

FREIHEIT & SELFNESS

„*Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! Ist also der Wahlspruch der Aufklärung.*“ (Immanuel Kant)¹

„*Die Angst klopft an die Tür, der Glaube geht, um zu öffnen; draußen steht niemand. Doch wer lehrt uns zu öffnen?*“ (Claudio Magris)²

„*Schreiben bedeutet zu wissen, dass man sich nicht im gelobten Land befindet und es auch nie erreichen wird, aber dennoch beharrlich den Weg in dessen Richtung weiterzugehen, durch die Wüste.*“ (Claudio Magris)

„*Die postmodernen Theorien des Seelischen gleichen mehr einem Puzzle, sind mehr ein Patchwork aus Einzelstücken, weniger ein in sich geschlossenes System aus einem Guss.*“ (Jochen Peichl)³

„*Das erste Gesetz des guten Jones ist: Schone fremde Freiheit. Das zweite: Zeige selbst Freiheit.*“
(F. Schiller an Körner vom 13.2.1793)⁴

„*Die Funktion des lebendigen Leibes kann nur ich verstehen, indem ich sie selbst vollziehe, und in dem Maße, indem ich selbst dieser einen Welt sich zuwendender Leib bin.*“ (Merleau Ponty)

„*Während der Tiger nicht aufhören kann, Tiger zu sein, sich nicht enttigern kann, lebt der Mensch in ständiger Gefahr sich zu entmenschlichen. Jeder von uns ist immer in Gefahr, nicht er selbst, nicht der Einzigartige und Unübertragbare zu sein, der er ist. Die meisten Menschen verraten dauernd dieses Selbst, das sie zu sein hoffen, und um die ganze Wahrheit zu sagen, unsere Individualität ist eine Persönlichkeit, die sich nie ganz verwirklicht, eine lebende Utopie, ein geheimer Text, den jeder in der Tiefe seiner Brust bewahrt.*“
(Ortega Y Gasset)

„*Eine echte Persönlichkeit zwingt durch die Bestimmtheit ihres Verhältnisses zu den Grunderscheinungen des Lebens auch die Mitmenschen zur Selbstbestimmung.*“ (S.L. Rubinstein)

„*Der Mensch ist kein isoliertes, in sich abgeschlossenes Wesen, das aus sich heraus leben und sich entwickeln kann. Es ist immer mit der Umwelt verbunden und bedarf ihrer.*“ (S.L. Rubinstein)

„*Lebende Systeme sind autonome Entitäten, auch wenn sie für ihre konkrete Existenz und ihren Stoffwechsel ein Medium benötigen; alle mit ihnen zusammenhängenden Erscheinungen sind unabhängig von der Art, in der ihre Autonomie verwirklicht wird. Sie (sind) als Systeme organisiert, die sich ständig selbst erzeugen.*“
(H.R. Maturana)

„*Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig.*“ (A. Einstein)

„*Letzten Endes kann kein Mensch wirklich Sinn in seinem Leben finden, indem er eben nur den Sinn akzeptiert, der ihm von der Elterngeneration weitergegeben wird. Sinn muß individuell geschaffen werden, und der Prozeß des Sinnschaffens erfordert das Erproben und Experimentieren.*“ (J.F. Masterson)

„*Alle Teile des Organismus bilden einen Kreis. Daher ist jeder Teil sowohl Anfang als auch Ende.*“
(Hippokrates)

„*Das einzig gültige Lehrbuch sind die Menschen selbst.*“ (W. Revers)

1 In Kant, Immanuel in Weischedel, Wilhelm: Kantbrevier, Insel, Frankfurt a.M., 1975: S.71ff

2 Magris, Claudio: Die Welt en gros und en détail, dtv, München, 2004 ;

3 Peichl, Jochen: Die inneren Traumalandschaften, Schattauer, Stuttgart, 2007 ; S.87

4 In Hofstätter, Peter R.: Gruppendynamik, Rowohlt, Hamburg, 1973¹⁶ ; S.173: Die behauptete eigene Freiheit und die Schonung der Freiheit des Anderen

Freiheit:

- ➔ „ im Sinne von **Autonomie**, einer nur sich selbst Grenzen setzenden Freiheit, hat nur Gott. Er ist der schlechthin Freie, das aus sich selbst existierende Sein und Leben. Nur Gottes Freiheit ist eine unbegrenzte Freiheit⁵, die sich wirklich nur in Freiheit selbst begrenzt, indem sie sich zur unverbrüchlichen Liebe bestimmt. Leben ist nur möglich in Grenzen, die eine Lebensordnung schaffen und insofern heilsam und gut sind. Der Mensch kann auch als Vernunftwesen diesen Abhängigkeiten von den Bedingungen des geschöpflichen und des sozialen Lebens nicht entrinnen.“ (U. Eibach)⁶
- ➔ ist eine „unsinnige Idee“ (Fromm, E.): in der natürlichen Begrenztheit und Finalität der Geist-, In- & Umwelt gilt es einem Subjekt sich anzupassen, Kompromisse zu schliessen, Konflikte zu lösen⁷, sich mit anderen lebendigen Wesen abzustimmen. Ein Subjekt und sein Leib ist immer bezogen auf etwas und somit bedingt durch etwas, d.h. es ist immer in Relativitäten befindlich⁸. Freiheit liesse sich nur in der **Toleranz** messen, die Abstimmungs-, Anpassungs-, Kultur- & Arbeitsleistungen Spielraum gibt für selbstständige und autonome Intentionen in der „**Lebenskunst**“, der Kunst zu lieben und zu sterben (Wilhelm Schmid).
- ➔ ist der weit gehende **ZeitRaum** zur möglichen & tatsächlichen Verwirklichung von Taten gemäß eigener bewusst getroffener Entscheidungen der Vernunft⁹ & SpielRaum der Gestaltung intuitiver Entwürfe (Inspiration¹⁰) sowie Vorstellungen und die Möglichkeit in den Lebensraum hinaus: Fertigkeit & Fähigkeit zu konstruktiver, situationsadäquaten Kompromissbildung bei sich ergebenden und vorgegebenen Konflikten und An-&Herausforderungen in der Trias: GeistWelt – InWelt – UmWelt zu entwickeln und anzuwenden. Dies optimal zu bewerkstelligen braucht die Metakompetenzen: **Selfness** (bestimmend & wirksam gemäß seinem Selbst sein; M. Horx) und **Awareness** (F. Perls).
- ➔ ist (gemäß obigen Punkten:) das Maß der möglichen Entscheidungen des Geistes, effektiv tätig werden zu können. Das ist der „**Freiheitsgrad**“, der, wenn mit „**Awareness**“ (Bewusstheit, Wachheit, Interesse; F. Perls) wahrgenommen, zu einer prägnanten Entscheidung und einem Ergebnis führt¹¹ und das in Form von gelungenen und sinnvollen Abstimmungs-, Anpassungs-,

5 Fromm, Erich: Authentisch leben, Herder, Freiburg i.B., 2006⁴; S.43ff: in Kap 3: „Freiheit – die authentische Realisierung der Persönlichkeit“ - „..... ungehinderte körperliche Bewegung von einem Ort zum anderen; eine Art ursprünglicher Spontaneität ...; ... 'bürgerliche Freiheit' ..., der entsprechend es einem Menschen freisteht, im Rahmen der Gesetze sich nach Belieben zu betätigen“

6 Eibach, Ulrich: Gott im Gehirn ? Ich – eine Illusion ?, R. Brockhaus, Wuppertal, 2006 ; S.133

7 Fromm, Erich-Suzuki, Daisetz Taitaro-Martino, Richard de: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Suhrkamp, Frankfurt a.M., 1972: „Der Mensch ist nur frei, wenn er unpersönlich ist. Er ist frei, wenn er sich verleugnet und im Ganzen aufgeht. Genauer gesprochen, er ist frei, wenn er selbst und doch nicht er selbst ist. Solange er diesen scheinbaren Widerspruch nicht voll und ganz versteht, steht es ihm nicht zu, von Freiheit, Verantwortung oder Spontaneität zu sprechen.“ S.18ff

8 Einstein, Albert: Mein Weltbild, Ullstein, Frankfurt a.M.-Berlin-Wien, 1977: „An Freiheit des Menschen im philosophischen Sinne glaube ich keineswegs. Jeder handelt nicht nur unter äusserem Zwang, sondern auch gemäß innerer Notwendigkeit. Schopenhauers Spruch: 'Ein Mensch kann zwar tun, was er will, aber nicht wollen, was er will.'“ S.7

9 Kant, Immanuel in Weischedel, Wilhelm: Kantbrevier, Insel, Frankfurt a.M., 1975: „Als ein vernünftiges, mithin zur intelligiblen Welt gehöriges Wesen kann der Mensch die Kausalität seines eigenen Willens niemals anders als unter der Idee der Freiheit denken; denn Unabhängigkeit von den bestimmenden Ursachen der Sinnenwelt (dergleichen die Vernunft jederzeit sich selbst beilegen muss) ist Freiheit.“ S.81f

10 Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, E. Klett, Stuttgart, 1975, S.134ff: „Inspiration ist intrapsychische Intuition.“ Sie ist somit „gekennzeichnet durch Plötzlichkeit und Gewissheit, ohne bewusstes Wissen um ihre Herkunft“ und emergiert als Gestalt aus Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Triebe, Erinnerungen, induktiven wie deduktiven Schlussfolgerungen. s. a.: Jung, C.G., Typologie, Studienausgabe bei Walter, Olten-Freiburg i. Breisgau, 1972 :

