



Leseprobe aus Brohm-Badry, Aufbrechen,
ISBN 978-3-407-86659-2 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86659-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86659-2)

Inhalt

7 EINLEITUNG

11 TUN, WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

14 Eroberung der Lebensgestaltung

17 Wodurch entwickeln wir uns?

37 WAS WIR BRAUCHEN

38 Was wir sind

47 Wonach wir streben

67 DAS ALLES UND NOCH VIEL MEHR: SELBSTBESTIMMUNG

67 Gestaltungskraft

69 Bedürfnisse befriedigen

93 Forschungshypothesen und Forschungsmethoden

95 AUFBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 1. TEIL

95 Wirkung der Selbstentfaltung

109 Wohin wir unsere Bedürfnisse wenden sollten

117 WAS UNS DIE FREIHEIT NIMMT

117 Druckquellen identifizieren

120 Innerer Druck

124 Äußerer Druck

134 Wodurch Freiheit verhindert wird

139 WIE UNSERE FREIHEIT WÄCHST:

AUTONOMIE-SUPPORT-TECHNIKEN

- 139 Experimentieren, sich ausprobieren, mutig sein
- 148 Sich vom Druck befreien
- 160 HiGrow: Lebenswünsche und Werte leben

193 MOTIVATIONSRESSOURCEN STÄRKEN

- 193 Personale Ressourcen
- 207 Soziale Ressourcen
- 216 Sich gegen Freiheitsverlust wehren

225 DIE FREIHEIT, AUFZUBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 2. TEIL

- 225 Ruhig einmal eine Zumutung sein
- 226 Sich Informationen und Unterstützung holen
- 227 Reflexion und Planung
- 227 Verstärkung eines Verhaltens
- 228 Sich nicht abhalten lassen

233 EPILOG

235 FREIE AUSWAHL: LIEBLINGSAKTIVITÄTEN

- 235 Lebensbereiche
- 238 Aktivitätenliste

241 DANK

242 ANMERKUNGEN

247 LITERATUR

Tun, was wir wirklich wollen

Ich habe Menschen getroffen, die getan haben, was sie schon lange tun wollten, die gefunden haben, was sie begeistert, und sie erzählen davon voller Lebensfreude: Sie bauen mit eigenen Händen Pferdeställe zu Häusern um, kaufen Steinway-Flügel, die teurer sind als eine Zweizimmerwohnung im Trierer Süden, sie wandern monatelang allein durch Europa, gründen ein Unternehmen, wenn andere schon an die Rente denken, nehmen 60 Kilo ab, lassen sich nebenberuflich zum Rettungssanitäter ausbilden, erfinden ein Coachingsystem und Leute rennen ihnen die Bude ein oder lernen mit Mitte fünfzig Segeln und durchkreuzen die Meere.

Menschen, die aufbrechen und leben. Menschen, die so sind wie wir, so kraftvoll, so lebendig, so lebensfroh, nur ein ganz klein bisschen anders vielleicht. Was das andere war, wollte ich finden.

Die Tür meines Arbeitszimmers zum Wald hin habe ich weit geöffnet. Die Hunde liegen in der Sonne davor, ich sitze ruhig am Schreibtisch und schaue hinaus. Es ist Frühling, der Garten führt über die Wiese in den Wald. Jan Vogler spielt auf seinem Barockcello. Seit Wochen ist die Raserei des tobenden Wahnsinns vorbei; die Pandemie nimmt das Tempo. Ich bin in mir, wie schon seit Langem nicht mehr.

Einfach sein. Fast wie in einem wunderbaren Urlaub: Ganz in sich ruhen und aufs Meer schauen. Was für ein Gefühl, die Weite und Tiefe des Meeres wahrzunehmen. Und die Tiefe des Menschseins darin zu spüren. Irgendwann sitze ich mit Andrea, Noah und

Vinci wieder am Meer. Doch in diesem Sommer nicht, denn in diesem Sommer ist eine andere Zeit.

Etwas zu erforschen heißt, sich lange Zeit zu vertiefen, um die eine Forschungsfrage beantworten zu können. In diesem Sommer ist Zeit dafür. Und so stelle ich Fragebögen online, treffe Menschen analog oder digital, führe Tiefeninterviews und werte Studien aus, um diese eine Frage zu beantworten: *Was brauchen wir, um mitten im Leben aufzubrechen und inneren Impulsen zu folgen?* Und weiter noch: Woher kommt dieser Impuls zum Aufbrechen, und wie kann der Weg gelingen?

Zu diesem Zeitpunkt im Frühling wusste ich noch nicht, dass ich im Laufe dieses Jahres das Geheimnis ergründen würde. Ich würde etwas Wertvolles finden, was meinen Blick auf das Leben verändert. Und noch mehr als das: Ich würde etwas finden, was unser Verhalten, unser Handeln verändern, uns wandeln kann.

Den Weg dorthin würde ich gerne mit dir gemeinsam gehen, dich also für dieses Forschungsprojekt quasi als Forschungspartnerin oder Forschungspartner gewinnen – und vielleicht zieht es dich ja genauso in den Bann wie mich. Und ab und an verlassen wir die geradlinigen Wege und folgen eher dem US-amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson, dem der Ausspruch zugeschrieben wird: »Folge nicht dem Weg, wohin er auch führt – sondern gehe dorthin, wo es keinen Weg gibt, und hinterlasse einen Pfad.«

Jede Forschung beginnt mit einem Anstoß: Irgendein Phänomen, das man nicht erklären kann, eine Informationslücke, Widersprüche, etwas, das man herausfinden muss, wissen will, also schlicht: Neugier. Deshalb sind viele Forscher ziemlich neugierig.

Neugierige Menschen haben ein hohes Interesse an neuen Erfahrungen und ihrer Umwelt. Sie interessieren sich für viele Bereiche und mögen abwechslungsreiche Situationen – lieben den hohen Herausforderungscharakter dieser.

Als Kind hätte mich meine Neugier fast umgebracht. Ich wollte etwas entdecken und oft endete es dann ziemlich unerwartet: Mal steckte ein rostiges Messer zwischen meinen Handknochen, mal mein Kopf im Treppengeländer fest und als ich mit fünf Blutegel fangen wollte, fiel ich im Winter in einen wassergefüllten Bomben-trichter.

Heute bin ich Forscherin und so formalisierte sich die Neugier, doch das Abenteuer blieb. Es verändert uns, wenn wir uns und unsere Umwelt erkunden. A life-changing act sozusagen. All das, was wir erleben und erfahren, kann lebensverändernd sein. Und das gilt auch für kognitive Erlebnisse. So sind beispielsweise Menschen, die zu Hause viele Bücher haben, offener für neue Erfahrungen als Menschen aus Haushalten mit nur wenigen oder keinen Büchern. Oder wenn wir wissen, dass der Aufzug im Hotel vor sechs Wochen abgestürzt ist, nehmen wir lieber die Treppe.

