

# Der Traum vom guten Leben

## 1. Mythos und Logos der Eigentlichkeit

Es gibt Geschichten, die begleiten uns ein Leben lang. Meist treffen sie in jungen Jahren in die empfindsame Seele. Zu einer Zeit, da Wissenschaftlichkeit noch nicht zum Grundinteresse eines Menschen zählt und das korrekte Zitieren erst noch erlernt werden muß. Ebenso verhält es sich mit folgender Geschichte. Ich kenne sie schon sehr lange. Woher sie stammt, weiß ich nicht. Wann ich sie zum ersten Mal gehört habe, weiß ich auch nicht. Sie hat mich einfach berührt. Sie hat mein Nachdenken über die ersten Dinge des Lebens geformt. Aber wo sie steht, ist mir nicht bekannt. Vielleicht steht sie auch nirgends; jedenfalls nicht so, wie ich sie heute zum Ausdruck bringe. Denn das ist es: Was uns wirklich beeindruckt – ein Wort, ein Satz, ein Gedanke, eine Geschichte –, das kommt nicht einfach von außen nach innen, um irgendwann wieder in lupenreiner Form ausgedrückt zu werden. Es wird vielmehr drinnen *angeeignet*, im ersten Sinne des Wortes. Es wird zu etwas Eigenem. Das geht nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit. Eines späten Tages entdecken wir, daß das, was uns da so beeindruckt hat, vielleicht zu einem Grundpfeiler in der Architektur unserer geistig-seelischen Welt geworden ist. Und wenn wir versuchen, ihn zu beschreiben, dann entsteht ein Gebilde des Ausdrucks, das dem Gebilde des ursprünglichen Eindrucks nur noch in den Grundzügen ähnlich sein mag. So gesehen erübrigt sich das Zitieren.

Die Geschichte, von der ich rede und die von der Atmosphäre mystischer Geistigkeit umhüllt erscheint und, soviel ist sicher, in der Form einem Mythos ähnelt, spielt im Himmel und handelt, wie sollte es anders sein, von Gott. Von Gott, der auf sei-

nem Thron sitzt: erhaben, majestätisch, vom himmlischen Hofstaat umgeben; vermutlich in Form von ausgesuchten Engeln. Man mag dieses Bild in seiner Abgehobenheit entzückend finden und vermuten, Gott genieße die Großartigkeit seiner Lage. Weit gefehlt! Unser Irrtum hängt vermutlich mit der Tatsache zusammen, daß der Mensch gewöhnlicher Herkunft niemals auf einem Thron sitzt, während Gott immerzu auf seinem Thron sitzt und zwar so lange, wie es sich kein Mensch vorzustellen fähig ist. Genau genommen: von Ewigkeit zu Ewigkeit. Und damit beginnt das eigentliche Problem. Nicht für den Menschen. Aber für Gott. Denn den beginnt das Sitzen auf einem Thron und noch dazu von Ewigkeit zu Ewigkeit schrecklich zu langweilen. Nun wäre Gott nicht Gott, so hätte er keine Mittel, Langeweile in Kurzweil zu verwandeln; soll heißen: die Langeweile zu vertreiben. Er aber tut es, indem er beginnt, ein Spiel zu spielen. Ein wunderbares Spiel: Er denkt Menschen. Und zwar nicht irgendwelche Exemplare der Gattung Menschheit. Er denkt vielmehr jeden einzelnen Menschen gesondert, ganz für sich. Und zwar in seiner jeweiligen Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit. Und er nimmt sich vor, diesen Gedanken, in welchem er einen Menschen gedacht hat, in die Tiefe eines jeden leibhaften Menschen zu versenken; je und je. Und was Gott sich vornimmt, das geschieht bekanntlich auch. Gott soll im übrigen sehr große Freude an seinem Spiel haben und seither gar keine Langeweile mehr. Und wenn man ihn jetzt auf seinem Thron beobachten könnte, während er dasitzt und Menschen denkt, würde man bemerken, daß er gelegentlich laut auflacht, manchmal hintergründig, bisweilen verschmitzt lächelt. Manchmal auch strahlt, als hätte ihn einer der Engel für einen glänzenden Einfall gelobt. Was merkwürdigerweise niemals beobachtet wurde, ist dies. Noch nie hat Gott, nachdem er wieder einmal einen Menschen fertiggedacht hatte, geweint.

Natürlich ist es nicht notwendig, Mythen zu entmythologisieren, um sie zu verstehen. Sie sprechen in ihrer Bildhaftigkeit für sich. Aber um ihre philosophisch-anthropologische Substanz herauszustellen, ist der entmythologisierende Zugriff ein nützliches Mittel. Mythen sind Göttergeschichten, mit deren Hilfe sich Menschen einen Reim auf ihr Leben machen. Vor allem auf die großen Geheimnisse ihrer Existenz, die mit den Fragen verbunden sind: Woher komme ich erstlich? Wohin gehe ich letztlich? Was ist der tiefste Sinn von allem, was ist? Und was trägt, wenn alles wankt, dennoch? Sich einen Reim aufs Leben zu machen bedeutet zu philosophieren. Und wenn sich Philosophie vorrangig um das Geheimnis menschlicher Existenz dreht, dann geht es um Anthropologie. Befragt man den Mythos in dieser Hinsicht, dann tritt Gott aus dem Rampenlicht des Interesses heraus. Der Mensch gerät hinein. Und dies im Horizont der Erkenntnis, daß der Mythos Anthropologie enthält. Was sagt er vom Menschen? Die zentrale Aussage lautet: Der Mensch ist im Prinzip Gedanke Gottes. Im Prinzip heißt: von seinem Anfang her. Ursprünglich ist es nicht der Mensch, der Gott erfindet, wie manche modernen Kritiker der Religion meinen. Ursprünglich ist es Gott, der Menschen erfindet. Die jeweilige Erfindung hat die Form eines Gedankens. In welcher Beziehung steht der Mensch als Gedanke Gottes zur Körper-Seele-Geist-Organisation eines leibhaftigen Menschen, wie er vor uns steht? In der Beziehung der Tiefe. Der Gedanke, in dem ein Mensch gedacht ist, steckt in ihm. Und zwar so tief im „Raum“ seiner Subjektivität, daß er unmittelbar nicht zugänglich ist. Vor allem nicht für einen Menschen, der einseitig außenorientiert lebt. Sich von sich selbst entfremdet hat. Dem die Dialektik von Innen- und Außenorientierung zerbrochen ist, so daß er vorrangig an der Peripherie existiert. Wichtig ist wahrzunehmen, daß ein Unterschied gemacht wird zwischen dem Gedanken, in dem ein

