

Geist und Psyche



Abraham A. Maslow

Psychologie des Seins

Ein Entwurf

Verantwortungs-
Bewusst-Seins Mensch

Ein Buch, das eine geistige Wende in der
modernen Psychologie signalisierte.

In den USA wurden bisher weit nur!
über 150 000 verkauft.

Abraham Maslow INHALT zu > **Psychologie des Seins** < (1968) → ^u Übergang von der Humanistischen zur Transpersonalen Tiefen-Psychologie

Vorwort zur zweiten Auflage		11
Vorwort zur ersten Auflage	[1. Lesung ~ 1986 mit SHS ca. 20 J.]	14
I. Teil: Ein größerer Zuständigkeitsbereich für die Psychologie		19
1. Einleitung: Zu einer Psychologie der Gesundheit		21
2. Was die Psychologie von den Existentialisten lernen kann		27
II. Teil: Wachsen und Motivation	Bewußt-Seins	35
3. Defizit-Motivation und Wachstums-Motivation	✓	37
1. Die Haltung zum Impuls: Impuls-Ablehnung und Impuls-Annahme		42
2. Die Differentialeffekte der Befriedigung		44
3. Klinische und personologische Wirkungen der Befriedigung		46
4. Verschiedene Arten der Lust		47
5. Erreichbare (episodische) und unerreichbare Zielzustände	→ Menschlichkeit	47
6. Speziesweite Ziele und idiosynkratische Ziele		48
7. Abhängigkeit und Unabhängigkeit von der Umwelt		48
8. Interessierte und desinteressierte interpersonale Beziehungen		50
9. Ich-Bezogenheit und Ich-Transzendenz		51
10. Interpersonale Psychotherapie und intrapersonale Psychologie		51
11. Instrumentales Lernen und Persönlichkeitsveränderung		52
12. Defizit-motivierte und wachstums-motivierte Wahrnehmung		53
Bedürftige und bedürfnislose Liebe		55
4. Abwehr und Wachstum		58
5. Das Bedürfnis nach Wissen und die Angst vor dem Wissen		72
Angst vor dem Wissen · Flucht vor dem Wissen · Schmerzen und Gefahren des Wissens & Gewissens		72

D-Leute
(Kaufleute)
oder
W-BS-Menschen
Homo HIC

Umweltzerstörung
≙ Selbst (zer) störung → Buch > Die Grenzen

Wissen für die Angstreduktion und für das Wachstum

Das Vermeiden von Wissen als Vermeiden von Verantwortung

Zusammenfassung

→ z.B. Klimakrise - Leugnung seit 1981

75

77

79

III. Teil: Wachsen und Erkennen

81

6. Die Erkenntnis des Seins in den Grenzerfahrungen

83

S-Erkennen in Grenzerfahrungen

85

Neudefinition der Selbstverwirklichung

107

Die Frage der externen Validität

108

Die Nachwirkungen von Grenzerfahrungen

111

7. Grenzerfahrungen als klare Identitätserfahrungen

113

Abschließende Bemerkung

123

8. Einige Gefahren des Seins-Erkennens

124

Gefahren des Seins-Erkennens

125

Empirische Befunde

↑ HYPER-Vigilanz -

132

9. Widerstand gegen den Versuch, eingeordnet zu werden

134

Zusammenfassung

In somnie etc.

137

IV. Teil: Kreativität

139

10. Kreativität bei selbstverwirklichenden Menschen

141

Primäre, sekundäre und integrierte Kreativität

147

Schlußfolgerung

149

V. Teil: Werte

151

11. Psychologische Ergebnisse und menschliche Werte

153

Lernexperimente: Homöostase

153

Grundlegende Bedürfnisse und ihre hierarchische Anordnung

z.B. Hungerstreik bis an
> Die Grenze <
(Buch 2022)
zur Nah-
tad-
erfahrung
Heming Jc.

X
bensphilosophie entwickeln, zu einem Religionssurrogat, zu dem Wertsystem und Lebensprogramm, das man bisher vermißt hat. Ohne das Transzendente und Transpersonale werden wir krank, gewalttätig, nihilistisch oder sogar hoffnungslos und apathisch. Wir brauchen etwas »Größeres, als wir es selbst sind«, um Ehrfurcht davor zu empfinden und uns in einer neuen, naturalistischen, empirischen, nichtkirchlichen Weise zu engagieren, vielleicht wie es Thoreau und Whitman, William James und John Dewey getan haben.