Auch tiefer Wandel in der Persönlichkeit ist inzwischen gut belegt: So werden wir mit dem Alter verträglicher (nicht alle, aber die meisten von uns!), gewissenhafter (ist ja auch unpraktisch, wenn man zu unordentlich ist, um die Hörgeräte wiederfinden zu können) und – das ist besonders tröstlich – emotional stabiler. Wir haben dann also weniger Angst, weniger Depressionen, weniger Wut und sind weniger empfindlich. Das macht uns im Alter freier.

Neugier führt zu Wissen und Wissen verändert uns. Unsere gemeinsame Forschung wird uns verändern. Also fangen wir an!

Die Forschung beginnt zunächst mit assoziativem Suchen nach Vorwissen, Fragen, Erkenntnissen zum Thema. Ich habe das ungefähr so gedacht, wie es auf den folgenden Seiten steht.

Eroberung der Lebensgestaltung

Wir müssen uns eingestehen, dass unsere Versuche, uns an die immer schneller rotierenden Verhältnisse anzupassen, vergeblich waren. Fast wie in dem Lied von Manfred Mann, *Blinded by the light*¹ rennen wir wie wahnsinnig, geblendet durch die Nacht. Wir werden nie so schnell so perfekt, so entfremdet, so selbstoptimiert sein, dass wir genügen. Die Erwartungen haben sich nicht erfüllt. *Blinded by the light*. Und diese Erkenntnis hat etwas ungeheuer Befreiendes, lässt sie doch den ganzen Druck skrupellos zurück. Vielleicht kommt jetzt die Zeit des freien Durchatmens.

Es ist eine Zeit gekommen für die Rückbesinnung auf das allgemein Menschliche, eine Rückbesinnung auf uns selbst – ein selbstbestimmtes, freies Selbst. Es ist Zeit für eine Eindämmung des inneren Drucks und der Beeinflussung durch äußere Ansprüche. Viele wollen nicht mehr so überhitzte Ansprüche an sich selbst stellen, wollen nicht mehr den übersteigerten Erwartungen bei der Arbeit entsprechen, sich nicht mehr dem Termindruck oder der ständigen Erreichbarkeit aussetzen – denn all das entspricht nicht unserem menschlichen Sein.

Nicht nur durch den Klimawandel, nicht nur durch die Pandemie, nicht nur durch die zunehmenden Naturkatastrophen oder den massiven Populismus, sondern auch wegen deren Durchschlagskraft auf uns als Individuen, was sich in wachsendem Psychopharmakakonsum, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zunehmender emotionaler Härte zeigt, haben wir einen deutlichen Schrei vernommen: Es ist der Schrei der finalen Erschöpfung von Mensch, Kultur und Natur. Und er weckt unsere tiefe innere Gewissheit, die wie ein Seismograf ausschlägt auf das, was falsch oder eben wichtig und richtig ist. Wir wollen die Hände frei haben, um zu greifen, fassen, gestalten und leben.

Daher können wir nun fordern, dass sich ab jetzt die Welt an uns

anzupassen habe. Wir erobern uns die eigene Lebensgestaltung. Brechen sie heraus aus den Händen überangepasster Marktorientierungen, leistungsoptimierender Qualitätsmanagementsysteme und aus den überbordenden, unmenschlichen, entmenschlichen Ansprüchen von Profit- und Non-Profit-Organisationen, von Unternehmen, Schulen, Hochschulen, Kirchen, Parteien, Vereinen und mehr.

Es ist ein aus dem Scheitern geborener Neuanfang, ein Aufbruch in offenes Gelände. Und was fangen wir nun an mit diesen neuen Räumen der Freiheit? Zunächst vielleicht die derzeitige Grundentschleunigung, die derzeitige Beruhigung, ein Stück weit zu halten. Ruhig bleiben, um das zu tun, was unserem tiefsten Innersten wirklich entspricht: wachsen, uns menschengerecht entfalten, in unseren eigenen Talenten, Werten, in unserem eigenen Sein – also ein gutes Leben führen. Denn, frei nach Oprah Winfrey, das größte Abenteuer, was wir jemals erleben können, ist das Leben unserer Träume zu leben. Und nun bemächtigen wir uns dazu selbst. Stell dir einfach vor, dass du das machst, was du gerne machen willst ...

So wie Norbert, Mitte sechzig, groß gewachsen, graues, dichtes Haar, muskulös, leichter Bauchansatz, breite Schultern, den ich an einem sonnigen Abend in einem kleinen Bergdorf in der Eifel bei einem kühlen Moselriesling interviewe. Er hat sich einen abenteuerlichen Lebenstraum erfüllt (davon später mehr), und als ich ihn frage, warum er das gemacht hat, schaut er mich völlig entgeistert an und sagt voller Inbrunst: »Ja für mich selbst! Um zu sehen: Ja, ich kann das schaffen, wenn ich das will. Dazu musst du nur damit anfangen und dann eben kontinuierlich daran festhalten.« Und etwas später dann: »Ich wollte immer etwas Neues probieren, damit man nicht in so eine Monotonie fällt.« Wir treffen Norbert später wieder.

Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer letzten Untersuchung formulierten es so: Eine 25-Jährige, die das Wandern für

sich entdeckt hat, nennt es »meine persönliche Me-Time, nur ich und der Wald«. Ein 63-Jähriger findet durch das Reisen »mehr Lebensfreude«. Eine 37-Jährige pflanzt so gerne Blumen und Gemüse an: »Ich freue mich wahnsinnig über das Wachstum meiner Pflanzen und staune immer wieder über die wunderbare Natur. Ich liebe es, die Bienen, Falter und die anderen Insekten zu beobachten. Es fasziniert mich und macht mich einfach tief zufrieden.« Eine 29-Jährige schreibt über das Chorsingen, dass es »das ist, was ich am allerliebsten tue«. Und eine 71-Jährige schließlich gibt Kurse in kreativem und autobiografischem Schreiben. Sie hat diese neue Fähigkeit gefunden, indem sie sich auf eine neue Herausforderung eingelassen hat, »ohne zu wissen, was genau da auf mich zukommt«, und sie hat es auch deshalb gewagt, »weil andere mir das zugetraut haben«. Nach der Bedeutung dieser Entdeckung für ihr Leben gefragt, schreibt sie: »Es bereichert und erfüllt mich ungemein und macht mich zutiefst dankbar und glücklich.« Sie heißt Hanne und ich habe mich mit ihr verabredet, um mehr von ihr zu erfahren.

Nach diesen ersten Überlegungen und Impulsen folgt in unserem Forschungsprojekt im zweiten Schritt die theoretische Phase: Wir recherchieren nach Literatur, stöbern in Datenbanken, sichten die bereits vorhandenen Ansätze und Modelle – also das bisherige Wissen – und werden so von all jenen Kolleginnen und Kollegen getragen, die vor uns an dem Thema gearbeitet haben. Ein solides Fundament. Und vielleicht können wir etwas Neues zu diesem Wissen beitragen und so eines Tages die nächsten Forscherinnen und Forscher auf unseren Schultern tragen, damit auch sie das Wissen der Menschheit vertiefen.

