

Maslow, A. (1978). *Motivation und Persönlichkeit*. Olten: Walter.

Vorwort.

Schon auf der ersten Seite begegnet mir der Begriff „Menschenbild“, der sich erst vor etwa einem Jahr in mein Denken geschlichen hat. In Maslows Buch geht es also um „eine andere Philosophie der menschlichen Natur, ein neues **Menschenbild**“ (S. 7). Und gleich weiter an's Eingemachte: Die „Philosophie des sinnvollen Lebens ist [...] verfehlt oder zumindest unreif“ (S. 14). Ebenso besagt die Nörgelei-Theorie nichts Gutes: „... hier sieht es aus, als hätten wir noch immer nicht diese ewig gültigen Lektionen gelernt, nämlich, daß, wenn wir erreicht, wonach wir uns gesehnt haben, [...] der ganze Prozeß von neuem beginnt“ (S. 16). An dieser Stelle könnte ich das Buch schon wieder schließen, denn ich ahne, was ich mir damit eingebrockt habe. Aber, gemäß der Nörgelei-Theorie will ich natürlich mehr...

„1. Ein psychologischer Zugang zur Wissenschaft“.

„Es ist ohne weiteres möglich, **Spaß an der Wissenschaft** zu haben und gleichzeitig damit Gutes zu tun“ (S. 34). „Doch Lehrer, Künstler, Professoren, [...] können dieselben Fehler vierzig Jahre lang begehen, nichts erreichen, und sich noch immer tugendhaft und effektiv fühlen“ (S. 41/Fußnote)

„2. Konzentration auf Probleme vs. Konzentration auf die Mittel in der Wissenschaft“.

„**Überbetonung der Technik**“. „Ein methodologisch zufriedenstellendes Experiment, ob es nun trivial ist oder nicht, wird selten kritisiert. Ein kühnes, bahnbrechendes Problem wird, weil es ein 'Versager' sein könnte, oft zu Tode kritisiert, bevor es überhaupt begonnen wird [...]. Die Tendenz verstärkt sich, zu behaupten, daß das Dissertationsproblem selbst keine Rolle spielt – wenn die Dissertation nur gut gemacht ist. Mit einem Wort, sie muß nicht mehr ein Beitrag zur Erkenntnis sein. Vom Dr.-phil.-Kandidat wird verlangt, daß er die Techniken auf seinem Gebiet kennt und die darin bereits angesammelten Ergebnisse. [...] **In der Folge ist es auch für vollständig und deutlich unkreative Menschen möglich, Wissenschaftler zu werden**“ (S. 45f).

Methoden und Zusammenarbeit. „Neue Methoden, neue Verfahrenswege müssen unvermeidlich verdächtig sein und sind meistens mit Feindseligkeit begrüßt worden. [...] Normalerweise ist der Fortschritt in der Wissenschaft ein Gemeinschaftsprodukt. [...] Wo es keine Zusammenarbeit gibt, stagniert der Fortschritt ...“ (S. 51).

Chaos. „Der richtige Platz für den Wissenschaftler – einmal in der Zeit zumindest – befindet sich inmitten des Unbekannten, des Chaotischen, des noch Dunklen, des Unhandlichen, des Mysteriösen, des Noch-nicht-gut-genug-Formulierten. Dies ist, wo ihn die problemorientierte Wissenschaft so stark wie möglich haben möchte“ (S. 53).

„3. Vorwort zur Motivationstheorie“.

„Wir müssen daran denken, daß der einzelne zum Teil seine Barrieren selbst *erzeugt*, ebenso auch seine Wertobjekte [...]. Ich kenne keine Möglichkeit, ein Feld generell so zu beschreiben oder zu definieren, daß die Beschreibung unabhängig wird vom jeweiligen im Feld funktionierenden Organismus. [...] **Psychologisch gibt es keine Barriere**, es gibt sie nur für eine bestimmte Person, die versucht, zu erlangen, was sie gerade begehrt“ (S. 67).

„*Integration*“. „Jede Motivationstheorie muß die Tatsache in Rechnung stellen, daß der Organismus sich gewöhnlich als ein integriertes Ganzes verhält, aber auch, daß er es zuweilen nicht tut [...]. Der Organismus kann sich außerdem in einer nicht einheitlichen Art im täglichen Leben verhalten, so etwa, wenn wir viele Dinge zugleich tun. Offensichtlich ist der Organismus am weitesten integriert, wenn er sich erfolgreich entweder mit großer Freude oder einem kreativen Moment konfrontiert sieht ...“ (S. 68f).

„*Nichtmotiviertes Verhalten*“. „**Suche nach Bedürfnisbefriedigung, das heißt, der Suche danach, was fehlt oder gebraucht wird**. Die Phänomene des Reifens, des Ausdrucks und des Wachsens oder der

Selbstverwirklichung sind alles Beispiele für die Ausnahme von der Regel der allgemeinen Motivation und sollten besser als Ausdruck und nicht als Bewältigung betrachtet werden“ (S. 69f).

„**Möglichkeit von Erlangung**“: „Insgesamt sehnen wir uns bewußt danach, was möglicherweise tatsächlich erreicht werden kann“ (S. 70).

„**Wissen über gesunde Motivation**“: „Das meiste, was wir über die menschliche Motivation wissen, stammt [...] von den Psychotherapeuten, die Patienten behandeln [...] sie stellen offensichtlich eine schlechte Stichprobe aus der Bevölkerung dar. Das Motivationsleben von Neurotikern sollte, sogar prinzipiell, als Paradigma für gesunde Motivation zurückgewiesen werden. [...] Wir müssen unsere Aufmerksamkeit auch den Gesunden zuwenden. Die Motivationstheoretiker müssen in ihrer Orientierung **positiver werden**“ (S. 73).

„4. Eine Theorie der menschlichen Motivation“.

Als **grundlegende Bedürfnisse** bezeichnet Maslow die **physiologischen Bedürfnisse** (Hunger, Durst). „Die Bedürfnisse, die man gewöhnlich als Ausgangspunkt der Motivationstheorie benützt, sind die sogenannten physiologischen Triebe“ (S. 74). „Ohne Zweifel sind diese [...] die mächtigsten unter allen“ (S. 76). „Aber was geschieht mit menschlichen Wünschen, wenn es Brot genug gibt [...]? **Sofort tauchen andere (und höhere) Bedürfnisse auf**, und diese, [...] beherrschen den Organismus“ (S. 78).

Die Sicherheitsbedürfnisse („Stabilität; Geborgenheit; Schutz; Angstfreiheit; Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen“, S. 79) tauchen auf, „sobald die physiologischen Bedürfnisse relativ gut befriedigt sind“ (S. 79). „Der gesunde Appetit auf Neues und Unbekanntes fehlt oder ist beim durchschnittlichen Neurotiker nur minimal vorhanden“ (S. 84).

„**Die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Liebe**“ folgen den physiologischen und Sicherheitsbedürfnissen. „Wir haben nur wenig wissenschaftliche Informationen über das Zugehörigkeitsbedürfnis“ (S. 85).

„**Das Bedürfnis nach Achtung**. Alle Menschen in unserer Gesellschaft [...] haben das Bedürfnis oder den Wunsch nach einer festen, gewöhnlich recht hohen Wertschätzung ihrer Person [...] das Bedürfnis nach Stärke, Leistung, Bewältigung und Kompetenz, Vertrauen angesichts der übrigen Welt und Unabhängigkeit und Freiheit [...] den Wunsch nach einem guten Ruf oder nach Prestige [...] nach Status, Berühmtheit und Ruhm, nach Dominanz, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Bedeutung, Würde oder Wertschätzung [...]. Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbstachtung führt zu Gefühlen des Selbstvertrauens, der Stärke, der Fähigkeit, zum Gefühl, nützlich und notwendig für die Welt zu sein [...]. Die stabilste und daher gesündeste Selbstachtung basiert auf *verdientem* Respekt anderer und nicht auf äußerem Ruhm und unverdienter Bewunderung“ (S. 87f).

„**Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung**“: „Musiker müssen Musik machen, Künstler malen, Dichter schreiben, wenn sie sich letztlich in Frieden mit sich selbst befinden wollen. **Was ein Mensch sein kann, muß er sein**. Er muß seiner eigenen Natur treu bleiben“ (S. 88f). „Eine Handlung ist psychologisch wichtig, wenn sie direkt zur Befriedigung der Grundbedürfnisse beiträgt“ (S. 90).