Ich glaube, daß eine weitere Aufgabe, die erfüllt werden muß, bevor wir eine gute Welt zustande bringen können, darin besteht, eine humanistische und transpersonale Psychologie des Bösen zu entwickeln, die aus Mitleid und Liebe zur menschlichen Natur geschrieben werden müßte, nicht aus Ekel vor ihr oder aus Hoffnungslosigkeit. Die Korrekturen, die ich in dieser neuen Ausgabe angebracht habe, gelten vor allem diesem Bereich. Wo ich, ohne kostspielige Überarbeitungen, dazu imstande war, habe ich meine Psychologie des Bösen klargestellt – »Böses von oben« und nicht von unten. Bei sorgfältiger Lektüre werden diese Überarbeitungen klar werden, auch wenn sie äußerst kondensiert sind. Verantwortungsbewusstseins-

Die Erwähnung des Bösen mag für die Leser des vorliegenden Buches wie ein Paradox erscheinen, wie ein Widerspruch zu den Hauptthesen, doch so ist es ganz entschieden nicht. Es gibt sicherlich gute und starke und erfolgreiche Menschen auf der Welt – Heilige, Weise, gute Führer, Verantwortliche, S-Politiker, Staatsmänner, starke Männer, Sieger und nicht Verlierer, Konstruktive und nicht Destruktive, Eltern mehr als Kinder. Solche Menschen stehen jedem zur Verfügung, der sie untersuchen will, wie ich es getan habe. Doch es gibt andererseits wenige von ihnen, obwohl es mehr geben könnte, und sie werden oft von ihren Mitmenschen schlecht behandelt. So muß auch dieser Sachverhalt untersucht werden, diese Angst vor der Reife und der Gottähnlichkeit, die man mit der Reife erlangt, diese Angst davor, sich tugendhaft, selbstliebend, liebenswert, achtenswert zu fühlen. Besonders müssen wir lernen, unsere törichte Neigung zu trans-

1) like Dag Hammarskjöld,
vaclav Havel, Willy Brandt...

Vorwort zur ersten Auflage

→ Bewusst Seins - Menschen (HIC!): ~ 1% (0,1%)
 ← Be coming - W - Menschen: ~ 19-24%
 D - Menschen / Konsumenten: ~ 74-79%
 → R - Men. / Rauschstoffe / Psychopathe: ~ 1%

Ich habe viel Mühe mit der Wahl eines Titels für dieses Buch gehabt. Der Begriff »psychologische Gesundheit«, obzwar noch immer notwendig, hat verschiedene innere Mängel hinsichtlich der wissenschaftlichen Absichten, die alle an verschiedenen Stellen im Buch diskutiert werden. Mängel hat auch der Begriff »psychologische Krankheit«, wie Szasz (160 a) und die existentiellen Psychologen (110, 111) jüngst betont haben. Wir können noch immer diese normativen Begriffe verwenden, und müssen es auch tatsächlich aus heuristischen Gründen zu diesem Zeitpunkt tun; doch bin ich überzeugt, daß sie innerhalb eines Jahrzehnts veraltet sein werden.

Ein viel besserer Begriff ist »Selbstverwirklichung« (»self actualization«), wie ich ihn verwendet habe. Er unterstreicht die »Voll-Menschlichkeit« (»full-humanness«), die Entwicklung der biologisch fundierten Natur des Menschen, und ist deshalb (empirisch) für die ganze Gattung normativ nicht nur für besondere Zeiten und Orte, d. h. er ist weniger biologischen Sch... kulturell-lokalen... heit« und »Krank... Inhalt und eine op...
 • 75-80% im Defizit Nationalisten, Neurotiker-kenen, (Ruf-) Mörderinnen irr-zeitig, Fanatikerinnen
 • 19-26% wachsende, humanist. orientierte:
 1% Humanus ~ 60%
 HIC Integratis ~ 20%
 Cosmopoliticus ~ 10%

Doch hat diese literarischen Stan... gesehene Mängel zu implizieren; b... ziele zu verwischen... die Bindungen an andere Menschen sowie an die Gesellschaft und die Abhängigkeit der individuellen Erfüllung von einer »guten Gesellschaft« zu vernachlässigen; d) den Forde-rungscharakter der nichtmenschlichen Realität und ihre echte Faszination zu übergehen; e) »Ichlosigkeit« und Selbsttranszendenz zu vernachlässigen und f) implizite mehr die Aktivität als die Passivität oder Rezeptivität zu betonen. Es hat sich herausgestellt, daß es sich so verhält, trotz meiner großen Sorgfalt und Anstrengung, die empirische Tatsache zu beschreiben, daß selbstverwirklichende Menschen altruistisch, der Sache ergeben, selbsttranszendierend, sozial sind usw. (97, Kap. 14).

Das Wort »Selbst« scheint abzustoßen, und meine Neudefinitionen und empirischen Beschreibungen versagen oft vor der mächtigen linguistischen Gewohnheit, das »Selbst« mit »selbstbezogen«, »egoi-

stisch« und mit reiner Autonomie zu identifizieren. In meinem Bedauern entdeckt, daß einige intelligente und geschickte Psychologen (70, 134, 157a) weiterhin darauf bestehen, meine empirische Beschreibung der Eigenschaften selbstverwirklichender Menschen so zu behandeln, als hätte ich sie eigenmächtig erfunden.