11 Pearls, Fritz: Grundlagen der Gestalttherapie, Pfeiffer, München, 1979³; S.42ff: Beim Neurotiker ist der Kontakt-Rückzug-Rhythmus aus dem Takt gekommen. „Er hat die Freiheit der Wahl verloren, er kann nicht die seinen Zielen angemessenen Mittel wählen, weil er nicht die Alternativen sehen kann, die für ihn offen sind.“

Kultur- & ArbeitsLeistungen in bezug auf die Innenwelt (*Introversion*) und in bezug auf die Aussenwelt (*Extraversion*). (*Siehe Entscheidungsbaum: je differenzierter desto höher der Freiheitsgrad etwas auf eine bestimmte Weise und aus verschiedenen Motiven durchführen zu können.*)

Freiheit des **Geistes** – als meine Fähigkeit und Neigung, gewisse Dinge auf der verdeckten Ebene des persönlichen Erlebens und der offenen Ebene des Handelns zu tun (private & öffentliche Ebene¹²; G. Ryle) - wird oft mit „Willensstärke“, „Willensfreiheit“ bzw. „Freiwilligkeit“ der Vernunft und „Entschlossenheit“ assoziiert. „Unfreiwilligkeit“ wäre dadurch entschuldbar, da das Geschehen nicht der Kategorie: „Verantwortlichkeit“ zu subsummieren wäre. Der Begriff: 'freiwillig' kann jedoch auch auf ein Tun bezogen sein, das wertfrei ist im Sinne von: „absichtlich“ – durch einen Willens- & Entscheidungsakt bewirkt – oder „unabsichtlich“ - durch einen Fehler, Zwang, Versehen entstanden. Erst die Wirkung dieses Tun kann mit einer Wertkategorie bezeichnet werden.

- ➔ ist das „gefühlte Wissen“ & „gewusstes Fühlen“ um die eigene Sinnhaftigkeit und **Würde**¹³ meines Lebens als individuelles Subjekt und „Mensch“ (*Ortega y Gasset*¹⁴). Ein Chairman bzw. eine Chairwoman hat sich in bewusster Selbstrealisation und Selbstentwicklung (*Selfness, H. Fuchs*¹⁵) im Kontakt mit dem Lebensraum eine „**Persönlichkeit**“ (*S.L. Rubinstein*¹⁶) erarbeitet und sie sind sich ihrer Leibhaftigkeit (*M. Merleau-Ponty*¹⁷) und Wirksamkeit als Teil des „kosmischen Ganzen“¹⁸ bewusst.
- ➔ ist die Fähigkeit: **Toleranz** zu leben und Mut, sich zurückhalten zu können und Macht über sich selbst zu haben (*E. Ringel: Autorität*¹⁹), d.h. in **Demut** zu leben: „Etwas sein lassen können“ - „So & Anders Sein respektieren können“ - „Intimität bewahren können“. D.h. es ist die Freiheit eines Subjektes, sich nicht manipulativ einmischen zu müssen und nicht nur sich selbst sondern auch anderen Entitäten Zeit und Raum zu gewähren.
Zum Beispiel: Die Würde zu Leben beinhaltet die Freiheit zum Tod, denn mit dem Geborenwerden ist der Leib auf den Tod ausgerichtet. Das Allmachtsdenken der modernen Medizin, die narzisstische Kränkung²⁰, dem Tod nicht gewachsen zu sein, pervertiert heutzutage den Hippokratischen Eid²¹. Es muss ein würdiges Sterben möglich sein, auch dann wenn der Körper als Gefäss der „Seele“ / der „Vernunft“ brüchig ist und die Synchronizität, Synästhe-

12 Ryle, Gilbert: Der Begriff des Geistes, Reclam, Stuttgart, 1969 ; S.262: „Hinsichtlich jeder Handlung jeder beliebigen Ordnung ist es immer möglich, daß eine Handlung höherer Ordnung auf sie gerichtet wird.“

13 Kant, I. s. o.: Allein der Mensch als Person betrachtet, d.i. als Subjekt einer moralisch-praktischen Vernunft, ist über allen Preis erhaben; denn als ein solcher ist er nicht bloss als Mittel zu anderer ihren, ja selbst seinen eigenen Zwecken, sondern als **Zweck an sich selbst** zu schätzen, d.i. er besitzt eine Würde (einen absoluten inneren Wert), wodurch er allen anderen vernünftigen Weltwesen Achtung für ihn abnötigt, sich mit jedem anderen dieser Art messen und auf den Fuß der Gleichheit schätzen kann.“ S.84

14 s. bei: Gasset, J.Ortega y: Der Mensch und die Leute, dva, Stuttgart,1962 ;

15 s. bei: Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness, dtv, München, 2007 ; **Selfness** meint die Entwicklung der „ganzheitlichen Lebenskompetenz“, der an einem „lebenskompetent denkenden, fühlenden und handelnden Selbst“ ausgerichteten „Persönlichkeit“. S.7ff

16 s. bei: Rubinstein, S.L.: Grundlagen der Allgemeinen Psychologie, Volk und Wissen, 1977⁹ ,

17 s. bei Merleau-Ponty, Maurice: Phänomenologie der Wahrnehmung, W.de Gruyter, Berlin, 1966

18 Capra, Fritjof: Wendezeit, Scherz, Bern_München_Wien, 1985 ; Hofstadter, Douglas R. Gödel, Escher, Bach – ein Endloses Geflochtenes Band, Klett Cotta, 1985⁵ ; Hawking, Stephen: Eine kurze Geschichte der Zeit, Spiegel-Edition, Hamburg, 2006/2007 ; Hawking, St.: Das Universum in der Nußschale, Hoffmann&Campe, Hamburg, 2004³ ;

19 s.a.: Bergmann, Wolfgang: Gute Autorität, Beltz, Weinheim_Basel, 2005

20 Lasch, Christopher: Das Zeitalter des Narzißmus, campe, Hamburg, 1995 ; S.305: „Die Langlebigkeitsbewegung, die aus krankhaften Ideen entstand und mit abergläubischer Inbrunst an die Rettung durch die Medizin glaubt, ist das typische Beispiel für die Ängste einer Zivilisation, die keine Zukunft mehr für sich sieht.“

21 Popp, Fritz-A.: Biophotonen – Neue Horizonte in der Medizin, Haug, Stuttgart, 2006³ ; Einerseits werden mit hohen finanziellen Mitteln Menschen am Leben erhalten, für die der Tod Erlösung wäre, andererseits werden Abtreibungen chemisch oder durch Kindstod geregelt. In unserem hoch technisierten Gesundheitssystem ist die „**Hippokratische Balance**“ zum Opfer gefallen: „**Leben** in natürlichen Kreisläufen und Gesundheit im allgemeinsten Sinne auch als Balance einer Gesellschaft zwischen Individualbestrebungen und Verantwortungsbewusstsein zu verstehen, zu würdigen und qualitativ zu fördern.“ S.10f

tik und Synergie im offenen wie verdeckten Verhalten eines **Leibes** – als *Körper-Psyche-Geist-Einheit* bzw. *Körper-Seele-Geist-Einheit* - nicht mehr zu durchgängigem Ein- wie Ausdruck führen kann und spontane Seinshaftigkeit verunmöglicht.

- ist die **Wirksamkeit** & Wirklichkeit eines Subjektes sowie die Überzeugung von der eigenen Sinnhaftigkeit, die uns in die Welt hinaus gestalten lässt und uns entwerfen, träumen und wünschen lässt.

Frei-sein bedeutet „präsent“ und „prägnant“ zu sein, im Hier-und-Jetzt „jeden Augenblick zur besten aller Gelegenheiten zu machen, vom Sein zu zeugen in seiner 'Präsenz'“ und „vom Sein her in der Welt da zu sein“ in „ursprungsnaher Seinshaftigkeit“²², geführt von den Metakompetenzen einer Persönlichkeit²³: *Selfness, Mindness, Awareness, Wellness* und mit „**Höflichkeit**“: Der Achtung vor mir Selbst und so der Achtung vor Anderen²⁴. Letzteres betont die Nachhaltigkeit der Wahrheit, dass wir uns beständig in einem lebensnotwendigen Netz von Bezogenheiten und Bedingtheiten befinden und als lebende Systeme auf freien Austausch (*Interaktion, Kommunikation*) angewiesen sind: „Liebe Dich selbst – so auch Deinen Nächsten.“

- ist unsere effektive und konstruktive Wirksamkeit & Wirklichkeit in Zeit und Raum unter der Beachtung des **Kant'schen Imperativ**²⁵, der auf der Weisheit und dem „DeMut“ um das Wissen aufbaut, dass sich Subjekte&Objekte mit ihrer Geist-& InWelt und ihrer UmWelt / Welt und dem Kosmos in unaufhörlicher/bedingter Relativität (*Bedingtheit/Bezogenheit*) befinden und nachhaltig aufeinander wirken: „Verhalte dich (*immer*) so, dass Dein (*verdecktes wie offenes*) Verhalten zur Maxime für alle werden kann.“