„**Das Verlangen nach Wissen und Verstehen**“: „Kognitive Psychopathologie ist blaß, subtil und leicht zu übersehen, außerdem auch leicht als normal definierbar [...]. Wissen zu erwerben [...] wurde teilweise als eine Technik für die Erlangung grundlegender Sicherheit in der Welt betrachtet oder, beim intelligenten Menschen, als Ausdruck der Selbstverwirklichung. [...] Über diese negativen Determinanten für den Erwerb von Wissen (Angst, Furcht) hinaus gibt es einige vernünftige Gründe dafür, positive Antriebe an sich zu behalten für die Befriedigung der Neugier, des Wissens-, Erklärungs- und Verstehensdranges“ (S. 91f). „Untersuchungen psychologisch Gesunder deuten an, daß es als bestimmende Eigenschaft eine Anziehungskraft des Mysteriösen, Unbekannten, Chaotischen, Unorganisierten und Unerklärten gibt. Es scheint sich um eine Anziehungskraft an sich zu handeln; gewisse Bereiche sind an sich und aus eigenem Recht interessant. Die Kontrastreaktion auf das Wohlbekannte ist Langeweile“ (S. 92). „Ich habe einige Fälle gesehen, in denen es für mich klar war, daß die Pathologie (Langeweile, Verlust der

Lebensfreude, [...] stetige Verschlechterung des intellektuellen Lebens [...] bei intelligenten Menschen entstanden war, die ein stupides Leben in stupiden Berufen führten. Ich habe zumindest einen Fall, in dem die angemessene kognitive Therapie (Wiederaufnahme von Freizeitstudium, ein Beruf, der intellektuell größere Ansprüche stellt, Einsichten) die Symptome beseitigt hat. **Ich habe viele Frauen beobachtet, intelligent, vermögend und unbeschäftigt, wie sie langsam dieselben Symptome intellektueller Leerheit entwickeln.** Diejenigen, die meiner Empfehlung, sich in etwas zu stürzen, was ihrer wert ist, gefolgt sind, zeigten Besserung oder Heilung oft genug, um mir die Realität der kognitiven Bedürfnisse nachdrücklich zu beweisen“ (S. 93). „Die Bedürfnisse nach Wissen und Verstehen können in später Kindheit vielleicht stärker noch als beim Erwachsenen beobachtet werden. Außerdem scheinen sie ein spontanes Reifungsprodukt zu sein, und nicht des Lernens, wie immer es definiert wird. **Kinder muß man nicht lehren, neugierig zu sein. Aber sie können durch Institutionalisierung lernen, nicht neugierig zu sein**“ (S. 93). „**Die ästhetischen Bedürfnisse**“. Maslow ist davon überzeugt, „daß es bei *einigen* Personen ein wirklich grundlegendes ästhetisches Bedürfnis gibt. **Sie werden [...] durch Häßlichkeit krank** und werden von schöner Umgebung geheilt; sie haben ein aktives *Verlangen*, und dies kann *nur* von Schönheit befriedigt werden [...]. Die Bedürfnisse nach Ordnung, Symmetrie, Geschlossenheit, Beendigung, Systematik und Struktur können unterschiedslos auf kognitive wie auch konative oder ästhetische oder sogar neurotische Bedürfnisse bezogen werden [...]. Was zum Beispiel bedeutet es, wenn man einen starken bewußten Impuls verspürt, ein schief hängendes Bild zurechtzurücken?“ (S. 95).

„5. Die Rolle der Grundbedürfnis-Befriedigung in der Psychologischen Theorie“.

„Lernen und Grundbedürfnisbefriedigung [...] Im Allgemeinen zeigen die Befriedigungsphänomene [...] 1. ein *Verschwinden* infolge größerer Übung (oder Wiederholung, Anwendung, Praxis) und 2. ein *Verschwinden* mit größerer Belohnung (oder Zufriedenheit, Lob oder Verstärkung). [...] Jede **Definition des Lernens**, die einfach nur die Änderung im Zusammenhang zwischen Reiz und Antwort betont, muß daher unzureichend sein“ (S. 110). „Das Wesen dieser Kritik an der behavioristischen, assoziativen Lerntheorie ist, daß sie die Ziele und Zwecke des Organismus als gegeben annimmt. Sie behandelt nur die Manipulation der Mittel auf einen unerwähnten Zweck hin. Im Gegensatz dazu behandelt die hier vorgestellte Theorie der Grundbedürfnisse die Ziele und höchsten Werte des Organismus. Diese Ziele sind wesentlich und wertvoll für den Organismus“. (S. 110f). „Solche Überlegungen verweisen auf eine engere Annäherung der Begriffe des Lernens und der Charakterformung [...], das typische paradigmatische Lernen als Änderung in der persönlichen Entwicklung, in der Charakterstruktur, zu definieren, also als Bewegung hin zur Selbstverwirklichung und darüber hinaus“ (S. 112). „Langeweile und Interesse. Was schließlich ist Langeweile anderes als übermäßige Befriedigung? Und doch ergeben sich auch hier ungelöste und noch nicht wahrgenommene Problem. Warum bedeutet wiederholte Berührung mit dem Gemälde A [...] Langeweile, während sich dieselbe Zahl von Berührungen mit Gemälde B [...] erhöhtes Interesse und erhöhte Freude ergibt?“ (S. 120).

„**Glück, Freude, Zufriedenheit, Begeisterung, Ekstase.** Welche Rolle spielt Befriedigung bei der Erzeugung positiver Emotionen? Die Emotionsforscher haben zu lange ihre Studien auf die affektiven Effekte der Frustration beschränkt“ (S. 120).

„**Soziale Effekte.**“ Es „werden verschiedene Arten angeführt, in denen Befriedigung gute soziale Effekte zu haben scheint“ (S. 120).

„**Das Auftauchen von Spaß, angenehmer Ziellosigkeit, von sorglosem und zufälligem Verhalten**“.

„Obwohl von den Philosophen, Künstlern und Dichtern lange besprochen, ist dieser Verhaltensbereich von den wissenschaftlichen Psychologen merkwürdig vernachlässigt worden“ (S. 121). Es kann „keine Frage darüber geben, daß sich der Organismus sofort nach Sättigung gestattet, Spannung, Dringlichkeit, Notwendigkeit, Nachdruck aufzugeben, um sich zu entspannen, faul zu sein, sich passive zu verhalten, die Sonne zu genießen, [...], zu spielen und Spaß zu haben, zu

beobachten, was nicht von Wichtigkeit ist, lässig und ziellos zu sein, zufällig und nicht zweckgebunden zu lernen; in einem Wort, um (relativ) unmotiviert zu sein. Bedürfnisbefriedigung erlaubt das Auftauchen unmotivierten Verhaltens“ (S. 122).

„**Einige zum großen Teil durch die Befriedigung der Grundbedürfnisse bedingte Phänomene**“: „B. Kognitive“ (S. 125). „2. Verbesserte Intuition; erfolgreichere Ahnungen [...] 6. Mehr Kreativität, Kunst, Poesie, Musik, Weisheit, Wissenschaft [...] 9. weniger Angst vor dem Neuen und Unvertrauten 10. Mehr Möglichkeit für zufälliges oder latentes Lernen 11. mehr Freude am Komplexen“ (S. 126).

„6. Die instinktoide Natur der Grundbedürfnisse“.

„Zu viele Autoren verwenden das Wort Instinkt unterschiedslos für Bedürfnis, Ziel, Fähigkeit, Verhalten, Wahrnehmung, Ausdruck, Wert und emotionale Begleitumstände. [...] Unsere Haupthypothese ist es, daß nur menschliche Triebe oder Grundbedürfnisse allein in irgendeinem wahrnehmbaren Grad angeboren sein können. Das einschlägige Verhalten oder die einschlägige Fähigkeit, Erkenntnis oder das einschlägige Gefühl müssen nicht angeboren sein“ (S. 133). „Was erlernt werden muß, ist zielgerichtetes (bewältigendes) Verhalten [...] Es war ein schwerer Fehler [...] schwarz-weiß zu denken, anstatt in graduellen Begriffen [...] Die am meisten irreführende Lektion aus den Beobachtungen der niedrigeren Lebewesen war das Axiom, daß Instinkte mächtig, stark, unmodifizierbar, unkontrollierbar, ununterdrückbar seinen [...] für Menschen stimmt es nicht“ (S. 134). „Die deutlichste Spezieshaftigkeit und Animalität kann man also paradoxerweise bei den am *meisten* durchgeistigten, heiligen und weisen, den (organismisch) rationalsten Individuen beobachten [...] Ein noch schlimmerer Fehler entsteht aus dieser Konzentration auf die animalischen Instinkte. Aus unerklärlichen Gründen, [...] hat man in der westlichen Zivilisation immer angenommen, daß das Tier in uns böse sei und daß unsere primitivsten Impulse böse, gierig, egoistisch und feindlich seien“ (S. 136). „Die Bedürfnisse nach Wissen und Verstehen scheinen nur bei intelligenten einzelnen *deutlich* wirksam zu sein. [...] **Die speziellen Begabungen**, die sehr wahrscheinlich genetische Determinanten haben, wie etwa Musik, Mathematik, Kunst [...], sind bei den meisten Menschen nicht vorhanden“ (S. 137). „Die individuellen und die sozialen Interessen sind unter gesunden sozialen Bedingungen synergisch und *nicht* antagonistisch. [...] Wenn man die Triebe unabhängig voneinander betrachtet, bleiben verschiedene Probleme ungelöst, und es entstehen viel Pseudoprobleme“ (S. 139). „Die Befriedigung eines Bedürfnisses weckt ein anderes. [...] Jeder Glaube, der die Menschen dazu bringt, daß sie einander und sich selbst unnötig mißtrauen und in einer unrealistischen Weise pessimistisch hinsichtlich der menschlichen Möglichkeiten sind, ist zum Teil für jeden Krieg verantwortlich zu machen, der je geführt wurde, für jeden rassistischen Antagonismus und für jedes religiöse Massaker“ (S. 140). „Man braucht nur zu erkennen, daß die instinktoiden Bedürfnisse nicht schlecht, sondern neutral oder gut sind, und Tausende von Pseudoproblemen lösen sich von selbst und verschwinden [...] die Erziehung von Kindern würde revolutioniert werden, sogar bis zu einem Punkt, wo man ein Wort mit so vielen häßlichen Implikationen wie „Erziehung“ nicht mehr verwenden müßte. (Maslow verwendet hier das Wort „training“, Anm.d.Üb.) [...] Die gewöhnliche Reaktion der Erwachsenen ist es, zu sagen, 'es spielt Theater' oder 'es will nur die Aufmerksamkeit auf sich lenken', und das Kind damit aus der Gesellschaft der Erwachsenen zu verbannen. Das bedeutet so viel, wie zu sagen, daß diese Diagnose gewöhnlich als ein Verbot interpretiert wird, dem Kind zu gewähren, wonach es verlangt, es also zu beachten, zu bewundern, zu loben. Wenn wir jedoch solche Bitten nach Zuwendung, Liebe oder Bewunderung als legitime Forderung oder *Rechte* betrachten lernen, auf derselben Ebene wie Klagen über Hunger, Durst, Kälte oder Schmerz, würden wir automatisch zu Befriedigern werden, anstatt Urheber von Frustrationen zu sein. **Eine direkte Folge davon wäre, daß Eltern und Kinder mehr Spaß zusammen hätten, mehr Freude aneinander, und deshalb einander mehr lieben würden**“ (S. 141f). „Was genau ist eine Belohnung?“ (S. 144). „**Gefühle sind vage, unquantifizierbar, und kaum wissenschaftlich**“ (S. 150). „Eine Person, die den entstellten Kräften

ihrer Natur eifrig nachgibt, das heißt, ein gut angepaßter Mensch, kann gelegentlich weniger gesund sein als ein Sträfling, ein Krimineller der mit seinem Verhalten vielleicht nur demonstriert, daß er genug Substanz hat, dem Brechen seiner psychologischen Knochen Widerstand zu leisten“ (S. 151).