Wenden wir uns also zunächst den Basics zu: Was ist Entwicklung und wie entsteht sie? Wir werden sehen, dass wir unsere individuelle Entwicklung beeinflussen können. Wir sind unsere eigenen Entwicklungshelfer, und zwar klarer und stärker, als wir bisher dachten.

Wodurch entwickeln wir uns?

Zunächst ein schlichter Blick in die Lexika. Woher stammt das Wort »Entwicklung«?

1859 schreiben die Gebrüder Grimm in ihrem Wörterbuch, das Wort stamme vom niederländischen »ontwikkelen«, *entfalten*.² Und so ähnlich auch an anderen Stellen: Das Wörterbuch des deutschen Wortschatzes (DWDS) spricht von sich entwickeln in einem Prozess, vorwärtsschreiten, sich zu etwas entwickeln, langsam einen neuen Zustand annehmen, etwas bildet sich aus etwas heraus, entsteht nach und nach, bringt etwas hervor, entfaltet sich, bis hin zur veralteten Deutung: sich aus etwas auswickeln, sich auseinanderrollen.³

Wie schön: etwas auswickeln, etwas auseinanderrollen, langsam einen neuen Zustand annehmen. Und in einigen Monaten von jetzt an können wir in einer vollkommen anderen Lage sein: emotional, mental, körperlich. Ja, wir können das.

Entwicklungspsychologisch gesehen verweben sich in unserem Leben zwei Stränge: zum einen der universelle, zum anderen der individuelle Teil unserer Entwicklung.

- Die psychischen und physischen Veränderungen in Kindheit und Jugend sind universell, beziehen sich also kulturübergreifend auf alle Menschen, wie zum Beispiel greifen, krabbeln, laufen oder sprechen lernen durch Reifung. Mit dem Erwachsenenalter ist dieser universelle Entwicklungsvorgang dann abgeschlossen.
- Individuelle Entwicklungsvorgänge stehen dem universellen Ansatz zur Seite. Individuell entwickeln wir uns ein Leben lang bis zum letzten Atemzug weiter.

Individuelle Entwicklungen werden durch die *Erfahrungen* beeinflusst, die wir im Laufe der Zeit machen. Denn diese Erfahrungen

führen zu Wissen und das Wissen zu Veränderung. So können beispielsweise Erfahrungen mit dem Partner, den Eltern, mit Krankheiten, Geburt oder dem Tod eines nahestehenden Menschen entscheidend für unsere Entwicklung sein. Abgesehen von solchen einschneidenden Erlebnissen sind auch alltägliche, emotional weniger tiefe Erfahrungen lebensverändernd – also entwickelnd.

Uns zu entwickeln, bedeutet zu lernen. Lernen ist einer der natürlichsten und lebendigsten Prozesse der lebendigen Existenz. Lernen bedeutet, dass wir unser Verhalten oder unsere Verhaltensmöglichkeiten ändern, und zwar auf der Grundlage gemachter Erfahrungen. Lernen ist also eine Verhaltensänderung aus Erfahrung. Sie ist ein deutliches Indiz für geänderte Vorgänge im Nervensystem und kann sich auf verschiedene Bereiche beziehen, beispielsweise können es motorische (Bewegung), physiologische (Herzrasen), kognitive (Fremdsprache sprechen) oder emotionale Verhaltensänderungen (Umarmung) sein.

All das sind Indizien für Lernvorgänge. Zwar sind nicht alle Persönlichkeitsunterschiede dadurch erklärbar, dass jemand etwas gelernt hat, denn wir werden noch sehen, dass rund die Hälfte der Persönlichkeit durch die Umwelt geprägt ist. Diese Umwelt sollte daher eben möglichst stimulierende Lernchancen bieten, damit Selbstentfaltung gelingt. Vermissen wir Stimulation, können wir auf die Suche nach neuen Herausforderungen gehen.

So wie es Daniela, 37 Jahre, in unserem letzten Forschungsprojekt geschildert hat. Sie ist Lehrerin und wohnt mit ihren beiden Hunden in Süddeutschland. Sie erzählt, dass sie den Wunsch hatte, etwas Neues zu beginnen, bei dem sie gesellschaftlich etwas beiträgt und gleichzeitig der Routine ihres Lehrberufs durch neue Herausforderungen begegnen konnte.

Da sie schon öfter ehrenamtlich gearbeitet hat und fürsorglich ist, entsteht die Idee, Sanitäterin zu werden. »Ich informierte mich beim ortsansässigen DRK (Deutsches Rotes Kreuz) und besuchte

die Ausbildungsgruppe einen Abend, um mir ein Bild davon zu machen. Ich erkannte schnell, dass das eventuell in die Richtung gehen könnte, die ich mir vorgestellt habe.« Sie absolviert die Sanitärausbildung und baut darauf auf, weil die Tätigkeit genau das ist, was ihr entspricht: Sie wird Rettungshelferin und schließlich Rettungssanitäterin. Alle Ausbildungen absolviert sie parallel zu ihrer vollen Stelle als Lehrerin, empfindet aber die zeitliche Beanspruchung nicht als Belastung. »Denn ich wusste, für was ich diese ›Strapazen‹, das Lernen der theoretischen Inhalte, die praktische Ausbildung im Krankenhaus auf den verschiedensten Stationen (Notaufnahme, OP, Intensiv, Stroke Unit) in den Ferien, die 12-Stunden-Schichten am Wochenende, auf mich nahm – nämlich für die Erfüllung meines Traumes – Teammitglied einer Rettungswagenbesatzung zu sein.«

Bezüglich ihrer Persönlichkeitsentwicklung sagt sie, dass durch diese Ausbildungen Eigenschaften, die schon vorher zu ihrer Persönlichkeit zählten, verstärkt und weiterentwickelt wurden. »Gerade im Einsatz ist der Teamcharakter, die Zusammenarbeit – also dass man sich blind aufeinander verlassen kann –, das ist grundlegend und notwendig. Ebenso das empathische Auftreten gegenüber dem Patienten, anzunehmen, dass die Situation für ihn eine Ausnahmesituation darstellt, ist wichtig.« Auch wenn sie diese Fähigkeiten schon vorher in ihrem Lehrberuf eingesetzt hat, »haben mich die Erfahrungen in diesem Umfeld weiterentwickeln lassen. Und auch das Arbeiten unter extremem Stresseinfluss hat mich für meinen Beruf weitergebracht. Auch wenn ich mich immer schon als eine belastbare Person bezeichnet hätte, haben mir die Ausbildung und die Erfahrungen, die ich bis jetzt sammeln konnte, gezeigt, was unser Körper und unser Geist auch in Extremsituationen leisten können.« Die neuen Erfahrungen verändern sie.