Mensch gedacht ist, und dem Menschen selbst. Der Gedanke ist etwas „in ihm“. Der Gedanke liegt ihm sozusagen zugrunde. Und da sich menschliches Leben im wesentlichen als Gestaltung von Bezügen darstellt, ergibt sich die Frage, welchen Bezug der jeweilige Mensch zu demjenigen Gedanken, in dem er gedacht ist, herstellt. Man kann sich in diesem Zusammenhang sehr wohl fragen, was es heißt, einen Menschen als einen Gedanken zu denken. Ganz offensichtlich ist ein Unterschied zwischen einem gedachten und einem wirklichen Menschen. Macht der Mensch sich Gedanken darüber, wie er den morgigen Tag gestalten will, dann bedenkt er verschiedene Möglichkeiten: ruhig zu Hause zu bleiben. Oder eine Wanderung zu unternehmen. Oder ein wichtiges Geschäft zu erledigen. Der Mensch als Gedanke gedacht ist der Mensch unter dem Aspekt seiner Möglichkeiten. Philosophisch formuliert: unter dem Aspekt seiner Potentialität. Nun ist hier allerdings zu bedenken, daß derjenige, der hier denkt, nicht irgendwer ist. Vielmehr Gott selbst, der Grund des Seins. Diejenige Wirklichkeit, über die hinaus eine bedeutsamere Wirklichkeit nicht gedacht werden kann. Daraus folgt, daß der Gedanke, in dem Gott einen Menschen denkt, nicht nur die Form der Potentialität hat, vielmehr auch der Essentialität. Der Gedanke zeigt nicht nur beliebige Möglichkeiten auf, die verwirklicht werden können. Er zeigt den Menschen vielmehr auch in der Perspektive seiner Eigentlichkeit, welche aktualisiert werden soll. Und zwar deshalb, weil vorausgesetzt wird, daß im Zuge der diesbezüglichen Aktualisierung ein Leben zu einem erfüllten Leben wird. Der Gedanke, in dem ein Mensch gedacht erscheint, und zwar von einem letztbedeutsamen Subjekt, ist in der Tiefe. Er soll entdeckt werden. Er ist innerlich. Er soll „äußerlich“ werden. Das heißt: Er soll in der Weise der Lebensgestaltung konkret werden: anschaulich, greifbar, gegenständlich. Die Konkretion stellt sich als spezifische Gestaltung der Grundbezü-

ge des Menschen dar, als da sind: der Bezug des Menschen zum Menschen. Der Bezug des Menschen zu sich selbst. Zur Natur, zur Kultur und Zivilisation. Und er ist essentiell. Das heißt: Er gibt dem Leben verbindliche Orientierung. Ganz ohne Zweifel wird hier menschliches Leben als Aufgabe begriffen. Nämlich als die Aufgabe, sich selbst unter dem Aspekt seiner Essentialität immer präziser wahrzunehmen und immer genauer auszudrücken. Die Grundaufgabe des Menschen wäre es in dieser Hinsicht, immer deutlicher derjenige zu werden, der er im Grunde ist. Wobei vorausgesetzt wird, daß man in der je eigenen Tiefe beides zugleich ist: gut und originell.

Natürlich reizt das mit dieser Geschichte verwobene Menschenbild auch zum Widerspruch. Eine Reihe von Fragen ergibt sich ganz sicher. Ist der Mensch wirklich nur Nachdenker und Nachmacher eines Vorgeordneten? Wird der Mensch hier nicht als Marionette am Faden eines fremden Entwurfs mißinterpretiert? Besteht seine Freiheit lediglich darin, den Gedanken, in dem er gedacht ist, als Orientierungsleitlinie seines Lebens anzunehmen oder abzulehnen? Interpretiert man diesen Gedanken als Bild, das dem Menschen in der Tiefe seiner selbst erscheint und das ihn so zeigt, wie er eigentlich sein sollte, dann ergibt sich die Frage nach der Angemessenheit der Bildmetapher. Das Wesen des Bildes ist der Augenblick. In seiner Momenthaftigkeit hat es etwas Statisches an sich. Das Leben aber ist seinem Wesen nach Prozeß. Es verläuft. Deshalb ergibt sich die Frage nach dem Bezug von Bild und Verlauf. Die Frage, wie man sich die Wirkung des Bildes auf den Verlauf des Lebens vorzustellen habe. Oder wäre es nicht besser, von einer Bilderfolge zu handeln, in der ein individueller Lebensprozeß unter dem Aspekt seiner Essentialität vorgezeichnet ist, den nachzuzeichnen der jeweilige Mensch sich aufgerufen fühlen sollte? Wie sind hier die Dimensionen von Schicksal und Freiheit verteilt?

Die Fragen sind wichtig. Vor ihrer Behandlung soll jedoch auf einen sehr interessanten Sachverhalt aufmerksam gemacht werden. Streift man die mythologischen Schalen der vorgelegten Erzählung ab, dann stößt man auf ein anthropologisches Konzept, das auch in der Philosophie eine wichtige Rolle spielt. Eine sehr prägnante philosophische Ausführung des Gedankens, der das Zentrum der mythologischen Erzählung bildet, findet sich bei Ortega y Gasset. In dem Essay „Um einen Goethe von innen bittend“<sup>1</sup> gibt er auf die Frage, wer der Mensch im Prinzip sei, die prägnante Antwort: Entwurf. „Leben bedeutet die unerbittliche Notwendigkeit, den Daseinsentwurf, den ein jedes Individuum darstellt, zu verwirklichen. Dieser Entwurf, aus dem das Ich besteht, ist keine Idee und kein von dem betreffenden Menschen erdachter und frei gewählter Plan. Er geht allen Ideen, welche die Vernunft sich bilden mag, und allen Willensentscheidungen voraus. Mehr noch: Wir haben gewöhnlich von ihm nur eine undeutliche Kenntnis. Dennoch ist er unser echtes *Sein*, unser Schicksal. Mein Wille ist frei, diesen Lebensentwurf, der ich eigentlich bin, zu verwirklichen oder nicht; aber ihn verbessern, verändern, von ihm absehen oder ihn ersetzen kann er nicht. Ich bin unausweichlich diese einmalige geplante Person, die sich realisieren muß. Die Welt umher und unser eigener Charakter erleichtern oder erschweren uns die Realisierung mehr oder weniger. Das Leben ist seiner innersten Beschaffenheit nach ein Drama, denn es besteht aus einem leidenschaftlichen Kampf mit den Dingen und überdies mit unserer Anlage, dem Kampf, durch den wir in Wirklichkeit zu werden suchen, was wir im Entwurf sind.“<sup>2</sup> Und weiter: „Das Fesselndste ist nicht

---

<sup>1</sup> J. Ortega y Gasset, Ges. Werke Bd. 3, Stuttgart 1996, S. 267–297.