Der aktive Mensch ist frei zu „neuen **Werte-Synthesen**“, welche die „Affinitäts-Werte“ der Frühphase der industriellen Ökonomie ablösen: *Fleiß, Treue, Pflicht, Gehorsam, Leistung, Familie & Frömmigkeit* – und die egozentrischen Werte der hedonistischen Phase der Wohlstandsgesellschaft (*Das Zeitalter des Narzissmus*²⁶) überwinden: *Leistung, Genuss, Steigerung von Bedürfnissen & Verfeinerungen (Lust, Eros), Streben nach Selbstaussdruck und individuel-*

22 Dürkheim, Karlfried Graf: Zen und wir, Fischer, Frankfurt a.M., 1978³, S.87ff Der Alltag als Übung, H. Huber, Bern-Stuttgart, 1972⁴,

23 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, dtv, München, 2007; S.9f: Die Komplexität des Begriffes „**Selfness**“ umfasst nach M. Horx folgende Eigenschaften und Kompetenzen: „* **Wohlbefinden** die Fähigkeit, sich gesund zu erhalten und fit zu bleiben * **Ausgeglichenheit** die Fähigkeit zur 'Work-Life-Balance' und zum positiven emotionalen Umgang mit der sozialen Umwelt, mit Partnerschaft, Beruf, Familie * **Reifung** die Fähigkeit und Bereitschaft, bis ins hohe Alter zu lernen und Erfahrungen gewinnbringend umzusetzen.“

24 „Echte **Höflichkeit** ist echte Toleranz und ist also international. Diese hat keine Grenzen, sie beschützt und achtet. 'Neue Höflichkeit' ist Transparenz, das bedeutet das Nicht-Angeben, das nicht 'mehr sein wollen / wichtiger sein wollen' als andere. Sie ist nie Arroganz, nie Selbstverherrlichung und ist nicht Haben, 'Haben, statt Sein'. 'Neue' Höflichkeit ist auch echter Humor. Alte Höflichkeit hat mehr mit Floskeln zu tun. Diese sind doppel-moralisch, bewegen sich auf einer schmalen Gradwanderung, und sind meistens scheinheilig.“ (Jean-Marie Bottequin; www.schottenforum.de/resources/Alte+und+neue+H%C3%B6flichkeit.pdf); s.a.: Nestele Klaus: Die Neue Höflichkeit, Ariston, München, 1987²

25 Kant, Immanuel in Weischedel, Wilhelm: Kantbrevier, Insel, Frankfurt a.M., 1975: S.71ff; s. a. Laotse: Tao te king, Diederichs, Düsseldorf_Köln, 1972^x; „Was gut gepflanzt ist, wird nicht ausgerissen. Was gut festgehalten wird, wird nicht entgehen. Wer sein Gedächtnis Söhnen und Enkeln hinterlässt, hört nicht auf. Wer seine Person gestaltet, dessen Leben wird wahr. Wer seine Familie gestaltet, dessen Leben wird völlig. Wer seine Gemeinde gestaltet, dessen Leben wird wachsen. Wer sein Land gestaltet, dessen Leben wird reich. Wer die Welt gestaltet, dessen Leben wird weit. Darum: Nach Deiner Person beurteile die Person des anderen. Nach Deiner Familie beurteile die Familie der anderen. Nach Deiner Gemeinde beurteile die Gemeinde der anderen. Nach Deinem Land beurteile das Land der anderen. Nach Deiner Welt beurteile die Welt der anderen. Wie weiss ich die Beschaffenheit der Welt? Eben durch dies.“ S.97

26 Lasch, Christopher: Das Zeitalter des Narzißmus, campe, Hamburg, 1995; S.334: „Die beherrschenden gesellschaftlichen Bedingungen brachten also narzißtische Persönlichkeitszüge zum Vorschein, die, in unterschiedlichen Gradabstufungen, in jedem Mensch vorhanden waren: eine gewisse, dem Selbstschutz dienende Oberflächlichkeit, Angst vor bindenden Verpflichtungen, die Bereitschaft, alles hinter sich zu lassen, sobald sich das Bedürfnis danach einstellt, den Wunsch, sich alle Optionen offen zu halten, Abneigung gegen Abhängigkeit von anderen, Unfähigkeit zu Loyalität oder Dankbarkeit.“

ler, exklusiver Selbstverwirklichung mit völliger Wahlfreiheit (Ich, Materialismus).

Die heutige soziokulturelle Entwicklung entwickelt „Synthese-Werte“, welche Kongruenz²⁷, Integrität, Erfahrung, Engagement, Humor, Freundschaft, Spiritualität²⁸, **Ehrlichkeit**²⁹, Höflichkeit³⁰ in Relativitäten von Menschen fördern. Diese Werte sind: *Dankbarkeit, Vertrauen, Toleranz, Ehrlichkeit*³¹, *Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Offenheit, Feinfühligkeit, Weisheit* (Toleranz, Gelassenheit, Selbstdistanz, Ertragen von Mehrdeutigkeiten & Ambivalenzen, integratives & dialektisches Denken, Kritikfähigkeit³²), *Respekt, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit.*

Daraus ergeben sich 8 **Richtlinien** für das **Zusammenleben in Gemeinschaften** und den sich darin entwickelnden Kontakten, Beziehungen und freien wie institutionalisierten Bindungen: „1. Im Jetzt leben und realistische Erwartungen haben – 2. Eigenleben – 3. Offene und ehrliche Kommunikation – 4. Flexible Rollenverteilung – 5. Offene Gemeinschaft – 6. Gleichberechtigung – 7. Eigene Identität – 8. Vertrauen.“³³

- ➔ für das Leben im gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Umfeld braucht die Verwirklichung folgender **Ideale**: „Intimität – Intensität – schöpferische Kraft – Spontaneität – Entwicklungsmöglichkeit – Achtung – Verantwortungsbereitschaft – Lernbereitschaft – Anregung – Flexibilität – Bereicherung der Persönlichkeit und der Beziehung der Partner – und die Sympathie und Liebe, die daraus erwachsen.“³⁴ Das sich in Relativität befindliche Individuum kann dann, die - für die freie, liebevolle soziokulturelle Entwicklung notwendigen – Synthese-Werte leben, aber es braucht auch diese **Werte** als Richtlinie für sein Verhalten, um Relativitäten erfüllend, befriedigend für alle beteiligten Partner zu gestalten.
- ➔ d.h. **Freiheit** ist nie absolut sondern nur relativ! Ähnlich der „**Autonomie**“ (*als eine nur sich selbst Grenzen setzende Freiheit; I. Kant*) kann sie nur in einem bestimmten Zeit- / Entscheidungs- / SpielRaum verwirklicht werden und muss sich dieser Grenzen/Finalität bewusst sein³⁵. Das Sein des Menschen vollzieht sich im „**ur-menschlichen Widerspruch** zwischen

27 Laborde, Genie Z.: Kompetenz und Integrität, Junfermann, Paderborn, 1992²; **Kongruenz**: meint die Integration von Teilen einer Gestalt bzw. einem Ganzen in Zusammenarbeit und Synergie. Z.B. laufen die Informationsverarbeitungsprozesse in der Intuition einer Persönlichkeit kongruent ab und führen zur Vorstellungskraft. „Wenn Individuen kongruent sind – wenn andere Menschen ihnen glauben, trauen, ihre Glaubwürdigkeit anerkennen – haben sie so viel Power, welche Rolle sie im Leben auch spielen mögen.“

28 Damit ist nicht „**Spirituelle Abkürzung**“ gemeint! Siehe in: Müller, Wunibald: Wenn der Geist die Seele berührt, Grünewald, Ostfildern, 2007; S.32: „Verständnisvoll, freundlich, gütig zu sein, ist zweifellos ein hohes erstrebenswertes Gut. Menschen, die der spirituellen Abkürzung zum Opfer fallen, konzentrieren sich aber oft so sehr auf die Erfüllung ihrer Ideale, die sie mitunter als eine absolute göttliche Wahrheit verstehen, dass sie die relative menschliche Wahrheit dabei übersehen. Sie überspielen dann die eigene Befindlichkeit, ihre wahren Gefühle. Auch die menschliche Not, Erfahrungen von Leid und Trauer anderer Menschen sehen sie so sehr aus der Sicht der jenseitigen Welt, dass sie nicht in der Lage sind, echte menschliche Gefühle zuzulassen oder angemessen zu würdigen.“

29 Horx, Matthias: Der Selfness Trend – Was kommt nach Wellness, Zukunftsinstitut, Kelkheim, 2005; S.43: „Ehrlichkeit bedingt, SICH SELBST ZU KENNEN; **Dankbarkeit, Toleranz, Vertrauen** und **Ehrlichkeit** sind die **Kernwerte der SELFNESS – Kultur**. In ihnen realisiert sich eine Idee des 'Offen Werdens', in der wir weder durch statische Rollen eingeengt noch durch unverbindliches soziales Verhalten isoliert sind.“

30 Nestele, Klaus: Die neue Höflichkeit, Ariston, Genf, 1987²; **Höflichkeit** als komplexe Metakompetenz baut auf Intuition auf: der richtigen Einschätzung einer Situation, dem Gespür für Menschen & Nuancen, die sich nicht immer in Regeln fassen lassen. Kompetenzen des Geistes sind gefragt wie: Lebensart, Umsicht, Selbstkontrolle und die „zeitlos gültigen Prinzipien zwischenmenschlicher Beziehungen: Rücksicht, Takt, Toleranz und Hilfsbereitschaft.“ S.18