„7. Höhere und niedrigere Bedürfnisse“.

„Wir teilen das Nahrungsbedürfnis mit allen lebenden Wesen, [...] das Bedürfnis nach **Selbstverwirklichung** mit niemandem. Je höher das Bedürfnis ist, um so spezifisch menschlicher ist es. [...] Was die Selbstverwirklichung betrifft, mußte sogar Mozart warten, bis er drei oder vier Jahre alt war“ (S. 154). „Psychosomatische Forschungen beweisen immer wieder, daß **Angst**, [...] zu unerwünschten physischen wie auch psychologischen Resultaten führt. Die höheren Bedürfnisbefriedigungen haben Überlebens- und Wachstumswert“ (S. 154f). „5. *Die höheren Bedürfnisse sind subjektiv weniger dringlich.* Sie sind weniger wahrnehmbar, [...] mehr mit anderen Bedürfnissen zu verwechseln, durch Suggestion, Imitation, falschen Glauben [...]. Es ist eine beachtliche psychologische Leistung, die eigenen Bedürfnisse erkennen zu können, das heißt, zu **wissen, was man wirklich will**. Dies gilt doppelt für die höheren Bedürfnisse. 6. *Höhere Bedürfnisse führen zu erwünschten subjektiven Resultaten, das heißt, zu tieferem Glück, Gelassenheit und Reichtum des inneren Lebens.* [...] 9. *Höhere Bedürfnisse erfordern bessere äußere Bedingungen, damit sie möglich werden.* Bessere Umweltbedingungen (in der Familie [...], pädagogische ...) sind notwendiger für die wechselseitige Nächstenliebe [...]. Sehr gute Bedingungen sind für die Selbstverwirklichung erforderlich“ (S. 155). „12. *Die Beschäftigung mit höheren Bedürfnissen und ihre Befriedigung haben erwünschte bürgerliche und soziale Folgen.* Bis zu einem gewissen Grad muß das Bedürfnis um so selbstloser sein, je höher es ist. [...] Menschen, die genügend Grundbefriedigung haben, [...] neigen dazu, [...] bessere [...] Lehrer [...] zu werden“ (S. 156). „Die Bedürfnisse nach Wissen, Verstehen, nach einer Lebensphilosophie, nach einem theoretischen Bezugspunkt, nach einem Wertesystem sind selbst auch konativ, Teil unserer primitiven und animalischen Natur (wir sind Tiere sehr besonderer Art)“ (S. 158). „**Auf dem höchsten Niveau des Lebens, das heißt des Seins, ist Pflicht Freude, man liebt die eigene 'Arbeit', und es gibt keinen Unterschied zwischen Arbeit und Urlaub**“ (S. 159). „Triebbewußt zu sein, zu wissen, daß man wirklich Liebe, Achtung, Wissen, eine Philosophie, Selbstverwirklichung und dergleichen braucht und wünscht – das ist eine schwierige psychologische Errungenschaft. [...] Wir enden mit dem Paradox, daß unsere menschlichen Instinkte – was von ihnen übriggeblieben ist – so schwach sind, daß sie **Schutz gegen Kultur, Erziehung, Lernen** brauchen, mit einem Wort, dagegen, von der Umwelt überwältigt zu werden“ (S. 160). „7. Unser Begriff von den Zielen [...] der Erziehung, des Lernens, [...] muß sich ändern [...] dann müssen unsere neuen Schlüsselworte Spontaneität, Erlösung, Natürlichkeit. Selbstannahme, Triebbewußtsein, Eigenwahl heißen“ (S. 160f).

„8. **Psychopathogenese und die Theorie der Bedrohung**“. „... nur das gesamte menschliche Wesen kann frustriert werden, nie ein Teil von ihm“ (S. 163). „Ein Zielobjekt kann zwei Bedeutungen für den einzelnen haben. Erstens eine grundsätzlich gegebene und zweitens möglicherweise auch eine sekundäre, symbolische“ (S. 164). „So erscheint die **Kritik** nur als Kritik, wenn man bereits tausende von Beweisen für die Liebe und Achtung des Freundes hat; und stellt dann nicht auch eine Attacke oder Bedrohung dar. [...] Es gibt wenig Frustrationseffekte, wenn die Entbehrungen [...] nicht als Bedrohung [der] inneren Persönlichkeit, [der] hauptsächlichen Lebensziele oder -Bedürfnisse betrachtet werden“ (S. 165). „Eine notwendige Ziel- oder Bedürfnisbefriedigung aufzugeben ist bedrohlich, und die Bedrohungswirkung hält an, auch wenn die Entscheidung getroffen ist“ (S. 167). „Pathologische Reaktionen ergeben sich, wenn der Organismus mit einer Aufgabe oder einer Situation konfrontiert wird, die er unmöglich *lösen oder bewältigen kann und die er sehr gern lösen möchte oder die er lösen muß*“ (S. 174).

„9. Ist Destruktivität instinktoïd?“

„Man hört viel Gerede über die angeborene Egozentrik und angeborene Destruktivität von Kindern, und **es gibt viel mehr Arbeiten darüber, als über Kooperativität, Freundlichkeit, Sympathie** und ähnliches“ (S. 182). „Einer der Gründe, warum Kleinkinder so geliebt und gewünscht werden, muß [...] sein – daß sie ohne sichtbare Bosheit, ohne Haß oder Arglist in den ersten Jahren ihres Lebens sind“ (S. 183). „In jeder Diskussion [...] ist die wichtigste Unterscheidung, die man treffen kann, diejenige zwischen Motivation und Verhalten. Verhalten wird von vielen Kräften determiniert, unter denen interne Motivation nur eine darstellt“ (S. 187). „Ein Grund für aggressives Verhalten [...] ist die autoritäre Weltanschauung. [...] Der dynamische Psychologe ist [...] daran interessiert, zu erfahren, warum etwas geschieht, und nicht nur, was geschieht“ (S. 189).

„10. Die expressive Komponente des Verhaltens“. Maslow erwähnt die „Unterscheidung zwischen expressiven (nichtinstrumentalen) und bewältigenden (instrumentalen, adaptiven, funktionalen, zweckgerichteten) Komponenten des Verhaltens [...]. Weil die zeitgenössische Psychologie zu pragmatisch ist, [...] hat sie [...] **wenig [...] über Schönheit, Kunst, Spaß, Spiel, Ehrfurcht, Freude, Liebe, Glücklichkeit und andere 'nutzlose' Reaktionen** und Enderfahrungen zu sagen. Sie ist daher von wenig oder keinem Nutzen für den Künstler, den Musiker, den Poeten, den Romanschriftsteller, den Humanisten, [...] oder für andere end- oder freudeorientierte einzelne“ (S. 193). „... den allgemein akzeptierten **Glauben in Frage zu stellen, daß alles Verhalten motiviert ist.** [...] 1. Bewältigung ist per definitionem zweckgerichtet und motiviert; Ausdruck ist häufig unmotiviert. [...] 3. Bewältigung ist sehr häufig erlernt; Ausdruck ist sehr häufig nicht erlernt oder freigesetzt oder enthemmt. 4. Bewältigung wird leichter kontrolliert (unterdrückt, verdrängt, gehemmt, akkulturiert); Ausdruck ist häufig häufiger unkontrolliert und manchmal sogar unkontrollierbar. [...] Ausdruck ist auf nichts hin angelegt [...] oft ein Zweck an sich [...] häufiger nicht bewußt [...] in den meisten Fällen mühelos. **Künstlerischer Ausdruck** ist natürlich ein spezieller Fall irgendwo dazwischen, weil man dann *lernt*, spontan und expressiv zu sein (wenn man erfolgreich ist). Man kann *versuchen*, sich zu entspannen“ (S. 194). „**Bewältigendes Verhalten** hat unter seinen Determinanten immer Triebe, Bedürfnisse, Ziele, Zwecke und Funktionen. Es entsteht, damit etwas geschieht ... Der Begriff der Bewältigung selbst [...] bedeutet den Versuch, ein Problem zu lösen oder zumindest es in Angriff zu nehmen. Er bedeutet deshalb einen Bezug auf etwas über ihn selbst hinaus; er ist nicht abgeschlossen. [...] **Expressives Verhalten** [...] spiegelt einfach, reflektiert, bedeutet etwas, [...] ist nicht zweckgerichtet [...] hat kein Ziel. Es ist nicht der Bedürfnisbefriedigung wegen entstanden. Es ist epiphänomenal. [...] Bewältigendes Verhalten antwortet auf Lob oder Tadel, Belohnung oder Strafe; expressives Verhalten normalerweise nicht, zumindest solange es expressiv bleibt“ (S. 195). „Die kultivierte Person kann *versuchen*, ehrlich, graziös, freundlich oder sogar kunstlos zu sein. Menschen [...] auf den höchsten Motivationsniveaus wissen genau, wie das geht“ (S. 195f). „**Selbstakzeptierung und Spontaneität** sind die einfachsten Leistungen, zum Beispiel bei gesunden Kindern, und die schwersten zum Beispiel bei den Selbstzweiflern, den sich selbst verbessernden Erwachsenen, besonders bei solchen, die neurotisch waren oder es noch sind. Tatsächlich ist es für einige eine unerreichbare Leistung...“ (S. 196). „Man muß für solche Zwecke 'lernen', Hemmungen, Selbstbefangenheit, Wille, Kontrolle, Akkultrierung und Würde aufzugeben. [...] Von den Menschen auf diesem Niveau der Motivationsentwicklung kann man sagen, daß ihre Handlungen und Schöpfungen spontan, arglos, offen, selbstenthüllend, unredigiert und deshalb expressiv sind. [...] Ich habe das Wort 'Metabedürfnisse' vorgeschlagen, um die Motivation selbstverwirklichender Menschen zu beschreiben [...]. Selbstverwirklichung ist [...] der Punkt, an dem die wirkliche Entwicklung, das heißt, diejenige der Individualität beginnt“ (S. 197). „Beziehung zum Lernen. Ideales bewältigendes Verhalten ist bezeichnenderweise erlernt, während ideales expressives Verhalten ungelernet ist. Wir müssen nicht lernen, wie man sich hilflos fühlt oder gesund aussieht oder dumm ist oder Ärger zeigt, während wir gewöhnlich lernen müssen, wie man Bücherregale montiert, Fahrrad fährt, oder