»Voll-Menschlichkeit« scheint mir einige dieser Mißverständnisse zu vermeiden. Und auch »menschliche Verminderung oder Verkümmern« (»human diminution or stunting«) dient als besserer Ersatz für »Krankheit«, vielleicht sogar für Neurose, Psychose und Psychopathie. Zumindest sind diese Termini nützlicher für die allgemeine psychologische und soziale Theorie, wenn schon nicht für die psychotherapeutische Praxis.

Die Begriffe »Sein« (»Being«) und »Werden« (»Becoming«), wie ich sie in diesem Buch durchgehend verwende, sind sogar noch besser, obwohl sie noch nicht allgemein genug verwendet werden, um als Scheidemünze zu dienen. Das ist bedauerlich, denn die Seins-Psychologie (Being-psychology) ist sicherlich sehr verschieden von der Werdens-Psychologie (Becoming-psychology) und der Defizit-Psychologie (deficiency-psychology), wie wir sehen werden. Ich bin überzeugt, daß die Psychologen in diese Richtung sich bewegen müssen, daß sie die S-Psychologie mit der D-Psychologie versöhnen müssen, d. h. das Vollkommene mit dem Unvollkommenen, das Ideale mit dem Tatsächlichen, das Eupsychische mit dem Vorhandenen, das Zeitlose mit dem Vorübergehenden, die Zweck-Psychologie (end-psychology) mit der Mittel-Psychologie (means-psychology).

Dieses Buch ist eine Fortsetzung von *Motivation and Personality*, das 1954 erschien. Es ist insofern in der gleichen Weise aufgebaut, als ein Stück einer größeren theoretischen Struktur auf einmal ausgearbeitet wurde. Es ist der Vorläufer einer noch zu leistenden Arbeit für die Errichtung einer umfassenden, systematischen und empirisch fundierten allgemeinen Psychologie und Philosophie, die sowohl die Tiefen als auch die Höhen der menschlichen Natur einschließt. Das letzte Kapitel enthält in einem gewissen Maß das Programm für diese künftige Arbeit und dient als Brücke. Es ist der erste Versuch, die »Gesundheits- und Wachstums-Psychologie« (»health-and-growth-psychology«) mit der Psychopathologie und mit der psychoanalytischen Dynamik zu integrieren, das Dynamische mit dem Ganzheitlichen, das Werden mit dem Sein, das Gut mit dem Böse, das Positive mit dem Negativen. Es ist, anders formuliert, ein Versuch, auf der allgemein psychoanalytischen und auf der wissenschaftlich-positivistischen Grundlage der Experimentalpsychologie den eupsychischen, S-psychologischen und metamotivationalen Überbau zu errichten, der diesen beiden Systemen fehlt.

Es ist sehr schwer, wie ich entdeckt habe, anderen meinen Respekt

1.
2. ↑
3.

Die Existentialisten jedoch lehren, daß *beide* gleichzeitig die bestimmenden Merkmale der menschlichen Natur sind. Keines kann verworfen werden; man kann sie nur beide integrieren.

Doch wir wissen bereits einiges über die **Integrationstechniken** – über Einsicht, Intellekt im weiteren Sinne, über Liebe, Kreativität, Humor und Tragödie, Spiel und Kunst. Ich habe den Verdacht, daß wir unsere Untersuchungen mehr als in der Vergangenheit auf diese integrativen Techniken konzentrieren werden. Eine andere Konsequenz meiner Meinung über die Betonung der zweifachen Natur des Menschen ist die Vorstellung, daß einige Probleme für immer und ewig unlösbar bleiben müssen.

5. Daraus folgt natürlich die Beschäftigung mit dem idealen, authentischen, vollkommenen oder gottähnlichen menschlichen Wesen, eine Untersuchung der menschlichen Möglichkeiten, wie sie in einem bestimmten Sinn *jetzt* existieren, als gegenwärtige erfahrbare Realität. Das mag ebenfalls nur literarisch klingen, aber es verhält sich nicht so. Ich erinnere daran, daß es sich nur darum handelt, die alten, unbeantworteten Fragen: »Was sind die Ziele der Therapie, der Erziehung, der Kindererziehung?« in einer neuen Art zu stellen.

Das impliziert auch eine andere Wahrheit und ein anderes Problem, das dringend der Aufmerksamkeit bedarf. Praktisch jede ernste Beschreibung eines existierenden »**authentischen Menschen**« schließt mit ein, daß ein solcher Mensch kraft dessen, was er geworden ist, in eine neue Beziehung zu seiner Gesellschaft oder gar zur Gesellschaft im allgemeinen tritt. Er transzendiert nicht nur sich selbst in verschiedener Weise; er transzendiert auch seine Kultur. Er leistet der Akkulturation Widerstand. Er löst sich in zunehmendem Maße von seiner Kultur und Gesellschaft. Er wird mehr zu einem Mitglied [seiner Spezies] und nicht sosehr Mitglied seiner lokalen Gruppe. Meinem Gefühl nach werden die meisten Soziologen und Anthropologen diese Folgerung ablehnen. Ich erwarte deshalb vertrauensvoll Kontroversen auf diesem Gebiet. Aber es handelt sich hier offensichtlich um die Basis für einen »**Universalismus**«.