»Alles ist Veränderung«, schreiben die Psychologen David Krech und Richard S. Crutchfield in Bezug auf die menschliche

Persönlichkeit. Veränderung findet statt, »sooft neue Erfahrungen auf das Selbst einwirken und es modifizieren«, und das ist für jeden von uns »in jedem gegebenen Augenblick«, wobei das Selbst die Ganzheit dessen ist, »was wir genetisch und konstitutionell sind«, und alles das, »was wir bis zu jedem neuen Augenblick gesehen, gelernt und gewollt haben. Dieses Selbst befindet sich deshalb in einem ständigen Prozess der Neuerschaffung« – in schier unbegrenzten Variationen.⁴

Fassen wir die Punkte von Krech und Crutchfield zusammen, so wird die Wucht der Worte deutlich:

- Neue Erfahrungen beeinflussen Entwicklungen.
- Dadurch verändert sich das Selbst.
- Das Selbst ist unsere Genetik, die körperliche Verfassung, sowie das, was wir bis zu diesem Augenblick gesehen, gelernt und gewollt haben.
- Das Selbst befindet sich in einem ständigen Prozess der Neuerschaffung – in schier unbegrenzten Möglichkeiten.

Das eröffnet die Perspektive, uns anhand frischer Erfahrungen, Erkenntnisse, Eindrücke und körperlicher Veränderungen als Mensch neu zu erschaffen. Wenn wir wollen. Mehr erleben, Frisches erleben – neues Selbst.

Petra treffe ich in ihrem Garten, in einem kleinen Dorf über Trier gelegen. Sie hat mich von Anfang an beeindruckt – mit dem, wie sie ist, und mit dem, was sie gemacht hat.

Sie ist 68, hat ihre schwarzen Haare locker zum Knoten gebunden und erinnert mich an die Indianerfilme meiner Jugend (ich weiß, dass Indianer inzwischen ›First Nations‹ genannt werden, aber die Filme hießen damals so). Eine außergewöhnlich lebensbejahende Frau. Und so beginnt Petra unser Gespräch trotz ihrer

Tiefschläge, von denen sie später erzählen wird, mit: »Mein Leben ist bisher wunderbar verlaufen. So wunderbar, dass ich dem Schöpfer dafür dankbar bin. Es fing zwar nicht so lustig an, weil ich ein Flüchtlingskind bin und meine Eltern keine gute Ehe geführt haben. Aber das habe ich alles hinter mir gelassen und hab mich allein auf den Weg begeben, auf den Weg ins Genießen, ins Frohsein, in die Freude. Ja. Meine Schwester hat den Gegenweg eingeschlagen: in die Traurigkeit, in die Einsamkeit und Isolierung. Das war für mich immer ein Grund, genau hinzuschauen und andere Wege zu wählen. Meine jüngere Schwester ist ganz anders als ich.«

Ich bitte Petra, über ihren bisherigen Lebensweg zu erzählen. »Ich bin in Berlin in der Charité geboren. Ja, meine Mutter konnte sogar Professor Sauerbruch noch. Mein Vater war Malermeister und lebte mit meiner Mutter in Oranienburg. In diese Region hier bin ich durch die Flucht meiner Eltern und durch mehrere Wechsel von Lager zu Lager gekommen – ich habe ungefähr sechs Mal die Schule wechseln müssen, bis wir dann eingeteilt wurden in Hessen, da sind wir dann ein bisschen zur Ruhe gekommen. Aber dann haben sich meine Eltern getrennt. Und ich habe mich von meinen Eltern etwas getrennt und von meiner Schwester und habe mich allein auf den Weg gemacht.«

Ich frage sie, ob das nicht schwer gewesen sei, in so jungen Jahren allein loszugehen.

»Ja«, sagt sie. Einfach »ja«. Wir sprechen gleich weiter mit ihr.

Insgesamt beschreibt Petra hier ihre persönliche Entwicklung, und Entwicklungen finden über die gesamte Lebensspanne statt. Entwicklung meint eine zeitlich länger andauernde Veränderung des Erlebens und/oder des Körpers oder Verhaltens eines Menschen und kann sich auf eine Zunahme oder Abnahme von Fähigkeiten beziehen. Wobei Veränderungen nicht, Richard Gerrig und Philip Zimbardo weisen darauf hin, bis zum Erwachsenenalter eher aus Zugewinn, also Veränderungen zum Positiven, und

ab da an aus Verlust, also Veränderungen zum Negativen, bestehen – auch wenn das oft angenommen wird. Vielmehr ist es so, dass »Möglichkeiten und damit Zugewinne wie Verluste Merkmale jeder Entwicklung sind.«⁵ Wenn Menschen beispielsweise einen Lebenspartner wählen, verzichten sie auf Abwechslung, gewinnen aber Sicherheit. Wenn Menschen in den Ruhestand treten, verlieren sie an Status, gewinnen aber Freizeit.«⁶ Wenn Petra ihr Verhältnis zu ihren Eltern und ihrer Schwester verändert, verliert sie ein Stück weit die bis dahin enge Bindung an ihre Eltern und ihre Schwester, gewinnt aber die Freiheit, die eigenen Wege zu gehen. So wie in dem Lied von Heinz Rudolf Kunze: *Ich geh meine eigenen Wege, ein Ende ist nicht abzusehn, eigene Wege sind schwer zu beschreiben, sie entstehen ja erst beim Gehen.*⁷

»Ich wollte schon früh heiraten«, sagt Petra, »unbedingt, weil ich gedacht habe, dann finde ich da Ruhe und Geborgenheit. Also habe ich tatsächlich mit 21 geheiratet – das war viel zu früh, das weiß ich jetzt, aber es war auch gut so, ich habe viel dadurch gelernt. Und nach 14 Ehejahren habe ich dann kapituliert (lacht).«

Ich hatte gedacht, ihre beiden inzwischen erwachsenen Söhne seien aus der Ehe mit ihrem damaligen, eben erwähnten Mann, der Arzt war, aber es war ganz anders: »Nein, mein Mann war absolut gegen Kinder, er hat immer gesagt: Wenn du ein Kind kriegst, gehst du! Er wollte keine Kinder im Haus haben, er wollte einen Porsche und schön leben – das war nichts für mich. Erst mal hab ich's dann mit vier Pferden versucht (lacht), das war aber auch kein Ersatz für Kinder – also haben wir uns getrennt. Ich hab dann gedacht, bevor ich 40 werde, muss ich irgendwie ein Kind bekommen (lacht). Ich habe vier oder fünf Jahre gesucht und keinen gefunden, der gesagt hat: ›Hurra, lass uns zusammen ein Kind kriegen!‹ Leider hab ich wohl eine Art an mir, die Männer anzieht, die keine Kinder wollen. Also habe ich mich entschieden: Dann krieg ich eben alleine ein Kind! Und dann hab ich ein Opfer gefunden (lacht) und be-

kam gleich zwei auf einmal. Da war ich vierzig und es war ein Geschenk – wirklich, die Zwillinge, es war ein Wahnsinnsgeschenk!«

Sie hat also bei der Kinderfrage schon getan, was ihr wirklich wichtig war – und Petras Geschichte wird noch besser! Sie erzählt sie später weiter.

Immer wieder taucht im Laufe des Sommers die Frage nach dem Sinn meiner Untersuchungen auf. Warum ist die Entfaltung unserer Person denn überhaupt so wichtig?