31 Ryle, Gilbert: Der Begriff des Geistes, Reclam, Stuttgart, 1969; S.245: „Ehrlichkeit ist eine hochentwickelte Disposition, denn sie ist die Disposition, sich der Unaufrichtigkeit zu enthalten, so wie Freimut die Disposition ist, sich der Zurückhaltung zu enthalten. Es könnte einer nicht ehrlich oder freimütig sein, der nie Unaufrichtigkeit oder Zurückhaltung gekannt hat, genausowenig wie einer nicht unaufrichtig oder zurückhaltend sein kann, der nie treuherzig und offene Äußerungen gekannt hat.“

32 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, dtv, München, 2007; S. 180ff:

33 O'Neill, Nena / O'Neill, George: Die offene Ehe, Scherz, Bern-München-Wien, 1972²; S.78

34 O'Neill, Nena / O'Neill, George: Die offene Ehe, Scherz, Bern-München-Wien, 1972²; S.90

35 Kant, I. s. o.: „Freiheit und unbedingtes praktisches Gesetz weisen wechselweise auf einander zurück. Es ist das moralische Gesetz, dessen wir uns unmittelbar bewusst werden (sobald wir uns Maximen des Willens entwerfen), wel-

'Aussen' und 'Selbst', den es auf immer neuen Ebenen zu integrieren gilt.“ (M. Horx) Die Entwicklungsstufen des Selbst vollziehen sich in einer Spirale zwischen den Polen: „**Unabhängigkeit**“ und „**Zugehörigkeit**“ (Robert Kegan), „Freiheit von“ und „Freiheit zu“ (E. Fromm) und dem Oszillieren zwischen dem „Ich“ und „Du“ (M. Buber), Rückzug & in Kontakt treten (F. Perls), bottom-down-Prozessen & bottom-up-Prozessen, Deduktion & Induktion.

Freiheit einer Persönlichkeit / einer Person besteht im sozialen Lebensraum³⁶ darin, dass ein Individuum sich - möglichst von realen & unrealen Ängsten frei und nicht in „Dressaten“ (s.u. F. Künkel) entfremdet - auf unterschiedlichste Relativitäten (Kontakte, Beziehungen, Bindungen) offen & flexibel gemäß den Erfordernissen der Situation und seinen Intentionen einlassen³⁷ kann. Nach W.R. Bion verhält er sich dann „**interdependent**“ in Bezug auf Vorgänge, Dinge & Lebewesen der Aussenwelt bzw. wenn das Subjekt verschiedenste Plätze, die Welt zu betrachten und zu interpretieren in seiner Innenwelt einnehmen kann, verhält sich das Subjekt: „**intradependent**“.

Das Freisein einer Persönlichkeit / einer Person wird eingeschränkt, gehemmt, verwirrt, blockiert: Ist die Bezogenheit auf eine Person oder einen Inhalt so, dass das Individuum glaubt, reibungslos mitgehen / gehorchen zu müssen, oder das Individuum vermeint, permanent opponieren zu müssen. In beiden Modi der Gerichtetheit des Seins wird sein „offenes“ wie „verdecktes Verhalten“ (F. Perls) beständig bedingt durch diesen identifikatorischen Bezug: d.h. das Individuum handelt nicht frei sondern „**dependent**“ bzw. „**contradependent**“ aber nicht autonom und authentisch (wie z.B. in einer „offen“ & „partnerschaftlich“ gelebten Beziehung, Bindung bzw. institutionalisierten Bindung: „**offene Ehe**“³⁸), das Subjekt handelt eingepasst aber nicht angepasst und „dressiert“ (wie z.B. in einer romantischen, „**traditionellen Ehe**“)³⁹.

Die Freiheit zur „Inter- / Intra-Dependenz“ erlangt ein Mensch durch folgende „**Schlüsselkompetenzen**“: *Awareness (Bewusstheit, Aufmerksamkeit, Wachheit), Konzentration und Achtsamkeit, Kreativität, Sozialkompetenz, Persönlichkeitskompetenz, Emotionale Kompetenz.* Eine weitgehende Autonomie im Leben erhält sich ein Individuum durch folgende „**Lebenskompetenzen**“: *Glaube-Liebe-Hoffnung*⁴⁰, *Resilienz und Ressourcenorientiertheit, Neues Denken, Handlungs- und Erfolgsintelligenz, Demut & Weisheit* (⁴¹) und *Humor.*

→ ist eine Funktion, ein Ergebnis von **Aktivsein / Tätig** („Täter“⁴²) **Sein**: ein sich frei machen

ches sich uns zuerst darbietet und, indem die Vernunft jenes als einen durch keine sinnliche Bedingungen zu überwindenden, ja gänzlich unabhängigen Bestimmungsgrund darstellt, gerade auf den Begriff der Freiheit führt.“ S.79f

36 Battegay, Raymond: Der Mensch in der Gruppe_Band III,Hans Huber, Bern_Stuttgart_Wien,1972² ;

37 Castaneda, Carlos: Reise nach Ixtlan,Fischer,Frankfurt a.M.,1977³ ; S.8ff: „Für Don Juan besteht die Wirklichkeit unseres alltäglichen Lebens daher aus einem endlosen Fluß Wahrnehmungsinterpretationen, welche wir, die Individuen, denen eine bestimmte Mitgliedschaft gemeinsam ist, gemeinsam anzustellen gelernt haben. nämlich daß unsere Realität nur eine von vielen möglichen Beschreibungen ist.“

38 O'Neill, Nena / O'Neill, George: Die offene Ehe,Scherz,Bern-München-Wien,1972² ; S.76f.: „Der Partnerschaftvertrag bietet: Unabhängiges Leben – Persönliche Entwicklung – Individuelle Freiheit – Flexible Rollenverteilung – Gegenseitiges Vertrauen – Erweiterte und vertiefte Beziehung durch Öffnung nach aussen.“

39 O'Neill, Nena / O'Neill, George: Die offene Ehe,Scherz,Bern-München-Wien,1972² ; S.76f.: „Der traditionelle Vertrag fördert: Besitz des Partners – Selbstverleugnung – Nur als Paar auftreten – Starre Rollenverteilung – Absolute Treue – Völlige Ausschließlichkeit.“

40 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand,dtv,München,2007 ; S. 102ff: Für erfolgreiches Handeln ist von den 3 „göttlichen Werten“ Hoffnung die „Lebensmacht“ und eine „das Selbst bestimmende Tugend“, die ähnlich wie Glaube und Liebe den LebensWillen einer Persönlichkeit aktiviert. Hoffnung macht ein Subjekt gegen allerlei Widrigkeiten des Lebens resilient, indem „wegbereitendes Denken“ (pathways thinking) sowie „Gestaltungs- & WirkungsDenken“ (agency thinking) angeregt wird und Ressourcen mobilisiert werden. „Hoffnungsvolle Menschen setzen sich realistische, sinnvolle Ziele und motivieren sich, sie auch zu erreichen.“ (high hoppers)

41 Frei nach: Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand,dtv,München,2007

42 „Täter“ & „Opfer“ sind Definitionen von Rollen eines Subjektes in Relativität zu Objekten und Geschehnissen in seinem Umfeld. Diese Definitionen – von aussen aufgestempelt oder selbst gegeben – um-/be- stimmen die Ganzqualitäten, der Gefühlslage der beteiligten Subjekte und der Art der Relativität, in der sich Subjekt und Objekt befinden. Dem Begriff: „Opfer“ wird weniger FreiRaum zugeschrieben als dem Begriff des „Täters“, jedoch die Bezo-

von etwas (*Leere schaffen und trotz allem Tun unbewegte Mitte sein*⁴³) und ein sich frei machen für/zu etwas⁴⁴. Der aktive Mensch als Chairman & Chairwoman sieht sich als Urheber/In seiner/ihrer Taten und damit als verantwortlich für sein/ihr Tun, auch wenn es aus den Tiefen seines/ihrer Unbewussten & seiner/ihrer Triebhaftigkeit entspringt. Der seiner Selbst bewusste Mensch „muss nicht müssen“: das **Gewissen** als kontrollierende moralische und ethische Instanz des Geistes über verdecktes & offenes Verhalten steuert dem „Unwillentlichen“ das Wissen um lebensfördernde Regeln und Gesetze bei und kann die Freiheit des Wollens einschränken⁴⁵.

Das Erlernen der Metakompetenz: **Selfness** führt zu individuellem „Erwachsen-Werden“, indem sich ein Subjekt aus kindhaften Bindungsmustern löst und aus gewonnenen Regeln, Werten, Normen & Gewohnheiten/Traditionen diejenigen auswählt, die für die eigene Seinsweise förderlich, konstruktiv wirken und eigene universelle und dynamische Ressourcen anregen und freisetzen zur individuellen und aktiven Lebensgestaltung. Selfness führt auch zu Gleichberechtigung, denn ein Subjekt mit Selfness-Kompetenzen begegnet in „Augenhöhe“ und braucht nicht abzuwerten., um sich „O.K.“⁴⁶ zu fühlen.