- Der ganz-heitlich, menscheitlich gewordene Mensch!
6. Von den europäischen Autoren können und sollten wir ihre größere Betonung dessen übernehmen, was sie »philosophische Anthropologie« nennen, den Versuch, den Menschen zu definieren, die Unterschiede zwischen Mensch und anderen Gattungen, zwischen Mensch und Gegenstand und zwischen Mensch und Robotern abzugrenzen. Was sind seine einzigartigen und bestimmenden Merkmale? Was ist so wesentlich für den Menschen, daß er ohne diese Charakteristika nicht länger als Mensch definiert wäre?

↑ erreicht eine hohe, weitgehende **Kongruenz** (Übereinstimmung ²⁹ der 0) zwischen sich, seiner Auto-Biographie, und der »**Menschheits-Idee**« | Bewußt-Sein

Bedürfnissen motiviert werden, im Gegensatz zu denjenigen, die von Grundbedürfnissen motiviert werden.

Soweit es den Motivationsstatus betrifft, haben gesunde Menschen ihre Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Achtung und Selbstbewußtsein ausreichend befriedigt, so daß sie primär von Tendenzen zur Selbstverwirklichung motiviert werden (definiert als fortschreitende Verwirklichung der Möglichkeiten, Fähigkeiten und Talente, als Erfüllung einer Mission oder einer Berufung, eines Geschicks, eines Schicksals, eines Auftrags, als bessere Kenntnis und Aufnahme der eigenen inneren Natur, als eine ständige Tendenz zur Einheit, Integration oder Synergie innerhalb der Persönlichkeit). **HIC**

Dieser verallgemeinerten Definition wäre eine beschreibende und operative vorzuziehen, die ich bereits veröffentlicht habe (97). Dort werden gesunde Menschen durch die Beschreibung ihrer klinisch beobachteten Merkmale definiert. Es sind folgende:

1. Größere Wahrnehmung der Realität.
2. Wachsende Akzeptierung seiner selbst, der anderen und der Natur.
3. Zunehmende Spontaneität.
4. Bessere Problemzentrierung.
5. Größere Distanz und Sehnsucht nach Zurückgezogenheit.
6. Wachsende Autonomie und Resistenz gegen Akkulturation. **Resistenz ↑**
7. Größere Frische des Verständnisses, größerer Reichtum der emotionalen Reaktion.
8. Höhere Frequenz der Grenzerfahrungen. **Menschheit intel.**
9. Wachsende Identifikation mit der menschlichen Spezies. **Russen & Chinesen**
10. Veränderte (der Kliniker würde sagen, verbesserte) zwischenmenschliche Beziehungen. **etc.**
11. Demokratischere Charakterstruktur. → **welt demokratischer, de**
12. Stark zunehmende Kreativität. **mit dem Wissen, daß eine**
13. Gewisse Wandlungen im Wertesystem. **werdende "Demokratie" noch Führung braucht durch 1**
1 Schriftsteller etc. pp. 1

Darüber hinaus werden in diesem Buch auch die Begrenzungen beschrieben, die sich für die Definition aus unvermeidlichen Mängeln in den Stichproben und in der Verfügbarkeit der Angaben ergeben.

Eine größere Schwierigkeit mit dieser Konzeption, soweit sie bisher beschrieben wurde, liegt in ihrem etwas statischen Charakter. Selbstverwirklichung, wie ich sie meistens an älteren Menschen untersucht habe, stellt sich als ein äußerster oder endgültiger Zustand dar, als ein fernes Ziel, nicht als ein dynamischer Prozeß, der durch das ganze Leben hindurch aktiv bleibt, also Sein und nicht Werden.

Wenn wir das Wachstum als die verschiedenen Prozesse definieren, die den Menschen der äußersten Selbstverwirklichung näher bringen,

1 Verantwort. bewußtseins-
persönlichkeiten wie z.B. Willy
Nehru, Brandt, Vaclav Havel, Dag Hammar-
Roosevelts, skjöld, Gro Harlem Brundtland, Gandhi... **41**

Bedürfnis beeinflussen und einer vom Bedürfnis unbeeinflussten bzw. wunschlosen Wahrnehmung untersuchen. Weil die letztere soviel konkreter und weniger abstrakt und selektiv ist, ist es solch einem Menschen möglich, leichter die wahre Natur des Wahrgenommenen zu sehen. Gleichzeitig kann er auch die Gegensätze, Dichotomien, Polaritäten, Widersprüche und das Unvereinbare wahrnehmen (97, S. 232). Es ist, als würden weniger entwickelte Menschen in einer aristotelischen Welt leben, in der Kategorien und Begriffe scharfe Grenzen haben, einander ausschließen und unvereinbar sind, z. B. männlich-weiblich, selbstsüchtig-selbstlos, erwachsen-kindlich, freundlich-grausam, gut-schlecht. A ist A und alles andere ist in der aristotelischen Logik Nicht-A, und niemals sollen die beiden einander begegnen. Doch selbstverwirklichende Menschen erkennen die Tatsache an, daß A und Nicht-A einander durchdringen und eins sind, daß jeder Mensch gleichzeitig gut und schlecht, männlich und weiblich, erwachsen und kindlich ist. Man kann nicht eine ganze Person in ein Kontinuum, nur unter einen abstrakten Aspekt stellen. Ganzheiten (wholenesses) sind nicht vergleichbar. *sowohl-als-auch*