<sup>2</sup> A.a.O., S. 273.

der Kampf des Menschen mit der Welt, mit seinem äußeren Schicksal, sondern sein Kampf mit seiner Berufung.“<sup>3</sup> Seine Berufung ist es, dem Entwurf seiner selbst treu zu bleiben. Seine Bestimmung ist es, sein Leben so zu gestalten, daß es möglichst weit übereinstimmt mit dem ihm vorgegebenen Entwurf. Übereinstimmung aber spiegelt sich in der Seele als Glück. Die Differenz von Entwurf und Realität als Leid. „Offenbar ist es unser entworfenenes Leben, das im Falle des Leidens nicht mit unserem tatsächlichen Leben zusammenstimmt, so daß der Mensch zerrissen wird – in das, was er sein mußte, und das, was er geworden ist. Die Gespaltenheit äußert sich als Schmerz, Angst, Ärger, Verdruß, Leere; die Übereinstimmung dagegen erzeugt das wunderbare Phänomen des Glücks.“<sup>4</sup> Und ist jemand nicht ganz sicher, ob sein Leben dem Entwurf, der ihm zugrunde liegt, entspricht, und er dich fragt, woran er dies erkennen könne, dann antworte ihm mit Ortega: „Hartnäckige Übellaunigkeit ist ein allzuklares Symptom dafür, daß ein Mensch gegen seine Bestimmung lebt.“<sup>5</sup>

Die philosophischen Ausführungen Ortegas stimmen völlig mit der philosophischen Substanz der mythologischen Erzählung überein. Natürlich ist bei ihnen nicht von Gott als demjenigen die Rede, der Menschen entwirft. Aber es ist vom Entwurf die Rede, den zu realisieren der Mensch bestimmt ist. Und natürlich fragt man sich, woher der jeweilige Entwurf stammt. Wer das Subjekt des Entwurfs ist. Auch wenn sich der Philosoph bzgl. des Entwerfers in Schweigen hüllt, so fallen die Übereinstimmungen zwischen Mythos und Logos unmittelbar ins Auge:

---

<sup>3</sup> A.a.O., S. 275.

<sup>4</sup> A.a.O., S. 282.

<sup>5</sup> A.a.O., S. 284.

- Dem Gedanken, in dem der Mensch gedacht ist, entspricht der Entwurf, der das „echte Sein“<sup>6</sup> des Menschen darstellt.
- Der Gedanke ist in der Tiefe des Menschen angesiedelt. Er ist verborgen. Er muß deshalb entdeckt werden. Ebenso steht es mit dem Entwurf: „wir haben gewöhnlich von ihm nur eine undeutliche Kenntnis.“<sup>7</sup> Wer sich der Undeutlichkeit seiner Erkenntnis bewußt ist, will klare Erkenntnis.
- Der Gedanke ist dem Menschen vorgegeben. Der Mensch ist nicht der Herr des Gedankens. Ebenso verhält es sich mit dem Entwurf. Er „ist keine Idee und kein von dem betreffenden Menschen erdachter und frei gewählter Plan.“<sup>8</sup>
- Der Gedanke ist das Wichtigste im Menschen. Denn ihn zu entdecken oder nicht zu entdecken entscheidet darüber, ob Existenz glückt oder verunglückt. Entsprechend verhält es sich mit dem Entwurf. In Dissonanz mit ihm zu leben bedeutet, daß Leben verunglückt. Daß Leben mißlingt.
- Der Gedanke ist vom Menschen nicht zu verändern. Ebenso verhält es sich mit dem Entwurf. „... ihn verbessern, verändern, von ihm absehen oder ihn ersetzen kann er (scil. der Mensch) nicht.“<sup>9</sup>
- An der Freiheit des Menschen liegt es, dem Gedanken, in dem er gedacht ist, zu entsprechen oder auch nicht.

---

<sup>6</sup> Vgl. a.a.O., S. 273.

<sup>7</sup> Ebd.

<sup>8</sup> Ebd.

<sup>9</sup> Ebd.

## 2. Das Problem der Eigentlichkeit in der Psychotherapie

Angenommen der zentrale anthropologische Gedanke des aufgezeigten Mythos und Logos entspräche der Wahrheit, dann wäre die vielleicht wichtigste Frage des modernen Menschen im Prinzip beantwortet: die Frage nach der Bestimmung menschlicher Existenz. Die Sinnfrage. Grundaufgabe des Menschen wäre es dann, den Entwurf in der Tiefe seiner selbst zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Die Aufgabe beinhaltet eine doppelte Bewegung. Den Weg zu gehen in die Tiefe seiner selbst, um zu entdecken, wer man im Grunde ist. Und herauszugehen aus sich selbst, um den in der je eigenen Tiefe entdeckten Entwurf zu verwirklichen. Und auch umgekehrt handelt es sich um eine doppelte Bewegung, um ein Herausgehen aus sich selbst. Um ein Zurückkehren in die Tiefe seiner selbst. Die Grundbewegung der Existenz ist, so gesehen, dialektischer Art. Sie stellt sich als das wechselseitige Zusammenspiel von Innenorientierung und Außenorientierung dar. Alles kommt darauf an, wahrzunehmen und zu verwirklichen. Wahrzunehmen, wer man zutiefst ist. Und das Wahrgenommene zu verwirklichen. In dieser Hinsicht kommt der Mensch als theoretische und praktische Existenz in den Blick. Zugleich wird der unlösliche Verbund diesbezüglicher Theorie und diesbezüglicher Praxis einsichtig. Denn zu sehen, wer man im Grunde ist, impliziert den kategorischen Imperativ, das Geschaute auch zu realisieren. Und die praktische Lebensgestaltung kann in dieser Perspektive nur unter der Bedingung als gelungen angesehen werden, sofern in ihr dasjenige zum Ausdruck kommt, was in der Tiefe eines Menschen angelegt ist. Das aber heißt: Die Theorie soll die Praxis motivieren. Und die Praxis muß die Theorie bewähren. Beides aber, Theorie und Praxis, sind unlöslich miteinander verwoben, aufeinander bezogen.