sich anzieht. [...] Auch wird bewältigendes Verhalten absterben, wenn es nicht belohnt wird: Ausdruck persistiert häufig ohne Belohnung und Verstärkung. Eines ist befriedigungsbezogen, das andere nicht“ (S. 199). „Expressivität *fühlt* sich besser, die meiste Zeit, macht mehr Spaß, ist ehrlicher, müheloser und so weiter als Selbstkontrolle [...]. Kontrolle muß nicht Frustration oder Aufgabe der Grundbedürfnisbefriedigung bedeuten. Was ich die 'apollonierenden Kontrollen' nennen würde, stellt die Befriedigung der Bedürfnisse *nicht* in Frage; sie machen sie *mehr* und nicht weniger lustvoll [...] etwas besser tun anstatt es nur zu tun“ (S. 200). „... die gesunde Person [...] muß imstande sein, sich gehen zu lassen [...], Kontrollen, Hemmungen, Verteidigungshaltungen fallen zu lassen, wenn sie es für wünschenswert hält. Doch sie muß auch die Fähigkeit haben, sich unter Kontrolle zu halten, die Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und die eigenen Impulse zu beherrschen. [...] Die [...] selbstverwirklichende Person ist **im Wesen wendig**“ (S. 200f). „Bewältigendes Verhalten entsteht charakteristischerweise als **ein Versuch, die Welt zu ändern**, und dieser ist mehr oder minder erfolgreich“ (S. 201). „Offenbar kann der Unsichere die Niederlage nicht gelassen hinnehmen. Er muß es immer wieder versuchen, so nutzlos das auch sein mag“ (S. 205). „Wir können dauerhafte Wiederholung, das heißt, erfolgloses Bewältigen dort erwarten, wo ein Grundbedürfnis der Persönlichkeit bedroht ist und wo der Organismus keinen erfolgreichen Weg zur Lösung des Problems findet“ (S. 206). „Die **Definition der Neurose** [...] die klassische Neurose als ganzes wie auch die einzelnen neurotischen Symptome charakteristische Bewältigungsmechanismen sind [...]. Es sollte [...] nur solches Verhalten neurotisch genannt werden, daß primär funktional oder bewältigend ist; vorwiegend expressives Verhalten sollte nicht neurotisch genannt werden“ (S. 207). „... habe ich bei [...] Personen häufig beobachtet, wenn ich sie Mut, Zuneigung oder Ärger **spielen** ließ, daß es für sie schließlich leichter war, wirklich mutig, liebevoll oder zornig zu sein. [...] Vielleicht sollte man noch ein letztes Wort über die **Überlegenheit der Kunst als Ausdruck einer einzigartigen Persönlichkeit** sagen. Jede wissenschaftliche Tatsache oder Theorie könnte von jemandem anderen präsentiert worden sein, wie auch jede Erfindung und jede Maschine. Doch nur Cézanne konnte Cézanne gemalt haben. **Nur der Künstler ist nicht ersetzbar**. In diesem Sinne ist jedes wissenschaftliche Experiment mehr von der Welt determiniert als ein ursprüngliches Kunstwerk“ (S. 215).

„11. Selbstverwirklichende Menschen: eine Untersuchung psychologischer Gesundheit“. Aus dem Vorwort zu einer privaten Untersuchung ohne den Anspruch, der Methodik zu genügen: „Es scheint besser zu sein, **Fehler** nicht zu fürchten, ins kalte Wasser zu springen und sein Bestes zu tun, und zu hoffen, daß man aus den Fehlern genug lernt, um sie später korrigieren zu können“ (S. 216). Zur Selbstverwirklichung: „Solche Menschen scheinen sich selbst zu erfüllen und das Bestmögliche zu tun, dessen sie fähig sind, uns an Nietzsches Ermahnung erinnernd: **'Werde was du bist!'**“ (S. 217f). Beim Versuch „nicht Perfektion als Basis [...] verwenden“ (S. 219) „... nützliche **Merkmale selbstverwirklichender Menschen** [...] *Bessere Wahrnehmung der Realität und bequemere Beziehung zu ihr*“ (S. 221). „Die Beziehung zum Unbekannten scheint außerordentlich vielversprechend [...] häufig fühlen sie sich sogar *mehr* davon angezogen als vom Bekannten. Sie tolerieren nicht nur das Vieldeutige und Unstrukturierte [...]; sie mögen es. **Einsteins** Feststellung ist ziemlich charakteristisch: 'Das Schönste, was wir erfahren können, ist das Geheimnisvolle. Es ist der Quell aller Kunst und Wissenschaft' [...] wieviele Wissenschaftler [...] sich ausschließlich mit dem, was bereits bekannt ist, beschäftigen, aus Furchtsamkeit, ...“ (S. 223). „Akzeptierung (sich selbst, andere, die Natur) [...] Man klagt nicht [...] über Felsbrocken, weil sie hart sind“ (S. 224). „Lüge, Arglist, Heuchelei, **Spiel**, Rolle, Eindruckschinden in der üblichen Art: dies ist alles bei den selbstverwirklichenden Menschen in einem ungewöhnlichen Grad nicht vorhanden“ (S. 225f). „**Spontaneität, Einfachheit, Natürlichkeit** [...] Selbstverwirklichende Menschen kann man alle als relativ spontan im Verhalten [...] beschreiben. Ihr Verhalten wird von Einfachheit und Natürlichkeit, sowie vom Mangel an Künstlichkeit oder Effekthascherei charakterisiert“ (S. 226). „... wesentlicher Mangel an Konventionalität [...] Dieselbe innere Haltung kann auch in solchen