Vielleicht bemerken wir es nicht, wenn unsere Wahrnehmungen bedürfnis-determiniert sind. Doch wir wissen es sicher, wenn wir selbst in dieser Art wahrgenommen werden, z. B. einfach als Geldgeber, Versorger, Sicherheitsgewährer, eine Person also, von der man abhängig sein kann, ein anonymer Dienstleistender oder sonst ein Zweckobjekt. Wenn das der Fall ist, mögen wir es überhaupt nicht. Wir wollen unser selbst wegen akzeptiert werden, als komplette und ganze Individuen. Wir haben es nicht gern, als nützliche Objekte oder als Werkzeuge wahrgenommen zu werden. Wir hassen es, »benutzt« zu werden.

Weil selbstverwirklichende Menschen gewöhnlich weder bedürfnisbefriedigende Eigenschaften abstrahieren noch andere Menschen als Werkzeug sehen müssen, ist es für sie besser möglich, eine nichtwertende, nichturteilende, nichtinterferierende, nichtverdammende Haltung anderen gegenüber einzunehmen, eine Wunschlosigkeit, eine »wahllose Bewußtheit« (»choiceless awareness« [85]). Das erlaubt Verstehen dessen, was ist. Dies ist die Art der unberührten, unverwickelten, distanzierten Wahrnehmung, die Ärzte und Therapeuten ohne sich anzustrengen, *inkl. Prä-kognitionen, intuitives*

Besonders wenn die Struktur des wahrgenommenen Menschen oder Objekts diffizil, subtil und nicht offensichtlich ist, erhält dieser Unterschied in der Wahrnehmungsweise große Bedeutung. Dann muß der Wahrnehmende vor allem die Natur des Objekts respektieren. Die Wahrnehmung muß dann sanft, delikate, unaufdringlich, an-

kommen befriedigend sein. Wenn man – wie Goldstein lehrt – anderen treu bleiben muß, um sich selbst treu zu sein (55) und – wie Adler feststellt – das soziale Interesse ein wesentlicher, bestimmender Aspekt der geistigen Gesundheit ist (8), dann muß es die Welt bedauern, wenn ein selbstverwirklichender Mensch irgendeinen Teil seiner selbst opfert, um einen anderen zu retten. Wenn man andererseits zuerst sich treu sein muß, dann muß die Welt die ungeschriebenen Manuskripte und die weggeworfenen Bilder bedauern, die Lektionen, die man von jenen reinen (und egoistischen) Kontemplatoren hätte lernen können, die keinen Gedanken daran verschwenden, uns zu helfen.

gemindertes Differenzierungs-Vermögen

6. S-Erkennen kann zur unterschiedslosen Akzeptierung führen, zur Verwischung der alltäglichen Werte, zum Verlust des Geschmacks, zu einer allzu großen Toleranz. Denn jeder, der ausschließlich vom Standpunkt seines eigenen Seins gesehen wird, erscheint als vollkommen in seiner Art. Auswertung, Verurteilung, Beurteilung, Mißbilligung, Kritik, Vergleich sind alle dann unanwendbar und belanglos (88). Während bedingungslose Akzeptierung eine *Conditio sine qua non* für den Therapeuten, den Liebenden, den Lehrer, die Eltern, den Freund ist, reicht sie allein für den Richter, den Polizisten oder den Beamten natürlich nicht aus.

Wir erkennen bereits eine gewisse Unvereinbarkeit in den beiden interpersonalen Haltungen, die hier impliziert sind. Die meisten Psychotherapeuten werden es ablehnen, irgendeine disziplinäre oder strafende Funktion für die Patienten zu übernehmen. Und viele Beamte mit exekutiver und administrativer Befugnis oder Generäle werden es ablehnen, irgendeine therapeutische oder persönliche Verantwortung für die Menschen zu übernehmen, denen sie Befehle geben und die sie entlassen oder bestrafen müssen.

- Das Dilemma für fast alle Menschen ergibt sich aus der Notwendigkeit, zu verschiedenen Zeiten sowohl »Therapeut« als auch »Polizist« zu sein. Und man kann erwarten, daß der mehr vollhumane Mensch (fully-human person), der beide Rollen erster nimmt, wahrscheinlich von diesem Dilemma in höherem Grade beunruhigt sein wird als der Durchschnittsmensch, der oft nicht einmal weiß, daß es ein solches Dilemma überhaupt gibt.