In der Logik der oben vermittelten Überlegung liegt es, sich zunächst um die Entdeckung desjenigen zu kümmern, was der Mythos den Gedanken nennt, in dem ein Mensch von Gott gedacht ist. Was Ortega den Entwurf nennt, welcher das echte Sein des Menschen darstellt. Und natürlich ergibt sich die Frage, wie man es anstellen soll, diese Entdeckung zu machen. Dabei ist zu beachten, daß der Weg der Entdeckung in beide Richtungen führen kann: nach innen und nach außen. Der Weg nach innen trägt den Namen Besinnung. Und dies im ursprünglichen Sinne des Wortes. Besinnung geschieht durch schöpferische Unterbrechung. Das außenorientierte Handeln wird eingestellt. Man zieht sich zurück. Nach Möglichkeit in einen Raum der Stille. In der Welt draußen hat man den Versuch unternommen, seinem Leben Form zu geben. Im Mittel der Tat, im Mittel von Handlung und Handlungsfolgen, durchs Wort. Die Gestaltung der entsprechenden Lebensfelder spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle: berufliche Verantwortung, familiäre, politische Verantwortung, Verantwortung für die Gestaltung der Freizeit, Verantwortung für einen Lebensstil, der zu einem stimmt. Und natürlich gehört zur Besinnung die imaginative Wiederholung dessen, was draußen in der Welt geschehen ist. Man führt das Leben draußen, das geschehen ist, auf der Bühne des Inneren noch einmal auf. Jedenfalls die besonderen Szenen: die besonders schönen. Die besonders häßlichen. Die beschämenden. Die beglückenden. Die merkwürdigen. Die zweideutigen. Aber nicht die imaginative Wiederholung gelebten Lebens im Mittel der Erinnerung macht Besinnung aus. Sie gehört dazu. Ist Grundlage der Besinnung. Mitte der Besinnung ist das beurteilende Durchfühlen dessen, was draußen geschehen ist. Natürlich begleiten Gefühle den Vorgang der Lebensgestaltung auch draußen immerzu. Und sie bewerten ihn. Sagen dem Menschen, was geht und was nicht geht. Ob gut ist, was man bewirkt oder verhindert,

was geschieht und was man geschehen machte. Aber das bewertende Gefühl im Vorgang des praktischen Lebensvollzugs hat begleitenden Charakter. Es begleitet den Menschen, um ihn vor groben Navigationsfehlern im Blick auf den Kurs seines Lebens zu bewahren. Es hat den Charakter der Beiläufigkeit im ersten Sinne des Wortes. Zieht sich der Mensch jedoch aus dem Raum der praktischen Lebensführung in den Raum der Besinnung zurück, dann verkehren sich die Verhältnisse. Das Reale wird imaginativ. Das wertende Gefühl beherrscht die Szene. Der bereits realisierte Lebensprozeß wird wiederholt. Im Mittel von Imagination. Man erinnert sich. Aber die Erinnerung wird nun nachhaltig im Strahl des bewertenden Gefühls ausgeleuchtet. Dabei geht es nur um eine einzige fundamentale Frage. Um die Frage, ob das konkrete Leben dem Entwurf, der ich bin, entspricht oder nicht. Ob in der Fülle der Lebensvorgänge der Entwurf greifbar wird. Anschaulich. Gegenständlich. Oder zumindest durchsichtig. Es geht um die Frage, ob der einen Menschen kennzeichnende Entwurf im Zuge der Gestaltung von Lebensbezügen transparent und transparenter wird oder nicht. Dabei hat der einmal entdeckte Entwurf die Funktion eines grundlegenden Maßstabes. An ihm kann der Mensch ermessen, ob sein Leben glückt oder verunglückt.

Der Rückzug in den Raum der Besinnung ist in zweierlei Hinsicht nötig. Zum einen, weil die Entdeckung dessen, wer wir im Grunde sind, der meditativen Kraft, der Konzentration auf uns selbst, der nachhaltigen Wendung nach innen bedarf. Meditative Rahmenbedingungen und Techniken können in diesem Zusammenhang hilfreich sein. Ein abgelegener Raum, eine Atmosphäre der Stille. Die körperlich-seelisch-geistige Bereitschaft, das für das je eigene Leben Wesentliche wahrzunehmen: den Entwurf in der Tiefe. Und dies hellwach und völlig gegenwärtig. Zum anderen, weil die Fülle und Buntheit der Lebensereignisse

nicht selten den Blick dafür verstellen, ob das Wesentliche darin Gestalt gewinnt. Ob der Entwurf allmählich wirklich wird.

Allerdings wäre es zu einfach anzunehmen, die Entdeckung dessen, der ich im Grunde bin, nur in der einseitigen Orientierung nach innen machen zu können. Die Entdeckung und Aktivierung besagten Entwurfs verdankt sich vielmehr, wie schon angedeutet, einer oszillierenden Bewegung. Einer Bewegung nach innen *und* nach außen. Dies wird einsichtig, sofern man sich verdeutlicht, daß man nur entdecken kann, was man gewissermaßen schon entdeckt hat. Daß man nur finden kann, was man gewissermaßen schon gefunden hat. Man imaginiere einen Menschen in stiller Zurückgezogenheit. Er denkt über sein Leben nach. Er fragt sich, ob die gegenwärtige Form seines Lebens und das Spiel, das sich innerhalb dieser Form ereignet, für ihn in Ordnung sind. Er schaut beispielsweise auf seine berufliche Tätigkeit. Oder auf die Gestaltung seiner Freizeit. Und indem er die Inhaltsebene von der Beziehungsebene unterscheidet, prüft er die Stoffe, mit denen er sich beschäftigt und den Umgang mit Personen, die mit ihm zusammen beruflich tätig sind oder mit ihm zusammen Freizeit gestalten. Natürlich macht es einen Unterschied, ob ich als Handwerker, Lehrer oder Computerspezialist tätig bin. Ob ich in meiner Freizeit Tennis spiele oder Skat oder Klavier. Oder hintereinander alles zusammen. Und natürlich ist es wichtig, mit wem ich beruflich zusammengespannt bin. Und mit welchen Personen ich die sogenannte freie Zeit verbringe. Entscheidend ist, daß der Mensch die Fülle seiner stoff- und beziehungsorientierten Tätigkeiten von Zeit zu Zeit prüft. Das heißt: den alltäglichen Fortgang des Lebens gelegentlich unterbricht und sich besinnt. Sich darauf besinnt, ob es sich angesichts der knapper werdenden Zeit lohnt, immer noch die herkömmlichen Stoffe zu bearbeiten. Immer noch mit denselben Personen zu verkehren. Es lohnt sich, wenn es als sinnvoll erlebt

