht hatten“ (QUITMANN 1991, 221).

MASLOW weist darauf hin, dass die Studien über den selbstverwirklichenden Menschen ein zentrales Ergebnis hervorgebracht haben, nämlich dass bei diesen Menschen ‚die Polaritäten verschwanden und viele Gegensätze als im Innern verschmolzen und miteinander zu einer Einheit verwachsen betrachtet‘ werden können. Die Konsequenzen für eine Gesellschaft, deren Stabilität wesentlich auf der Pflege dieser Dichotomie beruht, sind gewaltig; denn die Frage nach dem, was ein g u t e r Mensch ist, wird hinfällig, weil ein Mensch immer gut u n d böse zugleich ist, immer aktiv und passiv, ernst und humorvoll, mystisch und realistisch zugleich ist, und ‚auch das Kognitive, Triebhafte und Emotionale verschmelzen zu einer organischen Einheit [...] Das Höhere und das Niedrigere befinden sich nicht im Gegensatz, sondern in Übereinstimmung, und Tausende erste philosophische Dilemmas bekommen plötzlich mehr als nur zwei Hörner oder, paradoxerweise, keine mehr.

QUITMANN 1991, 227