Momenten beobachtet werden, wenn man von etwas vollständig eingenommen ist, das den eigenen Hauptinteressen nahe steht“ (S. 227). „Deshalb verwenden sie die Formulierung: 'eine Aufgabe, die sie erfüllen müssen', und nicht: 'eine Aufgabe, die sie erfüllen wollen“ (S. 230). „Es trifft für fast alle meine Versuchspersonen zu, daß sie ohne Schaden einsam und ohne Unbehagen für sich selbst sein können. [...] für fast alle zu, daß sie **Einsamkeit und Privatheit viel lieber haben** als ein Durchschnittsmensch. [...], daß sie mehr problem- als ichorientiert sind. [...] Folglich haben sie die Fähigkeit, sich in einem für gewöhnliche Menschen nicht üblichen Ausmaß zu konzentrieren. **Intensive Konzentration führt als Nebenprodukt zu solchen Phänomenen wie Abwesenheit, die Fähigkeit, die Außenwelt zu vergessen und nicht wahrzunehmen.** [...] In den gesellschaftlichen Beziehungen mit den meisten Menschen **schafft Objektivität gewisse Probleme** und Unannehmlichkeiten. 'Normale' Menschen halten sie leicht für Kälte, Snobismus, Mangel an Zuneigung, Unfreundlichkeit oder gar Feindseligkeit“ (S. 231). „Zar brauchen selbstverwirklichende Menschen andere nicht im gewöhnlichen Sinn [...], doch wird **Distanziertheit** vom Durchschnittsmenschen nicht leicht akzeptiert“ (S. 232). „...wachstumsmotivierte Menschen können von anderen in Wirklichkeit *behindert* sein“ (S. 234). „*Unverbrauchte Wertschätzung* Selbstverwirklichende Menschen haben die wunderbare Fähigkeit, die grundlegenden Lebensgüter mit Ehrfurcht, Freude, Staunen und sogar Ektase **immer wieder, unverbraucht und naiv, hochzuschätzen**“ (S. 234). „Es gibt einige **Unterschiede in der Wahl schöner Gegenstände.** Manche [...] suchen primär die Natur auf. Für andere ist es primär das Kind und für einige wenige die klassische Musik [...]. **Nicht einer von ihnen** wird zum Beispiel diese Art von Reaktion aus dem Besuch eines Nachtclubs oder dem Erhalt einer großen Geldsumme oder von einer gelungenen Party beziehen“ (S. 235). „... besonders tiefe Verbindungen nur mit wenigen einzelnen haben. Ihr Freundeskreis ist eher klein“ (S. 239). „Und außerdem können solche Verehrungen Verlegenheit bereiten, quälend oder sogar widerwärtig für die selbstverwirklichende Person sein, weil sie häufig die normalen Grenzen überschreiten“ (S. 240). „Sie können mit allen Menschen jeden Charakters freundlich sein und sind es [...]. Tatsächlich scheinen sie Unterschiede gar nicht wahrzunehmen [...]. Zum Beispiel sind sie imstande, von jedem zu lernen, der sie etwas lehren kann – gleich welche anderen Eigenschaften er haben mag. [...] Es ist ihnen allen sehr gut klar, wie wenig sie im Vergleich zu dem wissen, was man wissen könnte und was andere wissen. Deshalb ist es ihnen ohne Pose möglich, ehrlichen Respekt oder sogar Bescheidenheit Menschen zu bezeugen, die sie etwas lehren können. [...] Sie zollen ehrlichen Respekt [...] jedem, der Meister seines Handwerks oder seiner Zunft ist“ (S. 241). „Unsere Versuchspersonen neigen irgendwie mehr dazu, die Tätigkeit um ihrer selbst willen und in einer absoluten Art und Weise zu schätzen; sie können häufig die reise irgendwohin genauso genießen wie die Ankunft. Manchmal gelingt es ihnen, **aus der trivialsten und gewohntesten Tätigkeit ein Spiel [...] werden zu lassen.** Wertheimer hat darauf hingewiesen, daß die meisten Kinder so kreativ sind, daß sie Routine, mechanische und auswendig gelernte Erfahrungen [...], in strukturiertes und unterhaltendes **Spiel** transformieren können, indem sie die Tätigkeit mit einem gewissen System oder Rhythmus durchführen“ (S. 240). „Ihr Humor kann sehr durchdringend sein [...]. Eine ähnliche Haltung färbt auch auf die **Berufsarbeit** ab, die in einem gewissen Sinn ebenfalls **Spiel** ist, und die, obwohl ernst genommen, irgendwie auch leicht genommen wird“ (S. 244). „Selbstverwirklichende Menschen sind nicht gut angepaßt [...], aber man kann von ihnen allen sagen, daß sie einer bestimmten tiefgehenden und sinnvollen Art der Anpassung widerstehen [...] und eine bestimmte innere Distanz zu der Kultur aufrechterhalten, in der sie sich befinden“ (S. 246). „So stellt man sich Lehrer und Priester manchmal als freudlose Menschen vor, die keine weltlichen Wünsche und keine Schwächen haben“ (S. 250). „*Die Unvollkommenheiten der selbstverwirklichenden Menschen*“ (S. 250). „langweilig, hartnäckig, irritierend [...] Zornesausbrüche [...] gelegentlich zu einer außergewöhnlichen und unerwarteten Skrupellosigkeit fähig [...] brach die Freundschaft scharf und abrupt ab [...] können sie abwesend in ihren Gedanken oder humorlos werden und ihre normale Höflichkeit vergessen [...] völlig uninteressiert an Konventionen, Partys [...] *nicht* frei von Schuld Angst, Trauer [...] innerer

Zerrissenheit und Konflikt [...] **Es gibt keine perfekten menschlichen Wesen!**“ (S. 252). „Für Selbstverwirklicher stellt sich der scheinbar unveröhnliche Kampf der Geschlechter nicht als Konflikt, sondern als vergnügliche Zusammenarbeit dar“ (S. 253f). „Sie neigen mehr dazu, Unterschiede zu genießen als sie zu fürchten“ (S. 254). „Wenn man die **Beziehung Lehrer-Schüler** als ein spezifisches Paradigma nimmt, dann verhielte sich unsere Lehrer-Versuchspersonen sehr unneurotisch, einfach, indem sie die ganze Situation verschieden interpretierten, zum Beispiel als angenehme Zusammenarbeit und nicht als einen Zusammenprall des Willens, der Autorität, der Würde und so weiter; der Ersatz künstlicher Würde – die leicht und unvermeidlicherweise bedroht werden kann – durch die natürliche Einfachheit, die *nicht* leicht bedroht werden kann; die Aufgabe des Versuchs, allwissend und allmächtig zu sein; die Abwesenheit der die Studenten bedrohenden überspannten Autorität; die Ablehnung, die Studenten als untereinander oder mit dem Lehrer konkurrierend zu betrachten; die Weigerung, das professorale Stereotyp einzunehmen und das Beharren darauf, realistischerweise menschlich zu bleiben [...] das alles schafft eine Schulatmosphäre, in der Verdacht, Vorsicht, Verteidigung, Feindseligkeit und Angst zu verschwinden neigen“ (S. 254). **Einzigartigkeit:** „Selbstverwirklichung ist die Verwirklichung eines Ichs und keine zwei Ichs sind ganz gleich. Es gibt nur einen Renoir, einen Brahms, einen Spinoza. Unsere Versuchspersonen hatten vieles gemeinsam, wie wir gesehen haben, und doch waren sie zur gleichen Zeit vollständig individualisiert, unmißverständlich sich selbst, weniger leicht mit anderen zu verwechseln, als jede durchschnittlich Kontrollgruppe sein könnte. Das bedeutet, daß sie gleichzeitig einander sehr ähnlich und sehr verschieden voneinander sind“ (S. 255). „Bei gesunden wurden diese Dichotomien aufgelöst, die Polaritäten verschwanden und viele Gegensätze wurden als im Innern verschmolzen und miteinander zu einer Einheit verwachsen betrachtet [...] gleichzeitig sehr durchgeistigt und sehr heidnisch und sinnlich [...]. **Man kann nicht Pflicht dem Vergnügen und Arbeit dem Spiel entgegensetzen, wenn Pflicht Vergnügen und Arbeit Spiel ist und wenn die Person, die ihre Pflicht tut und tugendhaft ist, gleichzeitig Vergnügen und Glück sucht.** Wenn die am meisten sozial identifizierten Menschen selbst auch die am meisten individualistischen sind, welchen Nutzen hat es, die Polarität zu behalten? Wenn die am meisten reifen auch die kindlichsten sind? Und wenn die ethischsten und moralischsten auch die sinnlichsten und animalischsten sind?“ (S. 256).

„12. Liebe bei selbstverwirklichenden Menschen.“ „Es ist erstaunlich, wie wenig die empirischen Wissenschaften „Die geliebte Person scheint eine besondere Macht zu haben“ (S. 259). „Verdacht [...], daß die reinste Liebe für das Wesen des anderen (die S-Liebe/Seins-Liebe [...]) bei einigen Großeltern anzutreffen ist“ (S. 260). „eine Eigenschaft der Liebe [ist] die Abwesenheit von Angst“ (S. 261). „daß sie die Kraft haben zu lieben und die Fähigkeit, geliebt zu werden“ (S. 264). „daß gesündere Männer eher imstande sind, von der Intelligenz, Stärke, Kompetenz und so weiter ihrer Frauen angezogen zu werden, anstatt bedroht, wie es so häufig der Fall beim unsicheren Mann ist“ (S. 269). „... und die anderen, die ähnlich schreiben, lassen merkwürdigerweise einen Aspekt der gesunden Liebesbeziehung unbeachtet [...], nämlich: Spaß, Fröhlichkeit, Begeisterung, Wohlbefinden, Heiterkeit“ (S. 275). „Sex wird häufig zu einem **Spiel**, bei dem Lachen genauso häufig auftritt wie Keuchen. [...] Liebe und Sex gesunder Menschen ist [...] auch den **Spielen** von Kindern und jungen Tieren vergleichbar. Sie sind fröhlich, humorvoll und verspielt. [...] Genuß und Freude“ (S. 276). „Ein sehr eindrucksvolles Beispiel dieser Achtung ist der bereitwillige Stolz des Mannes auf die Leistungen seiner Frau, auch wenn sie die seinen übertreffen. Ein anderes ist das Fehlen von Eifersucht. [...] Liebe und Achtung sind trennbar, auch wenn sie häufig gemeinsam auftreten. [...] Beziehungen der selbstverwirklichenden Personen zu Kindern. Es ist für sie möglich, wie praktisch für niemanden sonst in unserer Kultur, ein Kind mit großem Respekt zu behandeln“ (S. 277). „Es gibt in der psychologischen Literatur zu viel Gerede über Belohnungen und Zwecke, Verstärkung und Befriedigung, und nicht annähernd genug davon, was wir Zielerfahrungen (im Gegensatz zu Mittelerfahrungen) oder **Ehrfurcht vor dem Schönen nennen könnten, das sich selbst**

Lohn ist“ (S. 278). „Doch es scheint klar, daß gesunde Menschen sich verlieben, so wie man auf die erste eigene wertschätzende Wahrnehmung großer **Musik** reagiert – man ist ehrfürchtig und überwältigt und liebt sie, obwohl man vorher kein Bedürfnis verspürt hat, von großer Musik überwältigt zu werden“ (S. 280). „St. Bernhard sagte treffend: 'Liebe sucht keine Grund über sich selbst hinaus und keine Grenzen; sie ist ihre eigene Frucht, ihre eigene Freude: Ich liebe, weil ich liebe; Ich liebe, damit ich lieben kann...'“ (S. 280; **Bezug zum Begriff Spiel?**). „Die Tatsache besteht, daß selbstverwirklichende Menschen gleichzeitig die am meisten individualistischen und am meisten altruistischen, sozialen und liebenden aller Menschen sind“ (S. 281). „Eine der auffallendsten Überlegenheiten der selbstverwirklichenden Menschen ist ihre außergewöhnliche Wahrnehmungsfähigkeit“ (S. 282). „Sie haben ihre Eitelkeiten und ihre besonderen Schwächen“ (S. 283).