wird. Als sinnvoll aber wird es erlebt, wenn folgendes geschieht: wenn ich im vielfältigen, u.U. komplizierten und verschlungenen Umgang mit Dingen und Personen etwas Einfaches wahrnehmen und erleben kann. Nämlich dies: daß es mir gelingt, in der Fülle und Komplexität des je eigenen Lebensprozesses mich selbst immer deutlicher zum Ausdruck zu bringen. Und/oder zu helfen, mit einem anderen so umzugehen, daß er seine Essentialität realisieren kann. Und dies im Sinne der Expression von Eigentlichkeit. Im Umgang mit Dingen, Themen und Personen immer deutlicher ausdrücken kann, wer ich im Grunde bin. Dabei ist es allerdings zu einfach anzunehmen, der schlichte Blick nach innen wäre geeignet, zu entdecken, wer man im Grunde ist. Die Entdeckung desjenigen, der man im Grunde ist, wird nicht allein im Blick nach innen, vielmehr im oszillierenden Blick nach innen und außen, nach außen und innen gemacht. Und zwar in der Begegnung mit Menschen, denen es ihrerseits gelungen ist, sich in der Fülle und Komplexität ihres Lebensprozesses auszudrücken. Nämlich: echt, authentisch, entwurfsgemäß. Sie sind es, die uns Mut zu uns selbst machen. Ihre Authentizität aktiviert unsere Authentizität. Aus diesem Grunde wird der Mensch in der Stille eines abgelegenen Raumes nicht nur nach innen schauen, um den Entwurf seiner selbst zu entdecken. Er wird auch diejenigen Personen imaginieren und meditieren, die ihren Entwurf gelebt haben. Die ihn möglichst klar ins Leben übersetzt haben. Die den Mut und die Kraft hatten, ihr Wesen in der Gestaltung von Lebensbezügen durchsichtig werden zu lassen. Es ist gut, sich von Menschen dieser Art beeindrucken zu lassen. Denn der diesbezügliche Eindruck hilft, den je eigenen Entwurf zu entdecken und motiviert, ihn möglichst ungebrochen zum Ausdruck zu bringen. Worum es hier im Prinzip geht, ist: *Impression und Expression von Eigentlichkeit*.

Übrig bleibt die Frage nach dem Verhältnis von Freiheit und Schicksal im Blick auf den Gedanken, in dem Gott den Menschen denkt, im Blick auf den Entwurf, der das innerste Sein des Menschen ausmacht. Sowohl in mystisch-theologischer als auch philosophischer Perspektive spielen beide Aspekte eine wichtige Rolle: Schicksal und Freiheit. Der Gedanke, in dem Gott einen Menschen denkt, der Entwurf, der das Zentrum menschlicher Existenz darstellt, ist vorgegeben. Der Mensch steht zu beidem in der Beziehung der Rezeptivität, nicht der Produktivität. Man kann den entsprechenden Gedanken wahrnehmen. Man kann den entsprechenden Entwurf entdecken. Aber jeweils als einen, der einem schicksalsmäßig zuteil wurde. Nicht als einen, den man selbst geschaffen hätte. Und natürlich ist an dieser Stelle die bereits gestellte Frage aufzugreifen: Wird der Mensch hier nicht als Marionette am Faden eines fremden Entwurfs, am Faden eines fremden Gedankens mißinterpretiert? Der Antwort kommt man auf die Spur, sofern man die Interessen des theologischen und philosophischen Gedankens nachzeichnet.

Das Interesse des theologischen Gedankens ist es nicht, menschliche Existenz als völlig determiniert zu disqualifizieren: nämlich durch eine letzte Macht. Vielmehr, jeden Menschen als Individuum in seiner Originalität zu verstehen, das seine Originalität einem letztgültigen Bezug verdankt. Nämlich dem Bezug zu Gott. Der Mensch sollte nicht so sehr darüber nachdenken, was er tut, sondern was er *ist*. So Meister Eckehart sinngemäß.<sup>10</sup> Sein Sein ist fundamental. Sein Handeln hat konsekutiven Charakter. Das Sein, das dem Menschen im Kontext mystischer Anthropologie zugeschrieben wird, aber ist: Bezogen-Sein; im

---

<sup>10</sup> Vgl. dazu Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, München 1963, S. 57.

Sinne theonomen Bezogenseins. Der Bezug ist dadurch konstituiert, daß Gott Mensch für Mensch denkt und den diesbezüglichen Gedanken im geschaffenen Menschen versenkt. Angesprochen wird hier die Tiefe des Menschen. In ihr begegnet der Mensch sich, indem er Gott begegnet. Und er begegnet Gott, indem er sich unter dem Aspekt seiner Essentialität begegnet. Dabei wird der Menschen denkende Gott nicht als einer gedacht, der den Lebensweg eines jeden einzelnen von Anfang an, Schritt für Schritt, bis zum Ende hin gedanklich vormacht, und den Menschen motiviert, ihn anhand der Vorlage möglichst getreu nachzumachen. Vielmehr ist der Mensch als Gedanke Gottes genau das, was Ortega „Entwurf“ nennt: eine Gestalt im Sinne eines positiven Möglichkeitsraumes. Eine Gestalt, die in ihrer Potentialität und Essentialität dem Menschen zur Gestaltung anheimgegeben wird. Die in dieser Gestalt vorgegebenen Möglichkeiten – man denke an die besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten eines Menschen – müssen übersetzt werden: aus dem Raum der Möglichkeit in den Raum der Wirklichkeit. Und sie müssen durchgesetzt werden: gegen den Widerstand der äusseren Realität. Und sie müssen im Zuge der Durchsetzung eine je eigene konkrete Gestalt gewinnen. Die diesbezügliche Freiheit des Menschen aber besteht in dreierlei: das je eigene Sein in seiner Tiefe wahrzunehmen oder zu übersehen. Es zu aktualisieren oder im Raum der Möglichkeit zu belassen. Ihm in der Auseinandersetzung mit der Welt eine je eigene konkrete Gestalt zu verleihen oder auf Konkretisierung zu verzichten.