Letztendlich geht es um das Ausleben eigener Bedürfnisse, um den Wunsch nach persönlichem Wachstum, um die Wachstumsmotivation des Menschen. Wirklich, ein Wahnsinnsgeschenk!

Wir haben also nun herausgefunden, dass unsere Entwicklungen von unseren Erfahrungen abhängen. Wenn wir für neue, andere, fremde Erfahrungen sorgen, werden wir neue Anteile an uns finden. Wir werden noch sehen, dass es zu weiten Teilen von uns selbst abhängt, welche Erfahrungen wir in unser Leben lassen. Wir sind unsere eigenen Menschen. Wir haben das Recht, die eigenen Erfahrungsräume auszuwählen und zu gestalten. Werfen wir dazu doch einen Blick auf das menschliche Wachstum.

Eudaimonia

Die Vorstellung, dass Menschen sich entfalten und wachsen wollen, geht zurück auf philosophische Vorstellungen aus der griechischen Antike. Aristoteles war es, der die Vorstellungen eines guten Lebens mit denen der menschlichen Entwicklung verband. Seine Idee der Eudaimonia («eu» für »gut« und »daimon« für »Dämon/Geist«) meint einen guten Geist, der die Glückseligkeit bringt. Ziel des menschlichen Strebens ist, so Aristoteles, das gelingende oder das gute Leben. Dieses hat Werte und Ziele – von ihm als »Tugenden« bezeichnet. Dem zugrunde liegt ein Wachstumsmotiv, welches im Menschen darauf drängt, seine Fähigkeiten zu vervollkommen und ein im Großen und Ganzen gutes Leben zu führen.

Aristoteles lehrte, dass eine Neigung in allen menschlichen Systemen besteht, das Gute des Menschseins aktiv anzustreben und zu erreichen. Eudaimonisches Wachstum wird so erreicht – der gute Geist der Glückseligkeit lebendig. Wir streben also alle danach, das Gute in uns zur vollen Entfaltung zu bringen.

Aristoteles' Idee wurde in der Folgezeit oft neu gefasst, der Kern aber, das Streben nach Weisheit und psychosozialer Reife – Tugenden wie Gerechtigkeit, Mut, Besonnenheit und Selbstlosigkeit –, die Gutheit des Menschen, blieb durch die Jahrtausende als Idee eudaimonischen Wachstums des Menschen bestehen.

Es geht hier, so Bauer, Wayment und Kollegen, »um die humanistische Entwicklung des Menschseins, wobei der Schwerpunkt auf Kultivierung von Qualitäten wie Weisheit, Tugend, Liebe und nicht-egoistischer Sinnhaftigkeit«⁸ liegt. Diese angestrebten Werte tragen – auch aus heutiger positiv-psychologischer Perspektive – direkt zum Wohlbefinden bei, geben sie doch Orientierung und innere Gelassenheit. Alle anderen Intentionen kommen eher dem nahe, was Aristoteles als sekundäre Güter (Ziele wie etwa Reichtum, Ehre, Schönheit) bezeichnet. Sie sind nur Mittel zum Zweck, in der Hoffnung, Glück zu erlangen. Das seelische Glück – der gute Geist (Eudaimonia) – jedoch galt Aristoteles als höchstes Gut, da es um seiner selbst willen erstrebt wird. Es entschleunigt vom Selbstbehauptungskampf und Fremdansprüchen, schenkt uns Selbststeuerung und Wohlbefinden. Kürzlich war ich in einem Restaurant wo über dem Toilettenspiegel ein Schild hing: Egal, ob es dir heute schon jemand gesagt hat: Du bist gut!

Zweitausend Jahre nach Aristoteles bleiben Forscher auf dieser Spur und teilen unsere Bedürfnisse in intrinsische (von innen kommend) und extrinsische (von außen erzeugt) ein – und empfehlen, den intrinsischen, inneren Bedürfnissen zu folgen, was sehr viel glücklicher macht, als sich auf die Erfüllung der äußeren zu fokussieren.

Auch gegenwärtig wird an aktuellen Eudaimonie-Elementen geforscht. Die renommierte Eudaimonie-Forscherin Veronika Huta aus Ottawa schreibt 2016, dass vier Elemente notwendig seien, um heutzutage von einem eudaimonischen Leben zu sprechen. Bei allen vier Elementen gehe es darum, danach zu streben, das zu tun, was wirklich, objektiv und von Natur aus gut, richtig und sinnvoll ist, auch wenn es schwierig sei: *authentisch sein, nach Sinn suchen, nach Exzellenz streben und wachsen*.

1. Authentisch sein – was bedeutet, das eigene wahre Selbst und die eigenen Werte zu klären und in Übereinstimmung damit zu handeln.
2. Nach dem Sinn suchen – das heißt, nach dem zu suchen, was wirklich wichtig und wertvoll ist, das große Ganze verstehen zu wollen und sich auf seinen eigenen Beitrag dazu auszurichten.
3. Nach Exzellenz streben – dies meint, sich auf hohe Standards und Qualität in der eigenen Ethik, im Verhalten, in der Leistung und in den erstellten Produkten auszurichten.
4. Wachsen – schließlich bedeutet, Wissen zu erwerben, Einsichten und Fertigkeiten, das eigene einzigartige Potenzial zu verwirklichen und als Mensch zu reifen.⁹

Eudaimonisches Leben zeigt sich also darin, zu sich selbst zu stehen, auch in schwierigen Situationen, etwas Gutes beizutragen; Menschen zu helfen um ihrer selbst willen; in den wirklich wichtigen Dingen nicht nachlässig zu sein, sondern im Streben nach Selbstvervollkommnung zu denken, dass man etwas gut oder besser kann; sich immer weiter zu entwickeln; wissen zu wollen, was man nicht weiß; etwas rauszufinden, damit man es weiß; zu üben, was man entwickeln will, und auch, was man schon gut kann. Und diese Entwicklungsziele im Auge zu behalten.

In einer Untersuchung über Leidenschaften erzählte uns eine

33-jährige Frau über ihre Liebe zum Fotografieren: »Ich habe immer aus Spaß meine Kamera mit zu Veranstaltungen und Treffen mit Freunden genommen und einfach wild drauflosgeknipst. Irgendwann habe ich immer mehr positives Feedback bekommen, meine Bilder seien sehr schön. Ehrlich gesagt wusste ich aber gar nicht genau, was ich da mache ... Bis ich schließlich einen Fotokurs für Einsteiger besucht habe. Mit dem nötigen Know-how läuft es plötzlich richtig rund. Am liebsten würde ich die Kamera gar nicht mehr aus der Hand legen. Ich kann kreativ sein, technisch arbeiten und mich ausdrücken. Und andere Menschen froh machen mit tollen Porträts von ihnen. Das macht mich stolz und glücklich und ist immer wieder aufs Neue eine Herausforderung und ein Ansporn.«

Hier finden wir alle Ebenen der Eudaimonie:

- Authentisch sein: »Ich habe immer aus Spaß meine Kamera mitgenommen.«
- Sinn finden: »Ich kann kreativ sein, technisch arbeiten und mich ausdrücken. Und andere Menschen froh machen mit tollen Porträts von ihnen.«
- Nach Exzellenz streben: »Bis ich schließlich einen Fotokurs für Einsteiger besucht habe.«
- Wachsen: »Mit dem nötigen Know-how läuft es plötzlich richtig rund. Am liebsten würde ich die Kamera gar nicht mehr aus der Hand legen.«

Von einer sehr ungewöhnlichen Leidenschaft berichtet die 36-jährige Katharina Wolter in der Landeszeitung. Sie engagiert sich seit vielen Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr und hat dabei das Schlauchturmrennen gefunden: Dabei rennt sie in voller Feuerwehrmontur Hochhäuser hoch. Zuletzt in Berlin, wo sie im Park Inn Hotel am Alexanderplatz 39 Stockwerke und 770 Stufen

hochrannte. »Das ist eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten, und ich liebe neue Herausforderungen«,¹⁰ sagt sie. Ja, kann man machen.