Vielleicht aus diesem, vielleicht aus einem anderen Grund sind selbstverwirklichende Menschen, soweit sie bisher untersucht wurden, im allgemeinen fähig, die beiden Funktionen miteinander zu kombinieren, indem sie häufig mitleidsvoll und verständig sind, zugleich aber auch fähiger zur rechtschaffenen Entrüstung¹ als der Durchschnittsmensch. Es sind einige Daten vorhanden, die darauf hinweisen, daß selbstverwirklichende Menschen und die gesünderen

¹ Causticum-Typus bei (Buch
> Psychologische Homöopathie <)
Dr.-med. Philip Bailey

New
Age
Brevi...

als ein heikles Problem der Taktik darbietet, demjenigen nämlich, der einen anderen vollständig verstehen und akzeptieren kann.

8. Möglicher Überästhetizismus ist das letzte taktische Problem des S-Erkennens, dessen Behandlung ich hier Platz einräumen kann. Die ästhetische Reaktion auf das Leben steht oft ihrem Wesen nach mit der praktischen und mit der moralischen Reaktion auf das Leben im Konflikt (der alte Konflikt zwischen Form und Inhalt). Häßliche Dinge schön zu malen, ist die eine Möglichkeit; eine andere besteht darin, das Wahre oder Gute oder sogar Schöne unangemessen, unästhetisch darzustellen. (Wir lassen die Darstellung des Wahren-Guten-Schönen in einer wahren, guten und schönen Weise beiseite, als wäre sie problemlos.) Da man in der Geschichte über dieses Dilemma viel diskutiert hat, beschränke ich mich hier nur auf den Hinweis, daß es auch das Problem der sozialen Verantwortlichkeit der Reiferen für die weniger Reifen enthält, die S-Akzeptierung mit D-Billigung verwechseln könnten. Eine bewegende und schöne Darstellung z. B. der Homosexualität, des Verbrechens oder der Unverantwortlichkeit, die aus tiefem Verständnis kommt, könnte als Aufforderung zur Nachahmung mißverstanden werden. Für den S-Erkennenden, der in einer Welt voll von verschreckten und leicht verführbaren Menschen lebt, bedeutet das eine zusätzliche Last der Verantwortung.

Das H.
> ZAW
Tage-
buch

Empirische Befunde

Worin bestand die Beziehung zwischen S-Erkennen und D-Erkennen bei meinen selbstverwirklichenden Versuchspersonen? (97) Wie haben sie Kontemplation mit Aktion in Beziehung gebracht? Obwohl sich mir diese Fragen zu jener Zeit nicht in dieser Form gestellt haben, kann ich retrospektiv von folgenden Eindrücken berichten. Zuerst einmal waren alle in viel höherem Grade des S-Erkennens, der reinen Kontemplation und des Verstehens fähig als die durchschnittliche Bevölkerung. Das scheint eine Frage des Grades zu sein, da jeder des gelegentlichen S-Erkennens, der reinen Kontemplation, der Grenzerfahrung usw. fähig zu sein scheint. Zweitens waren sie auch durchgehend fähiger zum wirksamen Handeln und D-Erkennen. Ich muß zugeben, daß dies ein Epiphänomen der Auswahl von Versuchspersonen in den Vereinigten Staaten sein kann oder sogar ein Nebenprodukt der Tatsache, daß der Auswählende ein Amerikaner ist. Jedenfalls muß ich berichten, daß ich in meinen Untersuchungen keinem Menschen in der Art eines buddhistischen Mönchs begegnet bin. Drit-

gerechtfertigter Empörung usw. ändert. In jedem Fall findet man die Fähigkeit, aggressiv und wütend zu sein, bei allen selbstverwirklichenden Menschen, die imstande sind, ihr freien Lauf zu lassen, wenn die äußere Situation »danach verlangt«. Die Situation bei Kindern ist viel komplexer. Zumindest wissen wir, daß das gesunde Kind ebenfalls imstande ist, gerechtfertigterweise wütend, selbstschützend und selbstbehauptend zu reagieren, d. h. reaktive Aggression zu zeigen. Vermutlich sollte dann ein Kind nicht nur lernen, wie man seinen Ärger kontrolliert, sondern wann und wie man ihn ausdrückt. Verhaltensweisen, die in unserer Kultur als böse gelten, können auch aus Unwissenheit und kindlichen Fehldeutungen und falschen Annahmen kommen (ob nun im Kind oder im verdrängten oder »vergessenen« Kind-im-Erwachsenen). Geschwisterrivalität z. B. läßt sich auf den kindlichen Wunsch nach ausschließlicher Liebe seitens der Eltern zurückführen. Nur wenn das Kind reift, kann es im Prinzip lernen, daß die mütterliche Liebe für das Neugeborene mit der fortgesetzten Liebe der Mutter für das ältere Kind vereinbar ist. So kann aus einer kindlichen Abart der Liebe, die in sich selbst nicht verwerflich ist, liebloses Verhalten resultieren. *antikes China: sheng ren!*