„13. Erkenntnis des Individuellen und der Gattung“. „daß wir keineswegs ohne Begriffe, Verallgemeinerungen und Abstraktionen leben könnten. Allerdings sollten sie auf Erfahrungen beruhen und nicht leer sein [...]. Sie müssen in der konkreten Realität verankert und an sie gebunden sein. Sie müssen einen sinnvollen Ghalt haben und nicht bloße Worte, Etiketten, Abstrakte bleiben“ (S. 288). „Simmel sagte es so: '**Der Wissenschaftler sieht etwas, weil er etwas weiß – der Künstler jedoch weiß etwas, weil er es sieht.**'“ (S. 293). „Wie alle Stereotypen, sind auch diese gefährlich. Das Kapitel schließt ein, daß Wissenschaftler gut daran täten, mehr intuitiv, künstlerisch und aufmerksamer und achtungsvoller für die rohe, direkte Erfahrung zu sein. Gleicherweise sollte das Studium und das Verständnis der Realität, wie es die Wissenschaft unternimmt, die Reaktionen des Künstlers auf die Welt vertiefen, zusätzlich auch sie göltiger und erwachsen machen. Die **Ermahnung** an die Adresse sowohl des Künstlers wie auch des Wissenschaftlers ist tatsächlich dieselbe: **Die Realität ganz zu sehen**“ (S. 293/Fußnote 6). „echte Künstler [...] scheinen [...] imstande zu sein, jeden Sonnenuntergang, jede Blume und jeden Baum mit derselben Freude und Ehrfurcht und vollen Aufmerksamkeit und starker emotionaler Reaktionen zu sehen, als wäre es der erste Sonnenuntergang [...], die sie je gesehen haben“ (S. 293). „Echte Wahrnehmung, die das Objekt als einzigartig betrachtet, es umspielt, es einsaugt und verstehen würde, müßte offenkundig weit mehr Zeit in Anspruch nehmen als jene Bruchteile einer Sekunde, die alles sind, was notwendig ist, um es zu etikettieren und katalogisieren. [...] Katalogisierende Wahrnehmung ist also eine Einladung zu Fehlern. Diese Fehler werden doppelt wichtig, weil katalogisierende Wahrnehmung es auch weniger wahrscheinlich macht, daß jeder ursprüngliche Fehler korrigiert werden wird“ (S. 295). „Wenn man einmal in eine Rubrik abgelegt hat, neigt man stark dazu, dort zu verbleiben...“ (S. 295f). „Wie gewöhnliches Wissen befaßt sich Wissenschaft nur mit dem Aspekt der **Wiederholung**. [...] Wissenschaft kann nur bearbeiten, was als wiederholbar angenommen wird“ (S. 297/Fußnote 8). „Wir **lernen** nicht nur Englisch sprechen, sondern wir lernen auch, es zu mögen und zu bevorzugen [...]. Lernen ist also nicht ein vollständig neutraler Prozeß“ (S. 299). „So kann es besser sein [...], überhaupt nicht zu lernen, wenn der einzig vorhandene Lehrer einen schlechten Akzent hat; es könnte erfolgreicher sein, zu warten, bis ein guter Lehrer verfügbar ist“ (S. 299f). „Aus demselben Grund müssen wir denjenigen in der Wissenschaft widersprechen, die in ihrer Haltung Hypothesen und Theorien gegenüber sehr leichtfertig sind. 'Auch eine falsche Theorie ist besser als gar keine', sagen sie. [...] Wie ein spanisches Sprichwort sagt: 'Gewohnheiten sind zuerst Spinnweben, dann Stricke'. [...] Die wichtigsten Einflüsse der Vergangenheit, die einflußreichste Art des Lernens besteht darin, was wir Charakterlernen oder **Lernen von innen heraus** [...] nennen könnten, [...]. Erfahrungen [...], wenn sie irgendeine Tiefenwirkung haben sollen, **ändern sie die ganze Person**“ (S. 300). „Tatsächlich ist die Welt nicht statisch, vertraut, wiederholt und unwandelbar“ (S. 303). „**Gewohnheiten** sind gleichzeitig, notwendig und gefährlich, nützlich und schädlich. [...] Schließlich haben sie die Tendenz, in einer bequemen Art und Weise, echte und unverbrauchte Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, **Lernen und Denken zu ersetzen**“ (S. 304). „**Katalogisierung im Denken** [...] besteht

[...] darin: 1. daß man nur stereotype Probleme hat, oder nicht neue wahrnehmen kann [...] 2. daß man nur stereotype und auswendig gelernte Gewohnheiten und Techniken zur Lösung dieser Probleme verwendet, und/oder 3. daß man, noch vor den Problemen des Lebens, Garnituren fertiger, konfektionierter Lösungen und Antworten hat. Diese drei Tendenzen summieren sich zu einer fast perfekten **Garantie gegen Kreativität oder Erfindungskraft**“ (S. 305). „Wenn man ein Problem viele Male vorher behandelt hat, [...] bedeutet dies die starke Tendenz, Dinge so zu tun, wie sie vorher getan worden sind, und wie wir gesehen haben, bringen **gewohnheitsmäßige Lösungen** Nachteile und Vorteile. Als **Vorteil** können wir wiederum die Leichtigkeit der Durchführung, Energieersparnis, Automatisierung, affektive Bevorzugung, Angstvermeidung [...] anführen. Die **Hauptnachteile** sind Verlust von Flexibilität, Anpassungsfähigkeit kreativer Erfindungskraft ...“ (S. 307). „*Stereotype Schlußfolgerungen* [...] Wahrscheinlich ist das bestbekannteste Beispiel für diesen Prozeß die Rationalisierung. [...] **Menschen glauben einfach etwas, ohne auch nur so zu tun, als ob sie denken würden**“ (S. 308). „**Denken ist die Technik, mit der die Menschheit Neues schafft**“ (S. 310). „Der mutige Denker – was fast ein Pleonasmus ist, wie wenn man von einem denkenden Denker spräche – muß instande sein, mit der Einstellung u brechen, sich von der Vergangenheit freizumachen, auch von Gewohnheit, Erwartung Lernen, Brauch und Konvention, und **angstfrei** zu sein, wann immer er sich aus dem sicheren und vertrauten Hafen hinauswagt“ (S. 311). Wie man erwarten kann, hat eine solche Position gewisse Folgerungen, die uns zu verstehen helfen, warum die konventionelle **Erziehung** in diesem Land so wenig ihre Ziele erreicht. [...], daß nämlich die Erziehung zu wenig Anstrengung unternimmt, dem einzelnen zu lehren, die Realität direkt und unvoreingenommen zu untersuchen. [...] Selten nur wird die Individualität des einzelnen betont, selten wird man ermuntert, mutig genug zu sein, um die Realität nach der eigenen Art und Weise zu betrachten, oder bilderstürmisch zu sein oder einfach anders. Beweise für die Behauptung der Stereotypisierung in der **höheren Erziehung** kann man in praktisch jedem Collegenkatalog bekommen, in denen alle die wechselnden, unaussprechlichen und geheimnisvollen Aspekte der Wirklichkeit sauber in drei Semester aufgeteilt sind, die alle genau fünfzehn Wochen lang sind, und die wie eine Orange in komplett unabhängige und einander ausschließende Abteilungen zerfallen“ (S. 312). „So wird jede **Theorie** [...] einen Teil der Wahrheit auslassen. [...] Wahrscheinlich trifft es auch zu, daß alle Theorien zusammen niemals ein Gesamtbild der Phänomene und der Welt liefern. **Der volle, subjektive Reichtum einer Erfahrung scheint sich häufiger künstlerisch und emotionell sensitiven Menschen zu erschließen als Theoretikern und Intellektuellen**“ (S. 314). „Die gewöhnlichen kognitiven Prozesse des arbeitenden Intellektuellen, des Wissenschaftlers und so weiter können mächtiger sein als sie sind werden, wenn man sich erinnert, daß sie nicht die einigen Waffen im Rüstzeug der Forscher sind. Es gibt auch andere. Wenn sie gewöhnlich dem Dichter und dem Künstler zugeteilt wurden, dann deshalb, weil man nicht verstanden hat, daß diese vernachlässigten Arten der Erkenntnis Zutritt zu jenem Teil der realen Welt gewährten, der dem ausschließlich abstrahierenden Intellektuellen verborgen bleibt“ (S. 315). „**Sprache** ist vor allem ein ausgezeichnetes Mittel für die Erfahrung und Kommunikation monothetischer Information, das heißt des Katalogisierens“ (S. 316). „Alles, was die Sprache mit dem Idiosykratischen tun kann, ist, ihm einen Namen zu geben, was es schließlich nicht beschreibt oder mitteilt, sondern nur etikettiert“ (S. 316f). „In dem Ausmaß, in dem Sprache Erfahrung in Rubriken zwingt, ist sie ein Wandschirm zwischen der Wirklichkeit und dem Menschen“ (S. 317). „Ein Vorschlag wäre, daß der Wissenschaftler den Dichter zu respektieren lernt, oder zumindest den großen Dichter. Der Wissenschaftler glaubt meistens von seiner Sprache, daß sie genau ist, und von anderen, daß sie es nicht sind, doch häufig ist die Dichtersprache paradoxerweise, wenn schon nicht genauer, so doch wahrer. Manchmal ist sie sogar auch genauer. Zum Beispiel ist es möglich, wenn man talentiert genug ist, **in einer sehr gerafften Art und Weise etwas zu sagen, wofür der intellektuelle Professor zehn Seiten braucht**“ (S. 317f/Fußnote 24). „Wenn dies alles für die Sprache in ihrem theoretischen Bestzustand zutrifft, muß die Situation viel schlimmer sein, wenn die Sprache den Kampf, idiosynkratisch zu sein, überhaupt aufgibt und komplett in die Verwendung

von Stereotypen, Plattitüden, Schlagworten, Klischees und Allgemeinplätzen degeneriert. Sie ist dann sehr offenkundig und deutlich ein Mittel für die Behinderung des Denkens, für die Abstumpfung des Wahrnehmens, für die Verkrüppelung des geistigen Wachstums und die Verkrümmung des menschlichen Wesens. Sprache hat dann in Wahrheit 'die Funktion, Denken zu verstecken eher als es mitzuteilen' (S. 318).