Das Interesse des philosophischen Gedankens kommt im Begriff des Entwurfs und seiner Auslegung zur Sprache. Dabei wird die Mitte menschlicher Existenz, das „Ich“, als Entwurf

identifiziert. „Dieser Entwurf, aus dem das Ich besteht“<sup>11</sup> ist die Bestimmung des Menschen, ist seine vitale Berufung. Grundaufgabe des Menschen ist es, dieser Berufung treu zu sein und zu bleiben. Glücken oder Verunglücken des jeweiligen Lebens hängen an der Treue, in der dem jeweiligen Entwurf entsprochen wird. Und da der Entwurf, demgegenüber es treu zu sein gilt, dem jeweiligen Subjekt vorgegeben und in diesem Sinne Schicksal ist, ergibt sich wiederum die Frage, ob der Aspekt der Freiheit menschlicher Existenz hier unbedacht bleibt. Dies ist keineswegs der Fall. Denn der Begriff des Entwurfs impliziert beides: Verneinung von Willkür. Und in Korrespondenz dazu: Freiheit in Bindung. Der Entwurf eines Hauses ist nicht das Haus. Der Entwurf leitet den Bau des Hauses. Er wird vorweg erstellt, um den Prozeß des Bauens zu regulieren. Der Entwurf verweist auf ein mögliches Haus in der Weise der Planung. Einen Bauplan zu erstellen ist eine Sache. Ein Haus zu bauen ist eine andere Sache. Der Plan verkörpert die Idee und das Ziel. Er skizziert gleichsam die erstrebte Wirklichkeit unter Berücksichtigung der Realität. Das eigentliche Drama menschlicher Existenz aber besteht darin, daß innerhalb der Grenzen eines vorgegebenen Entwurfs Leben gestaltet werden muß. Diese Gestalt gilt es gegen innere und äußere Widerstände durchzusetzen. In der Weise der Durchsetzung und in der Art der Gestaltung zeigt sich die Freiheit des Menschen.

Natürlich steht es jedermann frei, den dargestellten Mythos ebenso wie den zitierten Logos als wahr zu akzeptieren oder auch nicht. Dennoch können beide auch dem Skeptiker wertvolle Anregungen geben. Sie bestehen im wesentlichen darin, zu einer Besinnlichkeit freizusetzen, die sein Lebensverständnis und

---

<sup>11</sup> Ortega y Gasset, a.a.O., S. 273.

seine Lebensgestaltung u.U. grundlegend verändern. Es geht um die Besinnung darauf, ob, inwiefern, inwieweit das Leben, das ich führe, auch das in mir angelegte Leben oder ein fremdbestimmtes Leben ist. Im Bilde gesprochen: Man kann das Haus seines Lebens auf der Grundlage eines Bauplanes erstellen, den andere gemacht haben. Man kann sich fragen, ob und wie die damit verbundene Fremdbestimmung aufzuheben, zu korrigieren, zumindest zu modifizieren sei. Man kann entdecken, daß man sich fremdbestimmt fühlt, aber dennoch nicht weiß, was es heißt: eigenbestimmt zu leben. Man kann Lust am Neuentwurf gewinnen: d.h. künftige Lebensgestaltung anders zu denken und in die Realität zu übersetzen. Man kann erleben, daß diesbezügliche Treue zu sich selbst unter Berücksichtigung der schicksalsmäßigen Rahmenbedingungen eine massive Steigerung des Wohlbefindens mit sich bringt. Man kann auch erkennen, daß der Entwurf seiner selbst auf dem Boden schicksalhafter Gegebenheiten erfolgt. Entscheidend ist, daß man sich vom Boden des Schicksals nicht fixieren läßt. Sich vielmehr auf dem Boden des Schicksals bewegt. Das Schicksal als Material der Freiheit gebraucht. Das Material ist vorgegeben. Die Formgebung ist offen.

Die Frage nach der Eigentlichkeit des Menschen markiert die Mitte philosophischer Anthropologie. In archaischer Einfachheit lautet sie: Was ist der Mensch? Deutlicher: Was ist der Mensch unter dem Aspekt seiner Essentialität? Was ist er seinem Wesen nach? Darauf haben die Philosophen und Anthropologen eine Fülle von Antworten gegeben.<sup>12</sup> Und natürlich macht es einen

---

<sup>12</sup> Vgl. dazu den entsprechenden Überblick in Deutsches Inst. für Fernstudien an der Univ. Tübingen (Hrsg.), Funkkolleg: Der Mensch, Studienbrief 1, Hemsbach 1982, S. 6 ff. In diesem Rahmen werden 23 Wesens-

Unterschied, ob man den Menschen unter dem Gesichtspunkt seines Wesens als Vernunft-Wesen, als Mängel-Wesen, als geselliges Wesen oder als spielendes Wesen betrachtet. Das eigentliche Problem aber ist die Fülle der Antworten. Denn die Frage nach dem Wesen ist die Frage nach der Mitte menschlicher Existenz. Die Frage nach dieser Mitte aber fragt nach einem Einzigem, das als fundamentales und zentrales Phänomen menschliche Existenz unter dem Aspekt ihrer Besonderheit zur Sprache bringt. Die Fülle der Antworten zeigt, daß es Streit um die gesuchte Mitte gibt. Viele beanspruchen diesen Ort. Daraus kann man mehrere Schlüsse ziehen: Man kann die Frage nach dem Wesen als eine dem Phänomen Mensch nicht angemessene Frage disqualifizieren und behaupten: *das* Wesen des Menschen gäbe es nicht. Man kann auch paradox formulieren und das Wesen des Menschen darin erblicken, daß er kein Wesen habe. Daß ihn vielmehr eine multiple, schillernde Orientierung auszeichne. Die Frage ist, wie man im psychotherapeutischen und klinisch-psychologischen Zusammenhang mit der Problematik umgehen sollte.