Für sie ist diese Tätigkeit authentisch (ich liebe Herausforderungen), sie ergibt Sinn (Fitness), das Streben nach Exzellenz und Wachstum zeigt sich in den gewählten Rahmenbedingungen: 770 Stufen in voller Montur.

Ein stark eudaimonisches Motiv zeigt sich auch bei einer 52-jährigen Freundin, die sich von ihrem Mann getrennt und mit Anfang 50 einen neuen Beruf erlernt hat. Ich frage sie, warum sie ihr Leben so sehr verändert hat.

»Weil ich Sehnsüchte hatte.«

»Sehnsüchte wonach genau?«

»Etwas zu tun, weil ich es will, nicht nur für andere.«

Was für ein Ruf nach Authentizität! Über den Verlust des Authentischen könnte ich viel schreiben. Das Aalglatte hat durch den Selbstoptimierungswahn Einzug gehalten in die sozialen Netzwerke, in Filme, Fotos, Fernsehen. Kürzlich sah ich das phänomenale Konzert von Simon & Garfunkel von 1981 im Central Park in New York vor 500 000 Menschen. Art Garfunkel, mit der sphärischen Stimme, steht mit leicht schiefen Zähnen, zeitweise verschränkten Armen und seltsam tänzelnd, fast schüchtern auf der Bühne, *Cecilia, Mrs. Robinson* und dann *Bridge over Troubled Water* – so authentisch, so schön. Verglichen mit den heutigen, glattgecoachten Superstars könnte er sicher keinen Blumentopf mehr gewinnen und fiele bestimmt in der ersten Runde durch, weil das »Gesamtpaket« nicht stimmt. Was für eine gnadenlose Entmenschlichung. Ich wünsche mir mehr Garfunkels im Leben und in den Medien. *Feeling groovy.*

Eudaimonia kann als Lebensorientierung verstanden werden. Das Streben nach Wachstum in einem klar wertorientierten Rah-

men klärt die Motive, das Verhalten, die Werte und Ziele eines Menschen und beruhigt somit seine Seele.

Was haben wir also hier alles in allem? Menschen wollen wachsen, weil sie nach einem guten Leben in Selbsterfüllung streben – nach dem Leben in Eudaimonie – im guten Geiste.

Wachstumstheorie: Organismische Perspektive

Egal, ob du auf deinen Balkon, in deinen Garten oder einen Park gehst, egal wo der Blick auf Bäume und Blumen fällt: Pflanzen entwickeln sich aktiv aus sich selbst heraus. Haben sie Nährstoffe, Wasser, Licht, wachsen sie der Sonne entgegen – heliotropisch sozusagen. Manche bis in den Himmel.

Einmal war ich in Kanada auf einer Konferenz, bin danach noch länger im Land geblieben und konnte in der Nähe von Vancouver Bäume bestaunen, wie ich sie noch nie gesehen hatte: Mammutbäume, höher als Big Ben (96 Meter), breiter im Durchmesser als unsere Doppelgarage (sechs Meter).

Und genau entlang solcher Naturbeobachtungen argumentieren die Vertreter organismischer Wachstumsperspektiven: Wie bei Bäumen, so könnte es auch beim Menschen sein. Wie Bäume wollen Menschen wachsen und gestalten diesen Wachstumsprozess aktiv. Das Individuum beeinflusst die Entwicklung, die Umwelteinflüsse sind zweitrangig – Menschen sind also demnach von Natur aus aktiv und auch psychisch wachstumsorientiert.

Stimmt das denn wirklich? Zustimmung erhielt die Theorie beispielsweise vom Schweizer Biologen und Entwicklungspsychologen Jean Piaget, der beobachtete, dass ein Kind bis zum jungen Erwachsenenalter spezifische geistige Entwicklungsstufen durchläuft, ohne dass die Umwelt viel dazu tun muss. Ähnliches stellte Lawrence Kohlberg auch für die Entwicklung moralischen Urteilens fest.

Der organismische Ansatz geht auf universelle Untersuchungen in verschiedenen Kulturen zurück, in denen der Frage nachgegan-

gen wurde, ob sich Kinder zu ähnlichen Zeitpunkten in ähnlicher Reihenfolge unabhängig von ihrer jeweiligen Umwelt Fähigkeiten aneignen.

Ein führender Forscher auf diesem Gebiet war auch der US-amerikanische Kinderarzt und Psychologe Arnold Gesell (1880–1961), der »mehr als 1 000 Kinder untersuchte und herausfand, dass ›sich bei ihnen Greifen, Sitzen, Stehen oder Laufen stets in der gleichen Reihenfolge und in annähernd gleichem Lebensalter zeigten.«¹¹ Der Begriff der Reifung wurde in den Mittelpunkt der Forschungen gestellt und damit der genetische Einfluss auf die Entwicklung des Menschen betont. Der Umwelt kam nur insofern Bedeutung zu, als sie das Entwicklungsgeschehen nicht zu behindern hatte, z. B. durch Unterernährung, Vernachlässigung und Misshandlung. Für Gesell und andere Reifungstheoretiker benötigt eine gelungene Entwicklung das Umfeld lediglich als ›Nährboden«; alles weitere ergibt sich – nach genetisch festgelegtem Plan – sozusagen von selbst.«¹²

In Bezug auf unsere Frage nach der Selbstentfaltung können wir also festhalten: Menschen wachsen ein Leben lang als Person, weil es ihre Natur ist, sich zu entwickeln.

Humanistische Perspektive

Wir haben ja schon gesehen, dass bereits Aristoteles ein positives Menschenbild entworfen hatte. Von Aristoteles über Cicero, Seneca zu Erasmus von Rotterdam, Philipp Melanchton bis hin zu Abraham Maslow, Carl Rogers und Erich Fromm prägten humanistische Gedanken die Philosophie, Psychologie und Pädagogik quer durch die Jahrtausende Europas. Und bei alledem ging es immer um den Kerngedanken des Humanismus: die Betonung des positiven Potenzials des Menschen.