„14. Unmotivierte und zwecklose Reaktionen“. „Kein Lehrbuch hat ein Kapitel über Spaß und Fröhlichkeit, Muße und Meditation, Schlendern und Spielen, über ziellose, nutzlose und zwecklose Aktivität, über ästhetische Gestaltung oder Erfahrung oder über unmotivierte Aktivität. Das bedeutet, daß sich die amerikanische Psychologie nur mit einer Hälfte des Lebens auf Kosten der anderen – und vielleicht wichtigeren Hälfte – beschäftigt, befaßt!“ (S. 320). „... unmittelbar nach der Befriedigung erlaubt sich der Organismus die Aufgabe von Spannung, Druck, Dringlichkeit und Notwendigkeit, um zu hungern, lümmeln und sich zu entspannen, zu spielen, passiv zu sein, [...] Spaß zu haben, [...] lässig und ziellos zu sein“ (S. 322). „**Latentes Lernen** beim Menschen ist ein **Beispiel für unmotivierte Erkenntnis**“ (S. 323). „*Beispiele relativ unmotivierter Reaktionen* [...]. *Kunst* [...]. 'Gibt es ein Bedürfnis nach Ausdruck?' Wenn es das gibt, dann sind künstlerischer Ausdruck wie auch kathartische und Erlösungsphänomene so motiviert wie Nahrungssuche oder Liebesverlangen“ (S. 325f). „Wissenschaft muß über *alle* Wirklichkeit Rechenschaft ablegen, nicht nur über verarmte und blutleere Teile davon“ (S. 326). „Warten bedeutet verschwendete, ungewürdigte Zeit, die keine Bedeutung für den Organismus hat. [...] Reisen ist ein ausgezeichnetes Beispiel für die Art und Weise, wie Zeit entweder als Zielerfahrung genossen oder vollständig verschwendet werden kann. Erziehung ist ein anderes. Und interpersonelle Beziehung im allgemeinen ebenfalls“ (S. 327). **Spiel** „Spielen kann entweder bewältigend oder expressiv oder beides sein [...], wie es sich jetzt deutlich aus der Literatur über Spieltherapie und Spieldiagnose ergibt. Es erscheint ziemlich wahrscheinlich, daß diese allgemeine Folgerung die verschiedenen funktionalen, zweckgerichteten, motivationalen Theorien des Spiels ersetzen wird, die in der Vergangenheit aufgestellt wurden. Da es nichts gibt, was uns hindern könnte, die Dichotomie bewältigend-expressiv bei Tieren anzuwenden, können wir auch vernünftigerweise eine nützlichere und realistischere Interpretation des Tierspielens erwarten. Alles, was es zu tun gibt, um diesen **neuen Bereich der Forschung** zu erschließen, ist die Zulassung der Möglichkeit, daß Spielen nutzlos und unmotiviert sein kann, ein Phänomen des Seins und nicht nur des Strebens, ein Ziel und nicht nur ein Mittel. **Dasselbe kann wahrscheinlich für Lachen, Heiterkeit, Spaß, Freude Ekstase, Euphorie bestätigt werden**“ (S. 331). „Die Wahrheit oder die korrekte Antwort findet man jedenfalls häufig einfach ohne Anstrengung, sie wird nicht umkämpft und gesucht“ (S. 332).

„15. Psychotherapie, Gesundheit und Motivation“. „Diese Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis gibt es auch heute. [...] Die verschiedenen Richtungen der Psychotherapie liegen untereinander im Streit, zuweilen in einem sehr heftigen. [...] Doch es ist ebenso leicht, Beispiele für das Versagen jeder dieser Theorien zu sammeln“ (S. 337). „Es gibt in der Geschichte einige wohlbekannte Fälle, in denen der Meister einer Schule des therapeutischen Denkens zwar selbst außerordentlich fähig als Therapeut war, doch weitgehend darin versagte, diese Fähigkeit seinen Studenten beizubringen. Wenn es [...] auf die Persönlichkeit des Therapeuten nicht ankäme, sollten die Studenten ebenso tüchtig oder tüchtiger als ihre Lehrer sein, wenn sie gleich intelligent und emsig sind“ (S. 339). „Der professionelle Therapeut sieht solche Phänomene weniger häufig als der Laie“ (S. 341). „Jede abschließende Analyse menschlicher **interpersonaler Beziehungen**, zum Beispiel Freundschaft, Ehe und so weiter, wird zeigen, 1. daß Grundbedürfnisse nur interpersonell befriedigt werden können, und 2. daß die Befriedigung dieser Bedürfnisse genau jene sind, von denen wir bereits als basische therapeutische Medizin gesprochen haben, nämlich die Gewährung von Sicherheit, Liebe, Zugehörigkeit, Selbstachtung und Respekt. [...]. „Notwendigkeit [...], zwischen guten und schlechten Beziehungen zu unterscheiden“ (S. 342). „Wir haben Verlangen,

[...] immer mehr zu wissen, neugierig zu sein, ...“ (S. 344). „Es muß nunmehr klar sein, daß die Persönlichkeit oder die Charakterstruktur des Therapeuten [...] von lebenswichtiger Bedeutung ist. Er muß jemand sein, der die ideale gute menschliche Beziehung eingeht [...]. Er muß warm und sympathisch sein [...], sicher seiner selbst genügend sicher sein [...], andere Menschen mit wesentlichem Respekt betrachte[n], [...] emotional sicher sein und gesunde Selbstachtung besitzen“ (S. 349). „**Schutz, Liebe und Achtung** für andere menschliche Wesen [...] sind [...] mächtige Werkzeuge [...]. Eine klare Aufgabe [...] ist es, gerade diese Tatsache zu lehren, [...] sicher zu gehen, daß jeder Lehrer, alle Eltern und idealerweise jeder Mensch die Chance erhalten, sie zu verstehen und anzuwenden. Die menschlichen Wesen haben sich um Rat und Hilfe immer an andere Menschen gewandt, die sie respektieren und liebten“ (S. 350). „Definition einer guten Gesellschaft [...]. Sie ist die, die ihren Mitgliedern die größte Möglichkeit, gesunde und selbstverwirklichende Menschen zu werden, gewährt [...], die ihre eigenen institutionellen Anordnungen so aufgebaut hat, daß ein Maximum guter und ein Minimum schlechter menschlicher Beziehungen gepflegt, ermuntert, belohnt und hervorgebracht werden“ (S. 351). „... in therapeutischen Schlüsselpositionen sind [...] **Lehrer, Sozialarbeiter, Ärzte...**“ (S. 359).

„16. Normalität, Gesundheit und Wert“. „Die Worte normal und abnormal haben so viele verschiedene Bedeutungen, daß sie geradezu nutzlos geworden sind“ (S. 364). „**Statistische Übersichten** menschlichen Verhaltens sagen einfach nur aus, was der Fall ist und was tatsächlich existiert, und sind **angeblich ganz frei von Wertungen**. Zum Glück sind die meisten Menschen, sogar Wissenschaftler, einfach nicht stark genug, der Versuchung zu widerstehen, das Durchschnittliche zu billigen“ (S. 365). „Wir müssen lernen, durchschnittlich zu sagen, wenn wir durchschnittlich meinen. [...] Ist das Durchschnittliche das Erwünschte?“ (S. 366). „Tatsächlich gehen manche Psychoanalytiker soweit zu sagen, daß niemand normal ist, und meinen damit, daß niemand frei von Krankheit ist. Das bedeutet, niemand ist fleckenlos“ (S. 368). „**Der gesunde Mensch [...]** ist die **neurotische Person, die mit sich selbst uneins ist, deren Vernunft mit der Emotionalität kämpft**“ (S. 372). „Was wir sein können = was wir sein sollten; dies ist auch **sprachlich viel besser als** 'sein sollte'. Man beachte, daß, wenn wir deskriptiv und empirisch vorgehen, 'sollen' völlig fehl am Platz ist“ (S. 373). „... wenn wir fragen, was Blumen oder Tiere sein sollten. Welchen Sinn ergibt 'sollen' hier (oder sollte ergeben)? Was *sollte* ein Kätzchen werden? Die Antwort auf diese Frage und der Geist, in dem sie gestellt wird, sind auch dieselben bei Menschenkindern. [...] Natürlich und spontan zu sein, **zu wissen, was man ist und was man wirklich will**, ist ein seltener und besonderer Höhepunkt, der selten erreicht wird und gewöhnlich langer Jahre der Courage und harten Arbeit bedarf“ (S. 374). „Vom Standpunkt der Förderung von Selbstverwirklichung oder Gesundheit aus ist eine **gute Umwelt** (in der Theorie) eine, die alle notwendigen Rohmaterialien anbietet und dann aus dem Weg geht und beiseite tritt, um den (durchschnittlichen) Organismus seine Wünsche und Forderungen äußern und seine Wahl treffen zu lassen (immer daran denkend, daß er häufig Verzug, Verzicht zugunsten von anderen usw. wählt und daß *andere* Menschen ebenfalls Forderungen und Wünsche haben)“ (S. 380). „Gesunde einzelne sind gewöhnlich nicht von außen erkennbar [...]. Es ist eine *innere* Freiheit, die sie haben [...] unabhängig von der Billigung und Mißbilligung anderer“ (S. 382).

„Appendix A. Probleme, die von einem positiven Vorgehen der Psychologie gegenüber verursacht werden“.