Emanzipative Abgrenzung bedient sich nicht nur des „NEIN“ (*Freiheit von*) sondern auch des „JA“ (*Freiheit zu*). Das Subjekt lernt auch zuzustimmen und aktiv seinen eigenen Willen zu äussern und nicht nur passiv dagegen zu halten, im Widerstand gegenüber der Aktivität des DU. Abstimmungsleistungen werden gefördert und lebendige, flexible Anpassung in Kompromissen ermöglicht. **Emanzipation** ist eine Erweiterung des Rollenrepertoires: z.B. raus aus der passiven Opferhaltung, mit all den Vorteilen der Schuldzuschreibung, oder der Krankenrolle, mit all den Vorteilen des primären & sekundären Krankheitsgewinnes, zur Akzeptanz der eigenen Täterrolle und damit zur aktiven Übernahme von Verantwortung für eigene Wirkfaktoren in einer gegebenen Situation.

Emanzipation ist auch eine Erweiterung des Funktionsrepertoires: der willentlichen aktiven und passiven Übernahme von und Hingabe an Funktionen zum Wohl des gesellschaftlichen Ganzen und dem Mut: Anerkennung und Förderung, darin einzufordern.

Emanzipation ist auch eine Erweiterung Repertoires: Positionen (*R. Schindler*⁴⁷) im gesellschaftlichen Rahmen einzunehmen und aus diesen heraus wirksam zu sein, d.h. Interdependent von einer „Mitläuferposition“ (γ ; *Gamma-Position*) zu einer „Führerposition“ (α ; *Alpha-Position*) mit Sach- und/oder Emotionaler Kompetenz, der die „Gegenposition“ („G“; *Aussenfeind, Thema, Ziel, das Begierde, Wunsch, Interesse und Neugier bindet*) anvisiert /formuliert / präzisiert & je nach Führungsstil (*autoritär, demokratisch, laissez faire, anarchisch*) Wege der Begegnung / Bewältigung /Erledigung vorschlägt / befiehlt, zur „Opposition“/ zum 'Zweifler' (Ω ; *Omega-Position*) zu wechseln oder auch einmal sich in der „Beraterposition“ (β ; *Beta-Position*) verantwortlich distanziert & professionell wiederzufinden.

genheit beider aufeinander bedingt beide in einen „Bewegungsraum“, in dem sie beide „Gefangene“ bzw. „Tuende“ sind, der eine mit mehr „Macht“ der andere mit weniger oder mit „Ohnmacht“, was der Ausgang des Kampfes beider entscheidet. Es kann demjenigen der Titel: „Opfer“ zugesprochen werden, dessen Freiheit unfreiwillig und nachhaltiger eingeschränkt ist.

43 Herrigel, Eugen: ZEN in der Kunst des Bogenschiessens, O.-W.-Barth, München, 1973¹⁶ : Im ZEN gibt es eine Schulung des Bewusstseins, um das Bewusstsein dem Unbewussten harmonisch anzugleichen, indem der Schüler lernt, intuitiv und spontan aus der Verschmelzung von Bewusstsein mit seinem Unbewussten zu handeln. Es gelingt letztlich, wenn die Übung zum Ziel und das Ziel zur Übung wird, wenn der Schüler „vollkommen frei und gelöst ist, wenn er eins ist mit der Vollkommenheit seiner technischen Geschicklichkeit.“ S.7f

44 s.a. Watzlawick, Paul/Weakland John H./Fisch Richard: Lösungen, Hans Huber, Bern Stuttgart Wien, 1979 ;

45 Eibach, Ulrich: Gott im Gehirn ? Ich – eine Illusion ?, R. Brockhaus, Wuppertal, 2006 ; S.145: „Der Mensch ist also nie nur Opfer, sondern immer auch Täter seiner Taten und bleibt insofern auch für die durch seine Triebe und Neigungen hervorgebrachten guten und bösen Taten verantwortlich.“ Und das nicht nur vor Gott.

46 Harris, Thomas A. / Harris, Amy B.: Ich bin o.k. Du bist o.k. - Einmal o.k. Immer o.k., rororo 62286, Reinbeck, 2007;

47 Schindler, Raoul in Majce-Egger, Maria (HG.): Gruppentherapie und Gruppendynamik – Dynamische Gruppenpsychotherapie, Facultas, Wien, 1999 ; S. 271ff

- ist die Fähigkeit, Bezugssysteme wechseln zu können; d.h. sich geistig wie körperlich in **Relativitäten** (*Kontakt, Beziehung, Bindung*) zu begegnen und zu entfernen, sich einlassen und wieder verlassen zu können und sich auch interdependent und angstfrei zu binden und zu entbinden. Das sich verhaltende Subjekt macht sich bewusst frei von Kommunikation / Interaktion (*Rückzug/Flucht*) sowie sich frei zu Kommunikation / Interaktion in der Aussen- & Innenwelt (*in Kontakt treten/Kampf*).

Jede Relativität beinhaltet: einen Interaktions- & KommunikationsAspekt. Diese entwickeln sich synkron und zuerst kreisförmig dann rekursiv zwischen zwei oder mehreren, in diesen Realitäten verwickelten bzw. vernetzten Elementen/Entitäten des Kosmos, die, in Kontakt getreten, ein Ganzes mit Bezugssystem (*Kommunikationsnetz*) bilden. Jede Interaktion beinhaltet Kommunikation (*P. Watzlawick*)⁴⁸ bei lebendigen Organismen, was über einen bloßen kausalen Zusammenhang von Ursache und Wirkung hinausgeht. **Kommunikation** verläuft dann frei, wenn eine Person: „Wörter, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Muskeltonus, Atemfrequenz, Klang der Stimme, Gestik“ (*V. Satir*)⁴⁹ in Einklang bringen kann, so dass ein in sich konsistenter Informationsfluss entsteht, der eine eindeutige Sinn- & BedeutungsGabe wie -Entnahme ermöglicht.

Die Basis für die kommunikative Interaktion bilden „Affekt-kognitive Bezugssysteme“ (*L. Ciompi*)⁵⁰. „Affekt-kognitive Bezugssysteme“ lassen sich verstehen, als interne Interaktions- und KommunikationsNetze im Leib und der Innenwelt. Sie repräsentieren neuronal und assoziativ das Erfahrene und Erlernte in der subjektiven Lebensgeschichte und werden durch den Gebrauch in Kommunikation & Interaktion individuell organisiert, äquilibriert, d.h. auf die in einem Kulturraum gewohnte Realität abgestimmt.

Diese „**affektlogischen Bezugssysteme**“ des Geistes als individuelle Weltanschauungen und Weltbilder entstehen beim Internalisieren des Vorgefundenen bzw. Vorgegebenen im Kontakt mit Wesen, Dingen, Vorgängen im Umfeld (*„Lebensraum“; K. Lewin*) des Subjektes durch assimilatorische-akkommodatorische äquilibrierende Strukturaufbauprozesse (*Schemata; J. Piaget*) der Assoziationen in „Bedeutungsnetzen“ und Assoziationsbahnen, und sie bilden sich im Leib ab als individuell entsprechend formierte, neuronal-dentritische zerebrale „Verbindungsnetze“ und Marker in den Regelsystemen sowie dem Organsystem/Bindegewebe. Die im Selbst eines Subjektes rekursiv organisierten Egostates greifen je nach Aktiviertheit und Durchlässigkeit in unterschiedlichem Maß zur Bewältigung des Alltages auf diese Verbindungs- & Bedeutungsnetze zurück.

Jeder **Leib** eines Subjektes hat durch seine genetische, epigenetische⁵¹ und archetypische (*C.G. Jung*) wie seelische (*F. Ruppert*)⁵² Vorgeprägtheit eine ganz individuelle Eigenart, die sich im Laufe des Werdens & Reifens entfaltet und wächst durch das, was ein Subjekt in Relativität mit seinem Lebensraum erlebt und was von ihm gefordert wird. **Selfness** führt zu mehr Freiheit des Subjektes, das gefordert ist, sich selbst zu erkennen, sich selbst zu verhandeln, sich selbst zu ver- & zu entbinden, um sich möglichst frei im unsichtbaren Netz von

48 Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, Don D.: Menschliche Kommunikation, Hans Huber, Bern_Stuttgart_Wien, 1974⁴ ;

49 Satir, V.: Kommunikation-Selbstwert-Kongruenz, Junfermann, Paderborn, 1992³ ; S.117f: „Diskrepanzen zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation ergeben doppeldeutige Botschaften.“

50 Ciompi, Luc: Affektlogik, Klett-Cotta, Stuttgart, 1982 ; S.39ff; S.238ff

51 Der epigenetische Code beeinflusst als Regelsystem durch Marker & Signale nicht nur durch aktuelle Bedingungen der In- & Umwelt als auch über Generationen vererbt hinweg ebenso wie durch biochemophysikalische & soziale Einflüsse bei: Zeugung/Schwangerschaft/Geburt die Aktivierung bzw. Hemmung von DNS-Abschnitten, die bestimmte Charakteristika und Merkmale des Leibes eines Subjektes ausformen: z.B. Temperament und Intelligenz, Stressanfälligkeit und die Gestimmtheit des Leibes wie auch besondere Ausprägungen der körperlichen Gestalt. Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers: wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Piper, München, 2007¹⁰ ; Wieser, Wolfgang: Gehirn und Genom: ein neues Drehbuch für die Evolution, C.H. Beck, München, 2007 ; Lipton, Bruce: Intelligente Zellen – wie Erfahrungen unsere Gene steuern, Koha, Burgrain, 2006 ;

52 Ruppert, F.: Verwirrte Seelen, Kösel, München, 2004² ; S 55ff : Kap 3 Seele und Bindung

Relativitäten (*Kontakten, Beziehungen, Bindungen*) bewegen, entfalten und sich gemäß seines Vorgeprägtseins entwickeln zu können.