In jedem Fall muß vieles, was in unserer oder einer anderen Kultur böse genannt wird, von einem universaleren, gattungsweiten Standpunkt aus, wie er in diesem Buch skizziert wurde, keineswegs als böse betrachtet werden. Wenn Menschlichkeit akzeptiert und geliebt wird, dann verschwinden viele lokale, ethnozentrische Probleme einfach. Um nur ein Beispiel zu nennen, Sex als ursprünglich böse zu betrachten, ist von einem humanistischen Standpunkt aus einfach Unsinn. *2) humanistische*

Der allgemein zu beobachtende Haß, der Groll und die Eifersucht auf Güte, Wahrheit, Schönheit, Gesundheit oder Intelligenz (*2)* (»Gegenwerte«) werden weitgehend (wenn auch nicht ganz) von der Bedrohung des Verlustes von Selbstachtung determiniert, so wie *der Lügner* vom ehrlichen Menschen bedroht wird, das häßliche Mädchen vom schönen, der Feigling vom Helden. *3* Jeder überlegene Mensch konfrontiert uns mit unseren eigenen Mängeln und Fehlern. *1 eine verlogene, (geistes-), kranke Gesellschaft*

Tiefer noch als dies geht jedoch die elementare existentielle Frage der Fairneß und der Gerechtigkeit des Schicksals. Ein kranker Mensch kann eifersüchtig auf den Gesunden sein, der seine Gesundheit auch nicht mehr verdient hat als der Kranke. *3* *↓ Begriff*

Böse Verhaltensweisen scheinen für die meisten Psychologen eher *Erich Fromm*

differenziert werden. Unreifes und reifes Erkennen sind am besten von Werner und Piaget beschrieben worden. Wir können nun eine andere Unterscheidung hinzufügen, die zwischen dem D-Erkennen und S-Erkennen (D=Defizit, S=Sein). D-Erkennen kann als jene Erkenntnisweise definiert werden, die vom Standpunkt der Grundbedürfnisse oder der Defizit-Bedürfnisse und deren Befriedigung und Frustration aus organisiert sind. Das heißt, D-Erkennen könnte egoistisches Erkennen genannt werden, in dem die Welt in Befriediger und Frustrierer unserer eigenen Bedürfnisse eingeteilt wird, andere Merkmale hingegen ignoriert und verzerrt werden. Das Erkennen des Objekts in seinem eigenen Wesen und in seinem eigenen Sein, ohne Bezug auf seine bedürfnisbefriedigenden oder -frustrierenden Eigenschaften – das heißt, ohne primären Bezug auf seinen Wert für den Beobachter oder seine Wirkung auf ihn – kann S-Erkennen (oder selbsttranszendierendes, selbstloses oder objektives Erkennen) genannt werden. Die Parallele zur Reife ist keineswegs vollkommen (Kinder können ebenfalls in einer selbstlosen Weise erkennen), doch im allgemeinen trifft meistens zu, daß mit stärkerer Selbstheit oder Festigkeit der persönlichen Identität (oder Akzeptierung der eigenen inneren Natur) S-Erkennen leichter und häufiger wird. (Das stimmt, obwohl D-Erkennen für alle menschlichen Wesen, die reifen eingeschlossen, das Hauptinstrument für das Leben-in-der-Welt darstellt.)

In dem gleichen Maß, in dem Wahrnehmung wunschlos und furchtlos ist, ist sie veridikal (veridical), im Sinne der Wahrnehmung des Wahren, des Wesentlichen oder der ganzen inneren Natur des Objekts (ohne es durch Abstraktion aufzuspalten). So wird das Ziel der objektiven und wahren Beschreibung der Realität von psychologischer Gesundheit gefördert. Neurose, Psychose, verkümmertes Wachsen – sie alle sind von diesem Standpunkt aus auch kognitive Erkrankungen, die Wahrnehmung, Lernen, Erinnern, Aufmerksamkeit und Denken kontaminieren.

23. Ein Nebenprodukt dieses Aspekts des Erkennens ist ein besseres Verständnis der höheren und niedrigeren Ebenen der Liebe. D-Liebe kann von der S-Liebe auf annähernd derselben Grundlage wie D-Erkennen vom S-Erkennen oder D-Motivation von der S-Motivation unterschieden werden. Keine ideale Beziehung zu einem anderen menschlichen Wesen, insbesondere zum eigenen Kind, ist ohne S-Liebe möglich. Besonders notwendig ist dies für den Unterricht, gemeinsam mit der taoistischen, vertrauensvollen Haltung, die das impliziert. Das trifft auch für unsere Beziehungen zur natürlichen Welt zu, das heißt, wir können sie behandeln,