In ihrem Standardwerk der Einführung in die Psychologie (2008) führen Gerrig und Zimbardo aus, dass Menschen aus hu-

manistischer Perspektive ein starkes Bedürfnis haben, ihr volles Potenzial zu entfalten, nach seelisch gesunder Selbsterfüllung streben, und diese sei eine »konstruktive, lenkende Kraft, die jeden Menschen zu generell positiven Verhaltensweisen und einem Wachstum des Selbst hinführt«. ¹³

Menschen werden in der humanistischen Psychologie »als aktive Geschöpfe angesehen, die von Grund auf gut sind und über die Freiheit der Wahl verfügen«. ¹⁴ Carl Rogers legte die »natürliche Tendenz des Individuums zu geistiger Weiterentwicklung und Gesundheit« ¹⁵ zugrunde. Humanisten betonen die »natürliche Tendenz des Individuums zu geistiger Weiterentwicklung«.

In unserer flüchtigen Welt scheint es oft so, als sei alles gleich richtig, gleich wichtig, gleich gut. Doch dem ist nicht so. Mit dem humanistischen Menschenbild stehen wir in einer jahrtausendealten Tradition Europas – zum Wohle der Menschen, zum Wohle von uns allen. Eudaimonia und Humanismus. Das ist die Tradition der Aufrechten. Auf das können wir bauen. Was für eine Befreiung.

Human Potential Movement

In den Sechzigerjahren formierte sich in den USA mit der Human Potential Movement (HPM) eine Bewegung, die als Gegenkultur begann und das menschliche Potenzial in den Blick nahm. Psychologen, Pädagogen, Soziologen, Trainer, Berater und andere trafen sich in einem Schulungszentrum in Esalen in der Nähe von San Francisco und entwickelten gemeinsam Konzepte, mit denen das menschliche Potenzial entwickelt werden sollte. Den Gründungsmitgliedern Michael Murphy und Dick Price schlossen sich im Laufe der nächsten Jahre und Jahrzehnte immer mehr Psychologen und Pädagogen an.

Gemeinsam nahmen sie an, dass das menschliche Potenzial zwar prinzipiell sehr breit im Menschen angelegt ist, oft aber

durch einengende Rahmenbedingungen weitgehend unerschlossen bleibt – im weiteren Verlauf dieses Buches werden wir sehen, dass das vollkommen richtig ist. Und wir werden auch sehen, was wir gegen diese Einengungen tun können.

Durch die Entwicklung der menschlichen Möglichkeiten sollte, so die Anhänger der Human Potential Movement, eine außergewöhnlich hohe Lebensqualität voller Glück, Kreativität und Erfüllung möglich sein. Zentral sei demnach, damit anzufangen, das eigene Persönlichkeitspotenzial freizusetzen. »Die Welt braucht diejenigen, die an unsere gemeinsame Menschlichkeit glauben, die die Entwicklung aller Individuen und Gemeinschaften verstehen und fördern – Körper, Geist, Herz und Seele«,¹⁶ sagt Michael Murphy, einer der Begründer der HPM.

Die HPM nahm eudaimonische, organismische und humanistische Entwicklungsgedanken auf. Helden der Bewegung waren folgerichtig seit Mitte der Sechzigerjahre die Psychologen Abraham Maslow und Carl Rogers, weil sie die theoretischen Grundlagen lieferten. Maslow hatte in seiner Theorie, wonach Menschen nach Selbstverwirklichung streben, seit den Fünfzigerjahren eine Gliederung menschlicher Grundbedürfnisse vorgenommen, die mit geringen Abstrichen bis heute noch gilt. Er ging davon aus, dass die menschlichen Bedürfnisse hierarchisch gegliedert sind und Menschen danach streben, sie aufsteigend nach und nach zu befriedigen.

Spannend ist, dass er die ersten vier Stufen an spezifische Mangelbedürfnisse bindet, an Hunger, Durst, Unsicherheit u. a., die auf Befriedigung drängen. Als fünfte und höchste Stufe der individuellen Entwicklung entsteht dann das Selbstverwirklichungsbedürfnis – ein Wachstumsmotiv. Dieses Bedürfnis zielt auf Verwirklichung eigener Potenziale durch Entfaltung, Lernen, Exploration und die Suche nach Herausforderungen. Diese Stufe ist von Mangel frei und dient dem Selbstzweck menschlichen Wachstums.

Die Stufen in ihrer Abfolge sind:

1. Zunächst versuchen wir dem Körper gerecht zu werden: Auf der ersten Stufe stehen die »physiologischen Bedürfnisse«, welche die Bedürfnisse nach Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Schlaf, Sexualität und körperlichem Wohlbefinden umfassen. Nehmen wir zum Beispiel jemanden, der furchtbar durstig ist: Er oder sie wird so lange nicht lesen, schreiben, malen oder joggen wollen, bis sein oder ihr Durst gestillt ist.
2. Sind die körperlichen Bedürfnisse gestillt, so Maslow, handeln Menschen gegen die Angst, schutzlos zu sein: Wir sehnen uns nach »Sicherheit«, also Stabilität, Geborgenheit, Schutz, Angstfreiheit, sowie Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen u. a. Wir richten eine Wohnung ein, kaufen ein Haus oder schließen Versicherungen ab.
3. Sind unsere körperlichen und unsere Sicherheitsbedürfnisse gestillt, richten wir uns gegen die Angst, einsam, geächtet, zurückgewiesen, isoliert oder entwurzelt zu sein. Wir suchen also unsere Bedürfnisse nach Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit, unseren Hunger nach »liebvollen Beziehungen mit den Menschen im Allgemeinen«, »nach einem Platz in der Gruppe oder Familie« zu erfüllen. Unsere Joggerin/Unser Jogger hat keinen Hunger, keinen Durst, eine Wohnung und geht nun auf die Suche nach einer Partnerin/einem Partner.
4. Gegen die Angst, minderwertig, schwach und hilflos zu sein, hilft das Streben nach »Achtung«. Dieses meint das Bedürfnis nach hoher Wertschätzung für die eigene Person, nach Selbstachtung und Achtung durch andere, gekoppelt an Bedürfnisse nach Stärke, Leistung, Bewältigung, Kompetenz, Unabhängigkeit oder auch gutem Ruf, Prestige durch Respekt oder Hochachtung anderer, Anerkennung, Dominanz, Würde, Wertschätzung u. a. Jetzt steht zum Beispiel die Achtung durch die Eltern oder Geschwister im Mittelpunkt. Oder es steht die berufliche

Entwicklung an, dann wird die Achtung der Kollegen oder der Chefin wichtig.

5. Und wenn all das geschafft ist, wenn all diese Befürchtungen und Ängste weitgehend erfolgreich abgearbeitet sind, dann – und das ist für unsere Überlegungen hier zentral – entsteht schließlich final das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung; das Bedürfnis danach, das eigene Potenzial auszuschöpfen. Es geht dabei um das Streben, die »volle Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten«¹⁷ auszuleben. Hier ist keine Angst mehr. Hier geht es um den reinen Selbstzweck der Verwirklichung des Selbst aus sich selbst heraus, nicht von äußeren oder inneren Nöten angestachelt. Selbstverwirklichung als Entfaltung des Selbst durch das Wachstumsmotiv.