Erst dann findet ein Individuum zu sich selbst als Teil seiner „Herde“. Selfness⁵³ ist eine „Technik der Selbstentwicklung, die das Persönliche immer wieder neu entdeckt und 'nach Vorne', in höhere Komplexität hinein entwickelt.“ Selfness ist aber auch eine „Soziotechnik des Lebens“, die dem Subjekt in den immer komplexer werdenden Anforderungen seines sozialen & ökonomischen Lebens Fertigkeiten und Schlüssel- & Lebenskompetenzen zur Verfügung stellt, welche die Freiheit und Lebensqualität des sich aktiv einsetzenden Subjektes vergrößern.

Die Integration der verschiedenen Rollen, Fertigkeiten, Kompetenzen und Kenntnisse der ineinandergreifenden und aufeinander aufbauenden Egostates zu einem „**Selbst**“, das die Persönlichkeit eines Subjektes in all seinen Aufgaben und Bezogenheiten bestimmt, erhöht das Gefühl: **Selbstwirksam** zu sein, die eigene Stärke situationsadäquat gemäß den eigenen Intentionen erfolgreich einsetzen zu können⁵⁴. Ein selbstbestimmter & selbstwirksamer Mensch gibt seinem Leben eine Richtung⁵⁵ und schwimmt im Meer der Zeit⁵⁶, ohne darin unter zu gehen.

- ist kongruent, authentisch und wahrhaftig interdependent interagieren und kommunizieren zu können, ungehindert von ausserweltlichen und/oder innerweltlichen Störungen, Hemmungen, Blockaden. Der Selfness-Lern-Prozess vermittelt zur „Feinabstimmung (fine-tuning)“ der kommunikativen Interaktionen zweier oder mehrerer Subjekte Fertigkeiten (*nach G.Z. Laborde*)⁵⁷, welche die Synergie und Awareness in der **kommunikativen Interaktion** steigern.

Ist die Interaktion zweier oder mehrerer Subjekte **frei**, übermittelt die Information eine möglichst eindeutige Botschaft bzw. Nachricht in der Kommunikation, die eine klare Auskunft geben soll, über den Sachinhalt, den Appell, die Beziehung und die jeweilige Selbstoffenbarung der beteiligten Subjekte (F.S.v. Thun)⁵⁸, die der Sensorik des Empfängers in der Reizsituation vom Sender zur Verfügung gestellt wird. Die Subjekte sind dann frei zu kommunizieren und die Information frei von Störungen, Verwirrungen, insofern die Kanäle des Informationsflusses den Aus- & Eindruck nicht verfremden.

- des **schöpferischen Handelns** ist ein unwillkürliches Handeln, „bei dem der Mensch, ohne äussere Sicherung des richtigen Wegs, nur vom Ziel selbst geleitet, sich im freien Überblick über die Lage auf dieses zu bewegt.“⁵⁹ In diesem sich Einlassen auf das Tun wird der schöp-

53 Horx, Matthias: Der Selfness Trend – Was kommt nach Wellness, Zukunftsinstitut, Kelkheim, 2005 ; Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, dtv, München, 2007

54 Horx, Matthias: Der Selfness Trend – Was kommt nach Wellness, Zukunftsinstitut, Kelkheim, 2005 ; S.5: „Selbstwirksamkeit ist Eigenstärke: Das Gefühl, kompetent zu sein, schafft aktive Hoffnung und hilft, eine passiv-abwartende Haltung zu vermeiden. **Selbstwirksamkeit** ist heute wichtiger denn je, denn viele Menschen ängstigen sich vor den Risiken der Zukunft, machen den Staat, die Politik, andere Menschen für 'die Zustände' verantwortlich. Die Schwestern der Selbstwirksamkeit sind **Gelassenheit** und **Selbstdistanz**. Denn Sie helfen gegen argloses, Kräfte vergeudendes Agieren und Selbstüberschätzung.“

55 Knoblauch, Jörg W./ Hüger, Johannes/ Mockler, Marcus: Dem Leben Richtung geben, Campus, Frankfurt a.M., 2007⁵

56 Knoblauch, Jörg W./ Hüger, Johannes/ Mockler, Marcus: Ein Meer an Zeit, Campus, Frankfurt a.M., 2007⁵

57 Laborde, Genie Z.: Kompetenz und Integrität, Junfermann, Paderborn, 1992² ; S.4ff: 1. „Wissen, was Sie wollen“, 2. „Ihr bevorzugtes Sinnessystem kennen und das Ihres Partners kennenlernen.“, 3. „Den Rapport durch Matching der Stimme und des Atemmusters Ihres Partners steigern“, 4. Das bevorzugte Sinnessystem Ihres Partners durch die Beobachtung der Augenbewegungen überprüfen“, 5. „Sensorische Schärfe entwickeln – der nächste Schritt nach der sensorischen Bewußtheit“, 6. „Fragen stellen, um vage Worte zu klären“, 7. „Kurze Konferenzen mit erstklassigen Zielen leiten“, 8. „Konflikte lösen“, 9. „Flexibilität“, 10. „Kongruenz“, 11. Die eigene Disposition in der gegebenen Situation wahrnehmen, 12. Feinfühlig wahrnehmen und entspannt und spontan reagieren, 13. Übertragungen und die eigene Gegenübertragung registrieren und angemessen darauf intervenieren.

58 Thun, Friedemann Schulz von: Miteinander reden – Band 1, Rowohlt, Reinbek b.H., 1993^x ;

59 Metzger, Wolfgang: Die Grundlagen der Erziehung zu schöpferischer Freiheit, Waldemar Kramer, Frankfurt a.M., 1949, S.85ff

ferische Mensch sowohl dem Lebendigen als auch der zu gestaltenden Materie und Relativität in deren Eigenart gerecht. Die Dichotomie: Subjekt – Objekt wird durch das absichtslose Einlassen auf die Einheit von Subjekt&Objekt aufgehoben. Das Handeln mündet in eine „**seltsame Schleife**“ (*Hofstadter*) und es verwirklicht sich eine **Polarität**: das Subjekt erkennt sich im Objekt – das Objekt erkennt sich im Subjekt, beide nehmen sich von innen wahr⁶⁰ - bar jeglicher Kontaktgrenzen von den Täuschungen der äusseren Welt befreit.

Die Freiheit des „schöpferischen Handelns“ im bewussten Gestalten eines Objektes im Umfeld des aktiven Subjektes mündet in ein Eintauchen in den frühkindlichen „**Intermediären Erfahrungsbereich**“ (*D.W. Winnikott*⁶¹). Es geschieht eine Regression in einen frühen Ich-Zustand, in dem die „Unterscheidung“ in das „innere & äussere Objekt“ noch nicht ausgebildet ist und in dem die Illusion auf den Geist des gestaltenden Subjektes wirkt, dass die gegebene äussere Realität mit den schöpferischen Fähigkeiten der inneren Realität korrespondiert. In diesem Zustand des freien schöpferischen Handelns fliessen in gleicher Weise Erfahrungen der inneren Realität und des äusseren Leben synergetisch & synästhetisch ein. Im Schöpfungsakt ist das Erschaffene noch nicht Teil des Objektiven und immer noch Teil des Subjektiven: ein „**Übergangsobjekt**“ zwischen den Welten der vorgestellten (*symbolischen*) und der Qualität und Konsistenz vorgegebener Objekte.

Gebilde des schöpferischen Handelns lassen sich in ihrem SoSein nur verstehen, indem der Wiedergestalter virtuell das nachfühlt und nachhandelt, was er in der Illusion der Gestaltung als intendiertes Sujet vorfindet. Es ist ein Akt der **Meditation** in der Freiheit des „schöpferischen Erlebens“, ein „Nachvollzug“ der Botschaft im Innenraum des Betrachters, eine Art „Seelenresonanz“ (*J. Peichl*) des Leibes – organismisch⁶² & geistig⁶³ -, die uns als Subjekt so fühlen und intuieren lässt, wie der Gestalter seine Hand von seiner Ausdrucksbewegung im gestalterischen Akt führen ließ und seine Intuition als Bewegungsspur im Übergangsobjekt: „Werk“, verewigte.

Freiheit drückt sich in unserem Sein zur Welt aus, indem „man allen schöpferischen und wohlwollenden Impulsen, die in unseren Herzen schlummern, freien SpielRaum lässt. Im allgemeinen sind wir der Tatsache gegenüber blind, dass wir alle notwendigen Fähigkeiten besitzen, die uns glücklich und anderen gegenüber liebevoll machen.“ (*Suzuki, D. T.*⁶⁴)

- ist der **Gegenspieler der Knechtschaft**, die entsteht durch Bedingungen in den Relativitäten, durch die Bezogenheit auf andere Lebewesen und Dinge, durch entfremdete Aktivität des Geistes, durch unbemerkte Einflüsse des Vor- & Unbewussten, durch fehlende Homöostase offener Gestalten und Wiederholungszwänge, durch die Eigenart und Störungen der psychischen Funktionen und durch das eigentümliche Wesen des Organismus und des Körperhaften des Leibes eines lebendigen Systems und der Figur, der Struktur und den Qualitäten von Dingen. Die Freiheit eines Subjektes wird ebenso eingeschränkt durch die Knechtschaft, die sich aus der Dynamik des In- & UmFeldes und Behäbigkeit der Masse und der Trägheit im Beginn eines Wandlungsprozesses ergibt.