dem Intrapersonal, wir meist das Selbst behandelt, weniger die Beziehungen zwischen Menschen und Menschen in großen oder kleinen Gruppen. Was ich als das allgemeine menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit beschrieben habe, schließt das Bedürfnis nach Gemeinschaft, nach wechselseitiger Abhängigkeit, nach Familie, Freundschaft und Bruderschaft ein. Von Synanon, vom Typ der Erziehung im Esalen Institute, von den Anonymen Alkoholikern, von den T-Gruppen (training groups) und den Basis-Encounter-Gruppen (basic-encounter groups) und von vielen ähnlichen Selbsthilfe-via-Bruderschaft-Gruppen lernen wir immer wieder, daß wir in einer sehr fundamentalen Art und Weise soziale Wesen sind. Letztlich muß der starke Mensch natürlich fähig sein, die Gruppe – wenn erforderlich – zu transzendieren. Und doch muß man erkennen, daß diese Stärke in ihm durch die Gemeinschaft entwickelt worden ist. (Höhoves) Selbst-Realisation / Menschheitlichkeits-werdung

24. Obwohl im Prinzip Selbstverwirklichung leicht ist, wird sie praktisch sehr selten erreicht (nach meinen Kriterien sicherlich von weniger als einem Prozent der erwachsenen Bevölkerung). Dafür gibt es viele Gründe auf verschiedenen Ebenen, eingeschlossen alle Determinanten der Psychopathologie, die wir kennen. Wir haben bereits einen wichtigen kulturellen Grund erwähnt, nämlich die Überzeugung, daß die innere Natur des Menschen böse oder gefährlich ist; eine biologische Determinante für die Schwierigkeit, ein reifes Selbst zu erreichen, besteht darin, daß die Menschen keine starken Instinkte mehr haben, die ihnen unzweideutig sagen könnten, wann, wo und wie was zu tun ist.

Es gibt einen subtilen, aber extrem wichtigen Unterschied hinsichtlich der Psychopathologie; die einen betrachten sie als Blockierung oder Ausflucht oder Angst vor dem Wachsen zur Selbstverwirklichung, die anderen halten sie für ein medizinisches Problem, verwandt mit dem Eindringen von Tumoren, Giften oder Bakterien von außen, die keine Beziehung zu der befallenen Persönlichkeit haben. Menschliche Minderung (der Verlust menschlicher Möglichkeiten und Fähigkeiten) ist für unsere theoretischen Zwecke ein nützlicherer Begriff als »Krankheit«.

25. Wachsen ist nicht nur mit Belohnung und Freude verbunden, sondern auch mit vielen inneren Schmerzen; das wird immer so sein. Jeder Schritt vorwärts ist ein Schritt ins Unvertraute und mögli-

immerhin ca. 18 bis 24% noch
werdende Menschen (humanistisch
orientiert), aber nur (Linder) 1% Homo HIC



ABRAHAM H. MASLOW,
Professor für Psychologie am
Western Behavioral Institute
und an der Brandeis Universität,
gehörte mit Carl R. Rogers zu
den Begründern und wichtig-
sten Vertretern der
»Humanistic Psychology«,
die, in kritischer Nachfolge
S. Freuds und in deutlicher
Distanz zum Behaviorismus,
einen neuen, »dritten Weg«
anbietet. A. Maslow starb im
Juni 1970. ~ 2 1/2 Jahre
nachdem er sein Werk → 1)

α 1968 → 1) »Psychology of Being« vollendet hatte

Als dieses Buch vor fünf Jahren in den USA erschien, erregte es sogleich großes Aufsehen. »Eine ernstzunehmende und rapide wachsende Bewegung, die die wichtigsten Elemente der Grundlagen erschüttert, auf denen die Wissenschaft vom Menschen seit Jahrhunderten ruht«, so charakterisierte ein Kritiker der New York Times Maslows Ideen, die den Menschen – nun endlich vom Stigma der gefallenen Kreatur befreit – als wachstumsmotivierte, sich selbst verwirklichende Totalität in eine evolutionäre Perspektive stellen. Der Name Maslow steht seitdem für eine Bewegung, die neben der Psychoanalyse einerseits und dem Behaviorismus andererseits eine Psychologie der »Dritten Kraft« bildet, die als »Humanistic Psychology« auch in der Bundesrepublik zunehmend Anhänger findet. Ihre Hauptvertreter sind Erich Fromm, Carl R. Rogers und Abraham H. Maslow, der dieser neuen Psychologie zum Durchbruch verholfen hat. Maslow geht von der Erkenntnis aus, daß der Mensch seiner Natur nach nicht böse ist, sondern gut oder zumindest neutral. An die Stelle einer umfassenden Psychopathologie tritt der Entwurf einer Psychologie des Seins und Werdens mit den positiven Kategorien der Gesundheit, der Selbstverwirklichung, des Wachstums und der Vollkommenheit. Maslows Ideen haben eine Revolution im wahrsten Sinne des Wortes eingeleitet – sie zeigen neue Wege der Wahrnehmung und des Denkens, ein neues Wertesystem und eine neue Lebensphilosophie. Es ist eine humanistische Revolution auf dem Fundament einer humanistischen Wissenschaft.