„*Lernen*“. **Wie lernen Menschen**, weise, reif, freundlich zu sein, [...] erfinderisch zu sein, guten Charakter zu haben, [...] das Gute aufzuspüren, die Wahrheit zu suchen, das Schöne zu erkennen und das echte, das heißt, das von Innen her kommende mehr als das äußerliche Lernen [...]? Lernen aus einzigartigen Erfahrungen, aus der Tragödie, [...] aus dem Erfolg, [...] durch Schmerz, Versagen, Tod. [...] Bei selbstverwirklichenden Menschen wird Wiederholung, Nähe und zufällige Belohnung immer weniger wichtig. [...] Warum befaßt sich so vieles in der Erziehungspsychologie

mit Mitteln, [...], Graden, Stufen, Noten, Diplomen und nicht mit Zwecken, das heißt Weisheit, Verstehen, gute Urteilsfähigkeit, guter Geschmack?“ (S. 384). „Die 'Erziehung des Herzens' ist vernachlässigt worden. Erziehung paßt in der Praxis zu häufig das Kind der Bequemlichkeit der Erwachsenen an, indem sie darauf drängt, daß es weniger lästig und weniger ein kleiner Teufel ist. **Die positiver orientierte Erziehung** befaßt sich mehr mit dem Wachsen und der künftigen Selbstverwirklichung des Kindes. [...] Wir wissen sehr wenig über zweckfreies unmotiviertes Lernen, zum Beispiel latentes Lernen, Lernen aus reinem inhärenten Interesse. [...] Viele Studien der Stereotype, doch sehr wenig wissenschaftliche Untersuchung des Frischen, Konkreten“ (S. 385). „*Emotionen*“. „Die **positiven Emotionen**, das heißt **Glück**, Ruhe, Heiterkeit, Seelenfrieden, Zufriedenheit, Akzeptanz, sind nicht zureichend untersucht worden. [...] **Spaß, Freude, Spiel, Wettkämpfe, Sport** sind nicht zureichend dem Verständnis zugänglich. [...] **Unter welchen Umständen korrelieren sie mit größerer Leistungsfähigkeit der Wahrnehmung, des Lernens, des Denkens und so weiter?**“ (S. 386). „*Motivation*“. „Warum lieben wir unsere Kinder? [...] Warum sind Kinder liebenswert? (S. 386f). „Der Drang zur Vollkommenheit, Wahrheit, Gerechtigkeit“ (S. 388). „*Intelligenz*“. „Der ganze Begriff des IQ hat nichts mit Weisheit zu tun; er ist ein rein technischer Begriff. [...] Für den Humanisten handelt es sich selbstverständlich um einen sehr irritierenden Begriff“ (S. 389). „*Erkenntnis und Denken*“. „Im Denken sollten wir mehr Aufmerksamkeit dem Studium der Neuheit, der Erfindungskraft, der Produktion neuer Ideen widmen [...]. Da Denken in von seiner besten Seite kreativ ist, warum untersucht man es dann nicht in seinem Bestzustand? [...] Das Denken bei den gesündesten Menschen [...] ist auch spontan, sportlich und angenehm [...]. Solche Menschen *genießen* es, denkende Lebewesen zu sein, sie müssen nicht zum Denken gezwungen werden. „Denken ist nicht immer dirigiert, organisiert, motiviert oder zielbedingt“ (S. 390). Phantasie, Träumen, [...] unbewußtes Denken, **infantiles**, emotionelles **Denken** [...] sind alle in ihrer eigenen Art produktiv. Gesunde Menschen erreichen viele ihrer Schlußfolgerungen und Entscheidungen mit Hilfe dieser Techniken, die zur Rationalität traditionell im Widerspruch stehen, doch tatsächlich synergisch mit ihr sind“ (S. 391). „*Klinische Psychologie*“. „Unser gegenwärtiges Wissen von der Dynamik der Persönlichkeit, der Gesundheit und der Anpassung stammt fast ausschließlich aus Untersuchungen kranker Menschen. [...] Wir verwenden mehr Geld und Zeit für schwachsinnige Menschen als für intelligente. Die Frustrationstheorie, [...] ist ein gutes Beispiel für die Krüppelpsychologie“ (S. 392). „*Sozialpsychologie*“. „Gesunde Menschen haben Abneigung gegen Macht über andere Menschen. [...] **Wettbewerb wird mehr untersucht als Zusammenarbeit**, Altruismus, Freundlichkeit, Selbstlosigkeit. Das Studium der Freiheit und der freien Menschen hat in der Sozialpsychologie von heute wenig oder keinen Platz. Wie wird Kultur verbessert? [...] Wir wissen, daß Kultur niemals ohne Abweichungen Fortschritte machen oder verbessert werden kann. Warum hat man sie nicht mehr untersucht? [...] Das Studium der Freiheit *von* der Umwelt ist erforderlich“ (S. 395). „Es gibt gewisse *gute* Konsequenzen des Ausschlusses oder der Verbannung. [...] Selbstverwirklichende Menschen verbannen sich häufig selbst, indem sie sich aus Subkulturen zurückziehen, die sie mißbilligen“ (S. 396). „Kaufwiderstand, Reklamewiderstand, Propagandawiderstand, Widerstand gegen die Meinung anderer Menschen, Aufrechterhaltung von Autonomie, [...] sind alle bei gesunden Menschen stark [...]. Diese Symptome der Gesundheit sollten [...] ausgiebiger untersucht werden“ (S. 397). „*Persönlichkeit*“. „Der Begriff der gut angepaßten Persönlichkeit oder guten Anpassung stellt für die Möglichkeit des Fortschritts und Wachstums eine zu niedrige Decke dar. Die Kuh, der Sklave, der Roboter können alle gut angepaßt sein. [...] Wie werden die Menschen verschieden voneinander anstatt einander ähnlich (angepaßt, von der Kultur flachgebügelt und so weiter)? (S. 399). „Sie leben in einem System von stabilen Werten und nicht in einer Roboterwelt ohne Werte (nur Moden, Trends, Meinungen anderer, Nachahmung, Suggestion, Prestige)“ (S. 400).

Appendix B. Ganzheitsdynamik, organismische Theorie, Syndromdynamik“.

„... die Anatomen tun alles, was man in der Vergangenheit ebenfalls getan hat, doch 1. tun sie es mit

einer anderen Haltung, und 2. tun sie mehr – sie verwenden **zusätzliche Techniken zu den traditionell angewandten**“ (S. 403). „Im allgemeinen haben Menschen mit niedriger Selbstachtung die Tendenz, religiöser zu sein als Menschen mit hoher, aber offensichtlich gibt es auch viele andere Determinanten der Religiosität“ (S. 404). „Ganz gleich, wie komplex das Phänomen ist, es ereignet sich nichts Neues. [...] Besonders hinsichtlich der Persönlichkeitsgegebenheiten bricht die Kausalitätstheorie total zusammen“ (S. 408). „**Es sollte sicherlich offenkundig sein, daß jede wichtige Äußerung, wie etwas eine Arbeit zu schreiben, an der man sehr interessiert ist, nicht von irgendetwas Besonderem verursacht wird, sondern ein Ausdruck oder eine Schöpfung der ganzen Persönlichkeit ist, die wiederum eine Wirkung von fast allem ist, das ihr je zugestoßen ist**“ (S. 409). „Es ist ein Tribut an die Ubiquität dieser Tendenz, daß wir bei Freunden, die als normal gesund betrachtet werden, die Fähigkeit erwarten, daß sie von jedem Schock genesen können, wenn man ihnen nur **Zeit genug** gibt. [...] traumatische[...] Erfahrungen können den Menschen schlimm aus dem Gleichgewicht bringen, für einige Zeit, doch gewöhnlich erholt man sich fast ganz“ (S. 421). „Sie akzeptierte Freundschaften, im Gegensatz zu früher, wo sie dazu nicht imstande war“ (S. 423). „Jede ziemlich unsichere Person wird jeden äußeren Einfluß, jeden auftreffenden Reiz unsicher anstatt sicher interpretieren. Zum Beispiel wird jedes Grinsen als Spott verstanden [...]. Und so wird er ständig, wenn auch schwach in die Richtung größerer und extremerer Unsicherheit getrieben. Dieser Faktor wird selbstverständlich durch die Tatsache verstärkt, daß eine unsichere Person dazu neigt, sich unsicher zu verhalten, was die Menschen dazu ermuntert, sie nicht zu mögen und zurückzuweisen, was sie noch unsicherer macht, [...] ein *circulus vitiosus*. So neigt dieser Mensch wegen seiner inneren Dynamik dazu, **das herbeizuführen, was er am meisten fürchtet**. Das offensichtlichste Verhalten ist Eifersucht. Sie entsteht aus Unsicherheit und züchtet praktisch immer weitere Zurückweisung und tiefere Unsicherheit heran“ (S. 425). „Eine Person mit hoher Selbstachtung, aber unsicher, ist nicht so sehr daran interessiert, schwächeren Menschen zu helfen, als sie zu dominieren und zu verletzen“ (S. 426). „In der Schöpfung eines Bildes oder einer Symphonie gibt sich der Künstler klarerweise vollständig seiner Aufgabe hin, und dementsprechend ist sie der Ausdruck seiner ganzen Persönlichkeit“ (S. 436). „Diese merkwürdigen **Hypothesen** über die Welt haben das Recht, der **Vernunft** ins Gesicht zu spucken, nur wegen ihrer nachgewiesenen Bequemlichkeit. Wenn sie nicht länger etwas darstellen oder zu Hindernissen werden, müssen sie fallengelassen werden. Es ist gefährlich, in der Welt das zu erblicken, was wir hineingetan haben, anstatt das, was sich tatsächlich darin befindet“ (S. 443)

Bibliographie S. 445 – 464

Sachregister S. 465 – 476

Inhaltsverzeichnis S. 477 – 486