60 Siehe auch zu diesem Thema: Bauer, Joachim: Warum ich fühle, Was Du fühlst, Hoffmann&Campe, Hamburg, 2005⁷ ;

61 Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität, Klett-Cotta, Stuttgart, 1997⁹ ;

62 Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was Du fühlst, Hoffmann&Campe, Hamburg, 2005⁷ ; Im Gehirn des Menschen gibt es ein komplexes System von multimodalen „Spiegelneuronen“, die dem wahrnehmenden Subjekt über Verschaltungen mit dem limbischen System einen Eindruck verschaffen, wie sich eine beobachtete Ausdrucksbewegung 'anfühlt', was zu intentionalen empathischen Verstehen von Gesten, Mimik & anderen Ausdrucksbewegungen führt.

63 Peichl, Jochen: Die inneren Traumalandschaften, Schattauer, Stuttgart, 2007 ; Eine Reizsituation des Umfeldes eines Subjektes löst einen „ewigen Fluss von Erregungsmustern“ aus, die durch ständige Konzeptbildung im Gehirn strukturiert und figuriert werden. Identifizierungsprozesse vermitteln diesen blosen Schemen, Schemata, Komplexen & Gestalten im Informationsfluss Bedeutungen, denn „eigentlich besteht dieser Strom des Erlebens nur aus Formen, Farben, Geräuschen, Empfindungen usw., die durch die Wahrnehmungsorgane an der Grenze zur Aussenwelt registriert und als Impulsmuster zu den primären und sekundären Assoziationszonen des Kortex geleitet werden.“ S.88

64 In Fromm, Erich-Suzuki, Daisetz Taitaro-Martino, Richard de: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Suhrkamp, Frankfurt a.M., 1972: S147

Freiheit als Gegenspieler der Knechtschaft im sozialen Feld einer Gemeinschaft, einer Gesellschaft, einer Zivilisation ist in den Werten der französischen Revolution zum Teil einer Kulturrevolution geworden: Gleichheit – Brüderlichkeit – Freiheit. Der kulturbildende, intelligible, individuelle Mensch, der wenig durch Instinkte und Prägungen genetisch bestimmt ist, braucht Regeln, Werte und Normen aus Geistessystemen wie Religion und Ethik, um in der Herde und in seinem Lebensraum als Individuum möglichst reibungslos in Kontakt treten, Beziehungen aufbauen und sich in Bindungen einlassen zu können.

Als Funktion des sich Freimachens fungiert die Metakompetenz Selfness. Sie lehrt ein Subjekt, sich frei in den Polaritäten: Freiheit – Grenzen und Geben - Nehmen zu bewegen. Als Lebenskonzept bietet sie gemeinsam lebbar Werte, Normen und Regeln, die der Selbstbestimmung⁶⁵, Selbstwirksamkeit und Selbst-Werdung einen äusseren Rahmen im Zueinander geben. Die Idee des Selfness-Konzeptes steht dem Lebenskonzept des „Neuen Menschen“ und einer „Neuen Gesellschaft“ von Erich Fromm nahe. Dieser hat ein Konzept von Julian Huxley aufgenommen, das im Auftrag der Giordano Bruno Stiftung als ein Entwurf zu einer „alternativen politischen Leitkultur“ im Sinne einer „zeitgemäßen Aufklärung“ präzisiert wurde: „Das Manifest des **Evolutionären Humanismus**“⁶⁶.

- ist (E. Fromm⁶⁷) einerseits: „Abwesenheit von äusserem Druck“/“Zwang“/“Entfremdung“, wie auch „Anwesenheit von irgend etwas“, das dem Menschen die Freiheit der Wahl und Entscheidung gibt. Nutzt der Mensch diesen Spielraum, kann er mit erhöhter Eigenbestimmtheit und Selfness handeln. Die Metakompetenz Selfness hilft ihm dabei, sich mittels Awareness in seinem Lebensraum und in der fremdbestimmten Arbeits- und Lebensumwelt zurecht zu finden und sich wirksam einzusetzen. Ein Individuum lernt als Kind, für was es gelobt oder gerügt wurde, welche An-/Aufforderungen, Regeln, Werte und Normen ihm von seinen Autoritäten vorgelebt wurden, welche Überlebensstrategien und Fertigkeiten ihm nahegebracht wurden.

Die Freiheit im **Erwachsen-Werden** liegt darin, dass der Jugendliche dieses Wissen und diese Erfahrungen sowie die Lehren, die in seinem Gewordensein an ihn herangetreten sind und ihm nahegebracht wurden oder auch im Sinne der „schwarzen Pädagogik“ ihm aufgezungen wurden, differenzieren und sortieren kann, und sich die Lehren behalten kann, die er/sie für sich aus seiner individuellen Erfahrung gezogen hat und für seine Konstruktion der Wirklichkeit und seine Idee seiner Selbstwirksamkeit als sinnvoll einsetzen will⁶⁸.

- „zu“ mir als individuelles kultur-formendes, intelligibles wie geformtes **Subjekt** kann in der „Wechselwirkung der psychologischen, ökonomischen und ideologischen Faktoren im Gesellschaftsprozess“ zur Entwicklung, Reifung, Vervollkommnung führen zu einer „authentischen Lebensweise“ (E. Fromm) aber auch „Bürde“/“Bedrohung“ für ein Subjekt sein. Einem **lebendigen Wesen** als „offenes System“ ist es 'Natur': das „Verlangen nach Unab-

65 Neill, A.S.: das prinzip summerhill: fragen und antworten, Rowohlt, Reinbek b.H., 1985^x; S. 11: „Moralische und religiöse Eiferer, Eltern, denen Disziplin über alles geht, können keine freien Kinder aufziehen. Selbstbestimmung ist ein Verhalten, das aus dem Selbst hervorgeht, das nicht von aussen aufgezwungen ist. Das von aussen geformte Kind hat jedoch kein Selbst, es ist nur eine Kopie seiner Eltern.“

66 Schmidt-Salomon, Michael: Manifest des Evolutionären Humanismus – Plädoyer für eine zeitgemäße Leitkultur, Alibri, Aschaffenburg, 2006²; 1. Grunddefinition: „Der von Julian Huxley eingeführte Begriff '**evolutionärer Humanismus**' kennzeichnet eine aus vielfältigen wissenschaftlichen, philosophischen und künstlerischen Quellen gespeiste, postnationale, säkulare und kritisch-rationale (d.h. sowohl antidogmatische als auch antirelativistische) Weltanschauung, die die erkenntnistheoretische Perspektive des Naturalismus mit dem ethisch-politischen Auftrag einer umfassenden Verbesserung der menschlichen Lebensverhältnisse verbindet (Ermöglichung von Chancengleichheit und Freiheit, Durchsetzung der Menschenrechte, Abbau von direkter, struktureller und kultureller Gewalt etc.).“ S.169ff

67 Fromm, Erich: Die Furcht vor der Freiheit, Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt a.M., 1972⁵,

68 Ryle, Gilbert: Der Begriff des Geistes, Reclam, Stuttgart, 1969; S.262 „In der Jugend lernt es, die meisten dieser Methoden höherer Ordnung mit Kindern umzugehen, die regelmäßig von Erwachsenen angewendet werden, auf sein eigenes Benehmen anzuwenden. Es heisst dann, daß es erwachsen wird.“

hängigkeit“⁽⁶⁹⁾ zu leben, den Drang nach „tätiger Selbstbestimmung der Vernunft⁽⁷⁰⁾ & Inspiration“⁽⁷¹⁾ Lauf zu lassen, die „SelbstStärke“⁽⁷²⁾ einzusetzen, die homöostatisch wirkende „Autopoiese“ im Verlaufe der zunehmenden Vervollständigung & Differenzierung im Reife-prozess der Individuation⁽⁷³⁾ zuzulassen sowie dem Locken des „angeborenen Freiheitsverlangen“ nachzugehen.

Wird die Freiheit (*von&zu*) im Kontakt-Rückzug-Rhythmus und Austausch&Kommunikation als Bedrohung/Unvertraut-sein/ Unverträglich-sein interpretiert, wird „Frei-sein“ mit einem „Unterwerfungsdrang“⁽⁷⁴⁾ & „einer Gier zu Gehorchen“ kompensierend beantwortet. Das Subjekt versucht die **Einsamkeit & Beängstigung**, die mit dem FreiRaum der individuell⁷⁵ möglichen wie gewünschten Freiheit⁷⁶ mitgegeben wird, zu vermeiden. Das Erleben der Einsamkeit, als mit sich in eins sein, entsteht durch die Differenzierung& Absonderung vom sozialen&ökologischen Ganzen. Aber dieses Erleben kann auch resultieren aus einem Gefühl von möglicher „Schuldigkeit“ durch das Verletzen vermeinter oder festgeschriebener Gesetze/Regeln. Z.B. da sich Kinder – eigentlich als Zentrum der Feinfühligkeit, Aufmerksamkeit und Fürsorge wie Liebe der Eltern erfahren sollten – aus dieser natürlichen „**Ego-zentrischen Position**“ als Mittelpunkt der Familie sehen, halten sie sich umgekehrt verantwortlich für das Geschehen in der Familie und als Verursacher.