Zunächst ist darauf aufmerksam zu machen, daß jedem psychotherapeutischen Konzept ein anthropologisches Konzept zugrunde liegt. Die Verhaltenstherapie z.B. ist lerntheoretisch

---

merkmale des Menschen und die entsprechenden Vertreter aufgeführt: geschickt (*homo habilis*), aufrecht (*erectus*), verständig, einsichtsvoll (*sapiens*), unwissend (*insipiens*), verrückt (*demens*), wehrlos (*inermis*), arbeitend (*faber*), schöpferisch (*creator*), malend (*pictor*), symbolgebrauchend (*symbolicus*), sprechend (*loquens*), geschwätzig (*loquax*), grammatikgebrauchend (*grammaticus*), selbstreflexiv (*excentricus*), spielend (*ludens*), explorativ (*investigans*), lachend (*ridens*), jenseitsorientiert (*metaphysicus*), religiös (*religiosus*), leidend (*patiens*), wirtschaftend (*oeconomicus*), gesellig (*politicus*), gesellschaftsorientiert (*sociologicus*).

begründet. Für sie ist der Mensch ein lernendes Wesen. Ein Wesen, das u.U. neurotische Verhaltensweisen gelernt hat, aber auch wieder verlernen kann. Psychoanalytischer Einsicht zufolge wird der Mensch vom Unbewußten her gesteuert. Will er Herr im eigenen Haus werden, so muß Unbewußtes bewußt gemacht werden. Zwei völlig verschiedene anthropologische Aspekte erscheinen hier jeweils als Grundlage der therapeutischen Intervention. Wenn es jedoch stimmt, daß kein Mensch seelisch krank wird, sofern er in der Lage ist, seinen Grundbedürfnissen gerecht zu werden, dann sollte die anthropologische Diskussion im therapeutischen Kontext auf folgendes hin konzentriert werden: die spezifische Bedürfnisstruktur des Menschen. Und natürlich interessiert uns in diesem Zusammenhang besonders, was ein psychotherapeutisches Konzept zur Bedürfnisstruktur menschlicher Existenz und zum Problem der Eigentlichkeit zu sagen hat, das strikt an empirischen psychotherapeutischen Erkenntnissen orientiert ist: z.B. das Konzept der Allgemeinen Psychotherapie bzw. der Psychologischen Therapie von Klaus Grawe.<sup>13</sup>

Grawe u. a. haben 1994 einen groß angelegten Forschungsbericht herausgebracht. Er trägt den Titel „Psychotherapie im Wandel“ und den bezeichnenden Untertitel „Von der Konfession zur Profession“.<sup>14</sup> Die Verfasser nehmen sich in diesem Rahmen vor, alle bis 1984 „je durchgeführten kontrollierten Psychotherapiestudien vollständig zu berücksichtigen“<sup>15</sup> mit dem Ziel, die jeden Psychotherapeuten brennend interessierende Frage zu

---

<sup>13</sup> Vgl. dazu K. Grawe, *Psychologische Therapie*, Göttingen 1998.

<sup>14</sup> K. Grawe, R. Donati, f. Bernauer, *Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession*, Göttingen 1994.

<sup>15</sup> A.a.O., S. 31.

beantworten: Welche Therapien wirken wirklich? Dabei wurden 938 empirische Psychotherapiestudien berücksichtigt. Am Ende dieses großen Werkes und auf der breitesten Basis psychotherapeutisch-empirischer Einsichten, die es je gab, umreißt Grawe sein eigenes psychotherapeutisches Konzept unter dem Titel: „Die Zukunft der Psychotherapie: Umriss einer Allgemeinen Psychotherapie.“<sup>16</sup> Was in diesem Rahmen Skizze blieb, entfaltet er 1998 unter dem Titel „Psychologische Therapie“<sup>17</sup> in detaillierter Weise. Das im Rahmen dieses großen Werkes verfolgte Ziel ist es, die Kluft zwischen wissenschaftlicher Psychologie und Psychotherapie zu schließen. Und dies dadurch, daß möglichst alle psychotherapie-relevanten wissenschaftlichen Erkenntnisse für die psychotherapeutische Intervention fruchtbar gemacht werden. Die implizite Auseinandersetzung mit diesen beiden Werken in philosophischer Perspektive bildet das Rückgrat dieser Arbeit. An dieser Stelle interessiert uns nun die Frage, welche Bedeutung im Rahmen dieser empirisch orientierten Konzeption der Kategorie der Eigentlichkeit zukommt.

Dazu ist zunächst dies zu sagen: Grawe gebraucht die philosophische Kategorie der Eigentlichkeit nicht. Dennoch spielt das im Begriff der Eigentlichkeit benannte Anliegen in bestimmter Hinsicht eine zentrale Rolle in seinem psychotherapeutischen Denken. Und zwar deshalb, weil er folgender Frage einen zentralen Stellenwert im psychotherapeutischen Kontext einräumt; nämlich der Frage: Was will der Patient eigentlich? Diese Frage ist am Prinzip der menschlichen Psyche orientiert. In Übereinstimmung mit den bedeutendsten Psychologen kann man sagen: *Das Prinzip der Seele ist Intentionalität*. Solange Menschen beseelt,

---

<sup>16</sup> Vgl. dazu a.a.O., S. 749 ff.

<sup>17</sup> K. Grawe, *Psychologische Therapie*, Göttingen 1998.

d.h. lebendig sind, sind sie auf etwas aus. Sag mir, worauf du aus bist und ich sage dir, wer du bist. Das bedeutet: Das je individuelle Wesen eines Menschen zeigt sich in dem, was er will. Was er plant. Welche Ziele er verfolgt. Was er vorhat. Kurz: in seiner Intentionalität. Will der Therapeut erfolgreich sein, dann sollte er im Blick auf seinen Patienten vorrangige und nachrangige Ziele unterscheiden. Das absolut vorrangige Ziel des Patienten ist es,

- von seinem Therapeuten als einer wahrgenommen zu werden, der positive Ziele hegt;
- der diese positiven Ziele im Augenblick auf Grund einer bestimmten psychischen Störung nicht oder nur unzureichend realisieren kann;
- der seinen Therapeuten als einen wahrnehmen möchte, der ihm dabei hilft, „mehr so zu werden, wie er eigentlich gerne sein möchte ...“<sup>18</sup>
- und der seine Störungen überwinden will, um seine positiven Lebensziele un-gestört realisieren zu können.