Es gibt, so Maslow, eine kleine Gruppe von psychisch gesunden Menschen, die nicht permanent angstmotiviert ihre Mangelbedürfnisse abarbeiten, sondern sich selbst entfalten: Sie sind auf dem Weg weit fortgeschritten, das Bestmögliche zu werden oder zu sein, dessen sie fähig sind. Sie erfüllen sich selbst. Sie leben die »volle Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten«¹⁸ und zeigen dabei die »ungewöhnliche Begabung, das Unechte, Falsche und Unehrlche in einer Persönlichkeit zu bemerken«.¹⁹ Sie nehmen sich selbst, den anderen und die Natur an. Eng damit verwandt ist erstens »der Mangel an Verteidigung, Schutzfärbung oder Pose und zweitens (die) Abneigung gegen solche Gekünsteltheit bei anderen. Lüge, Arglist, Heuchelei, Spiel, Rolle, Eindruckschinden: Dies alles (ist) bei den selbstverwirklichenden Menschen in einem ungewöhnlichen Grad nicht vorhanden.«²⁰

Darüber hinaus zeigen sie

- starke Spontaneität, Einfachheit, Natürlichkeit,
- Problemlösefähigkeit,

- häufiges Bedürfnis nach Privatheit und eventuell Einsamkeit,
- Unabhängigkeit von Kultur und Umwelt,
- unverbrauchte Wertschätzung,
- Kreativität,
- Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden – die Verteidigungshaltung wird fallen gelassen.

Eine grundlegend demokratische Charakterstruktur und der Wille, aktiv zu handeln, kommen hinzu.

Maslow entwirft hier einen humanistischen Prototyp, dessen Konturen sich auch hin und wieder deutlich in unseren Studien abzeichnen. Zum Beispiel bei der oben erwähnten 71-jährigen Hanne, die Schreibkurse gibt: »Es bereichert und erfüllt mich ungemain und macht mich zutiefst dankbar und glücklich. Ich spüre, dass ich so meine Berufung noch intensiver leben kann.«

Werden die körperlichen Bedürfnisse erfüllt (1), fühlen wir uns darüber hinaus geschützt (2), geliebt (3) und geachtet (4), rückt das Wachstumsmotiv stärker in den Vordergrund und drängt in Richtung Selbstverwirklichung. Freilich müssen die Mangelbedürfnisse nicht vollkommen befriedigt sein, bevor Wachstumsbedürfnisse entstehen, aber die annähernde Zufriedenheit auf den ersten vier Stufen macht es wahrscheinlicher, dass wir uns der Selbstverwirklichung zuwenden und das Bedürfnis verspüren, als Mensch wachsen zu wollen.

Der US-amerikanische Psychologe Carl Rogers baute diesen humanistischen Ansatz ab 1959 weiter aus. »Statt von Motiven sprach er von Aktualisierungstendenzen und statt von Selbstverwirklichung von der Selbstaktualisierungstendenz, die dafür Sorge, dass positive Selbsterfahrungen gesucht und negative gemieden würden. Dadurch werde ein positives Selbstkonzept aufrechterhalten und das Potenzial zur Selbstverwirklichung immer weiter auszuschöpfen versucht.«²¹

Rogers unterscheidet zwischen einem realen Selbstkonzept (dem Real-Selbst als subjektiver Wahrnehmung der eigenen Person) und einem Ideal-Selbst (der erwünschten eigenen Persönlichkeit). Die Übereinstimmung von Real- und Ideal-Selbst beschreibt das Ausmaß der individuellen Kongruenz der Person. »Eine hohe Kongruenz sei ein Indikator psychischer Gesundheit.«²²

Die Human Potential Movement experimentierte ab Mitte der Sechzigerjahre hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung und Erweiterung des menschlichen Bewusstseins in alle möglichen Richtungen. Gruppenevents, Naturerleben und vieles andere mehr bezog sich dann immer deutlicher auf die humanistische Psychotherapie, die »ein ganzes Spektrum an Therapieverfahren, insbesondere Psychodrama, die Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie, Encounter-Gruppen, Transaktionsanalyse, Musiktherapie, bewegungs- und körperorientierte Therapie, Tanztherapie, Kunsttherapie, Bioenergetik«,²³ umfasst. All diesen Ansätzen ist die Annahme gemeinsam, »dass Blockaden oder Abspaltungen die Weiterentwicklungstendenz eines Menschen und sein volles Funktionieren behindern, sowie das Bemühen um eine ganzheitliche Sicht des Menschen«.²⁴

In den Folgejahren verlor sich die HPM in Drogenexperimenten, esoterischen Wendungen und Gruppensex – alles rein zur Persönlichkeitsentwicklung natürlich. Die Exzesse der Hippie-Kultur wurden weithin kolportiert.

Dieses und die verstärkte Ausrichtung der Psychologie auf empirische Forschung führte dazu, dass theoretische Diskurse weniger wertgeschätzt wurden und der Zweig der humanistischen Psychologie eher in Nachbardisziplinen überlebte. Die Philosophen und Pädagogen der Siebziger-, Achtziger- und Neunzigerjahre bezogen sich oft auf humanistisch-psychologische Theorien.

Erst Ende der Neunzigerjahre fand die humanistische Psychologie zu neuer Stärke, denn die Positive Psychologie baut seither

auf dieses Menschenbild: Menschen sind im Grunde gut und wollen wachsen und sich entwickeln. Diese Tendenz wohnt dem Menschen inne, ist ihm mitgegeben. Stillstand ist bei gesunden Menschen weder aus humanistischer noch aus neuronaler oder lerntheoretischer Perspektive denkbar. Ist dieses nicht der Fall, liegen Blockaden im Menschen selbst oder in seinem Umfeld vor – innere oder äußere Blockaden, die den Lebensquell dämpfen. Doch dazu später mehr.

Was können wir bisher festhalten?

Auf Grundlage eudaimonischer, organismischer und humanistischer Perspektiven können wir klar davon ausgehen, dass Menschen ein natürliches Wachstumsmotiv haben. Menschen wollen sich entwickeln. Dieses geschieht durch Erfahrungen, Erkenntnisse, körperliche und geistige Impulse, die das Selbst verändern.

Und warum?

1. Weil wir ein gutes Leben leben wollen (eudaimonische Begründung).
2. Weil es unserer Natur entspricht – Wachstum ist natürlich (organismische Begründung).
3. Weil wir ein natürliches Wachstumsbedürfnis haben, das unsere psychische Entfaltung voranbringt – Wachstum ist ein Bedürfnis.

Allen drei Theorien gemein ist, dass das persönliche Wachstum glücklich macht, weil es ins Gute führt, natürlich ist und kohärent mit der eigenen Person. Werden Menschen daran gehindert, sich zu entfalten, bedroht dies ihre psychische Gesundheit.

Die Frage ist, was wir wirklich zum Wachstum brauchen – was wir wirklich im Leben brauchen.