Demzufolge sind im Blick auf das psychotherapeutische Geschehen vorrangige und nachrangige Ziele zu unterscheiden. Das vorrangige Ziel ist es nicht, eine Störung loszuwerden. Das vorrangige Ziel des Patienten ist es vielmehr, wieder fit zu sein, positive Lebensziele zu verfolgen. Und die Grundmotivation, Störungen zu überwinden liegt darin, sich durch die Störung als gehindert zu erleben, positive Ziele zu realisieren. Aus diesem Grund ist eine fundamentale psychotherapeutische Interventionsform die *komplementäre Beziehungsgestaltung*. Das heißt: Der Therapeut sollte sich vom Anfang der Therapie an zu den wichtigen Plänen, Zielen, Absichten eines Patienten in der beschriebenen Weise in Beziehung setzen. In der Sprache Grawes: „Da-

---

<sup>18</sup> K. Grawe u.a., Psychotherapie im Wandel, Göttingen 1994, S. 783.

durch, dass er (scil. der Therapeut) dem Patienten zeigt, dass er ihn in seinen innersten positiven Zielen erkennt ... auch wenn es dem Patienten in der gegenwärtigen Lebenssituation u.U. nur sehr kläglich gelingen mag, sie zu realisieren, versucht der Therapeut dem Patienten zu vermitteln, dass er ihm helfen wird, mehr so zu werden, wie er eigentlich gerne sein möchte, dass er sich also als Verbündeter seiner positiven Ziele versteht, nicht als jemand, der anstrebt oder den Auftrag hat, den Patienten zu ändern.“<sup>19</sup> Der Wille zur Änderung muß vom Patienten kommen. Der Wille, eine psychische Störung loszuwerden, muß allerdings aktiviert werden. Er kann aktiviert werden, wenn der Patient erkennt, daß die mit der Entstörung verbundene Mühe einen Sinn hat. Nicht nur den Sinn, etwas Negatives zu negieren, vielmehr etwas Positives zu etablieren. Nämlich: frei zu werden, positive Lebensziele Schritt für Schritt zu verwirklichen. Es geht demzufolge nicht einseitig um die Negation des Negativen. Vielmehr um die Negation des Negativen, um der Position des Positiven willen. Oder anders: Die Mühe der Therapie nimmt man auf sich, um die Fähigkeit zurückzugewinnen: sein Leben wieder positiv zu gestalten.

Genau an dieser Stelle ergibt sich jedoch ein fundamentales Problem. Dasjenige, wozu sich der Therapeut möglichst früh in Beziehung setzen sollte, sind die positiven Lebensziele, die ein Patient realisieren möchte. Grawe spricht auch vom positiven Selbst, das einen Patienten kennzeichnet. Die Frage ist jedoch, ob die Lebensziele, die ein Patient als seine positiven Lebensziele deklariert, wirklich positiv sind. Diese Frage markiert die zentrale Problematik, um die diese Abhandlung kreist. Es geht dabei um die Frage, ob es in therapeutischer Hinsicht legitim ist, diese

---

<sup>19</sup> A.a.O., S. 782 f.

Frage auszublenden. Das heißt: sich einfach zu denjenigen Zielen, die der Patient als seine positiven Intentionen formuliert, in Beziehung zu setzen. Und dies, ohne den Patienten anzuregen, darüber nachzudenken, ob seine Ziele wirklich positiv sind. Das heißt: die vom Patienten als positiv deklarierten Ziele einfach als positiv gelten zu lassen und die Entstörung in den Dienst der vom Patienten vorgetragenen positiven Intentionalität zu stellen. Zu bedenken ist jedoch, daß Ziele immer in Relation zum Selbstverständnis eines Menschen stehen. Das heißt: Das jeweilige Ziel ist Ausdruck der Art und Weise, wie sich ein Mensch versteht. Worin er seine Aufgabe, seine Bestimmung, seine Berufung in dieser Welt sieht. Und es gehört zu den unbestreitbaren Möglichkeiten von Existenz, sich gründlich mißzuverstehen. Ob menschliches Leben gelingt oder mißlingt, hängt ganz entscheidend an der Lebensführung. Da kein Mensch gefragt wird, ob er das ihm geschenkte Leben führen will, vielmehr, solange er es hat, führen muß, häuft jeder Mensch Lebenswissen an. Wissen darüber, wie Leben geht, wenn es gut geht. Wissen darüber, wie Leben geht, wenn es schlecht geht. Und die praktisch orientierten Philosophen haben es sich immer wieder zur Aufgabe gemacht, dieses Lebenswissen zu sammeln, zu sichten, zu reflektieren und zu tradieren; und dies seit Urzeiten bis in die Gegenwart.<sup>20</sup> Wenn Philosophie nun auf der Basis der Menschheitserfahrung ein ungeheuer großes Wissen darüber ausgebildet hat, wie „Leben geht“, wie Leben geführt und gestaltet werden sollte, wie Leben verstanden werden muß, damit es bestanden werden

---

<sup>20</sup> Vgl. dazu aus der Fülle der Literatur M. Hossenfelder, *Antike Glückslehren*, Stuttgart 1966 und W. Schmid, *Philosophie der Lebenskunst*, Frankfurt a.M. 1998.

kann, dann sollte dieses Wissen natürlich auch für die Therapie<sup>21</sup> fruchtbar gemacht werden. Der Therapeut hätte dann die Aufgabe, sich nicht nur zu denjenigen Intentionen in Beziehung zu setzen, mit denen sich der Patient identifiziert. Er hätte vor allem die Aufgabe, den Patienten zu veranlassen, auf der Basis praktischer Philosophie der Lebenskunst im Gespräch seine Ziele zu überprüfen, ggf. zu modifizieren oder gar durch sinnvollere zu ersetzen.

---

<sup>21</sup> Und natürlich auch für die Beratung, Seelsorge, überhaupt für die psychosoziale Versorgung der Menschen.