Durch dieses Vermeiden/Verdrängen/Abspalten der Ganzqualitäten (*im Sinne von Gefühlsqualitäten des Leibes*) einer Situation: **Einsamkeit/Leere**, wird die Freiheit des Subjektes zur Entscheidung gehemmt und das Subjekt entfremdet sich seiner selbst in den psychischen Funktionen: Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Intuieren, Erinnern und Handeln. In angehenden Konflikten kommt es zur weniger situationsadäquaten Kompromissbildung der Psyche und des Geistes und somit werden Abstimmungs- & Anpassungsleistungen unprägnant. Das Subjekt ist nicht mehr frei zu allen ihm eigentlich möglichen „verdeckten und offenen Verhalten“⁷⁷.

69 des sich aus der Sozietät individuierenden Subjektes, das sich Befreien von primären Bindungen

70 Kant, Immanuel in Weischedel, Wilhelm: Kantbrevier, Insel, Frankfurt a.M., 1975: „Aufklärung ist der Ausgang aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne die Leitung eines anderen zu bedienen.“ S.13

71 gemäss dem wachsenden und sich ordnenden „Gefüge“ des Willens, der Vernunft, der Inspiration

72 „Spannkraft und Regsamkeit“ der Körper-, Geist- & Gefühls-Welt

73 der „Vervollkommnung der ureigenen Persönlichkeit“ (Selfness)

74 s. a. Das Konstrukt der: „**Einpassung** in objektive und subjektive Faktoren“ bei Jung, C.G., Typologie, Studienausgabe bei Walter, Olten-Freiburg i. Breisgau, 1972; Extraversion und Introversion, Einpassung und Anpassung sind zentrale Begriffe bei C.G. Jung. Sie beschreiben Aspekte des Erlebens und Verhaltens eines Subjektes in seinem Kontakt und seiner Interaktion (= *Relativität: Bezogenheit und Bedingtheit*) mit Objekten seines Umfeldes (*bzw. seiner Umwelt, Welt*). C.G. Jung versuchte damit die Art und Weise zu verstehen und letztlich zu erklären, wie Einstellungen (*der psychischen Funktionen: Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Erinnern und Intuieren*), Haltungen (*situationsübergreifende Funktionen des subjektiven Weltbildes und des Leibes*) und Handeln (*psychophysiologische Manifestationen des Leibes (Merleau Ponty) als Ein- und Ausdrucksbewegungen bzw. offenes&verdecktes Verhalten des Subjektes*) die Bewältigung von Lebensabläufen eines Subjektes in Relativität mit seinem Umfeld steuern, fördern oder auch hemmen.

75 Der Freiheit, die sich aus dem „Geworfensein in die Welt“ ergibt (Existenzialismus), in der es keine „Fügung Gottes“, kein „Schicksal“, kein „Kismet“, kein „Karma“, kein „Horoskop“ als geistigmoralische Entlastung für das Subjekt gibt. Das „Verdammt-Sein“ zur eigenen Verantwortlichkeit und die möglich folgende „Schuldigkeit“ bzw. „Sündigkeit“ fällt gänzlich dem Subjekt zu. Das Subjekt kann keinen „Ablass“ und dadurch Entlastung durch Verschieben seiner Verantwortlichkeit für sein Tun, Denken, Fühlen, Intuieren und Wahrnehmen erhoffen: ER IST WIE ER IST – SIE IST WIE SIE IST – ES IST WIE ES IST.

76 Der Freiheit der individuellen reflektierenden diskursiven wie bestimmenden Urteilskraft, Vernunft und Intuition

77 Pearls, Fritz: Grundlagen der Gestalttherapie, Pfeiffer, München, 1979³ : „Das Konzept, dass menschliches Leben und Verhalten sich auf verschiedenen Aktivitätsstufen vollzieht, räumt ein für allemal auf mit dem verwirrenden und unbefriedigenden psycho-physischen Parallelismus,.....“ Dank dieses holistischen Konzeptes „des geschlossenen Feldes“ können wir das „menschliche Wesen als das, was es ist, ... betrachten, nämlich als Ganzes, und sein Verhalten ... studieren, wo es sich manifestiert, nämlich auf der offenen (overt) Ebene der körperlichen und auf der verdeckten (covert) der psychischen Aktivität.“ S.32ff

Die Freiheit: schöpferisch zu gestalten und integritäts- wie identitätserhaltend zu leben, wird durch das Vermeidungsverhalten eines aktivierten Egostates im Kontakt mit seinem In-/Umfeld eingeschränkt. Es kann eintreten, dass die mit den Gefühlsqualitäten: Leere und Einsamkeit (*mit der Konnotation: Allein(gelassen)-sein/Eigen-sein und dadurch „unvollkommen-/ fehlerhaft-sein“, hohl sein*) mögliche mitschwingenden Gefühle von „**Schuld**“ / **Beschämung/ Ohnmacht**⁷⁸ zur Entlastung des „Ich“ dieses Egostates durch **Verdrängung** dem Erinnern entzogen werden.

Erhöht sich gegebenenfalls in einer konkreten Situation durch bestimmte Trigger unbewusst der Druck des Wiedererinnerns in vorbewusste Sphären eines aktivierten Egostates und kann diese Besetzungsenergie der Nervenbahnen und des Assoziationsdruck nicht sublimiert werden in Übersprungshandlungen oder kreative Tätigkeit, kann die Resilienz⁷⁹ der Psyche die unbequemen und unerfreulichen Inhalte einem Gegenüber – *dem Objekt* – zuschieben (*Projektion, projektive Identifikation*) und so sich ihrer entäussern, um Entlastung zu finden.

In diesem Abwehrvorgang von **Unerträglichem/Peinlichen** ist der Psyche auch möglich, insofern kein geeignetes Objekt zur Verfügung scheint oder die Bedrohlichkeit der Situation es nicht zulässt, durch **Spaltung** innerhalb des eigenen Selbst die Erinnerung traumatisierter Egostates schärfer und unundringlicher abzugrenzen, so dass der Fluss der Information zwischen den rekursiv aufeinanderweisenden Ich-Zuständen des Selbst eines Subjektes assoziativ und neuronal gehemmt/ blockiert ist (*Dissoziation*).

Einen anderen Weg seine Integrität zu bewahren: das Immunsystem der Psyche kann das Ganze oder Teile des eigenen Organismus unbewusst zum Objekt definieren und diese mit den Gefühlen: „Schmutzig-sein“, „Ekelig-sein“, „Untauglich-sein“ besetzt. Durch dieses **Verschieben** der Funktionen der unerträglichen Inhalte auf die anderen Regelsysteme des Organismus: Immun-/Hormon- & elektrobiologisches System - können vulnerable Organe des Leibes in ihren Funktions-&Wirkmalen pervertieren, was wiederum auf Dauer Einfluss auf Feld-&Masse-Qualitäten des Organismus hat. Bei chronischem Stress kommt es zu Organläsionen⁸⁰ (*s.a. nicht-lineare Entwicklungssprünge- „dissipative Struktur“; Ilya Prigogine*).

- „von“ dem Gewohnten, Vertrauten, gewordenen Relativitäten und „zu“ einem mehr oder weniger bewusst ausgewählten eigenen Weg, einem eigenen Modus der Zur-Welt-Gerichtetheit⁸¹ über Selbstbetrachtung, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit & Selbstbestimmtheit (*d.i. **Erwachsen-Werden**; Klihm*) birgt die Gefahr des Scheiterns, des Risikos, des Chaos, in dem erst die eigene Gesetzmäßigkeit und die eigenen Werte mühselig gefunden und definiert werden müssen. Die werdende „Persönlichkeit“, die sich im Verlaufe der Individuation/Sozialisation/Enkulturation/ Ökologisation ein ureigenstes Weltbild erschafft⁸² und ihr „Mensch-Sein“⁸³ verfestigt, vollzieht sich gemäß ihrem Gewordensein & der Intention ins Werden im Kontaktfeld eines Hier-und-Jetzt.

Eine **Persönlichkeit**⁸⁴ definiert sich in ihrem Merk- & WirkBild nach aussen, in dem sich

78 Fromm, Erich: Authentisch leben, Herder, Freiburg i.B., 2006⁴; S.112ff: „nicht ernst genommen fühlen“, „unfähig sein, sich verteidigen zu können“, „sich völlig hilflos fühlen“ sind Konnotationen der Ganzqualität: „**Ohnmacht**“: „Ich kann nichts beeinflussen, nichts in Bewegung setzen, durch meinen Willen nicht erreichen, daß irgendetwas in der Aussenwelt oder in mir selbst sich ändert, ich bin nicht ernstgenommen, bin für andere Menschen Luft.“

79 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: *Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand*, dtv, München, 2007; S. 110f: **Resilienz** – resilience: ist die besondere psychische Widerstandskraft, wirksam als ein „gelingender Anpassungsprozess gegenüber Elend, Widerwärtigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen besonderen Formen von Stress.“

80 Miller, Alice: *Die Revolte des Körpers*, Suhrkamp, Frankfurt a.M., 2005; S.42: „Schiller hatte immer wieder unter sehr schmerzhaften Krämpfen an verschiedenen Organen zu leiden; Es steht für mich ausser Frage, daß diese schweren Krämpfe auf die häufigen körperlichen Strafen in seiner Kindheit und auf die grausame Disziplin seiner Jugendjahre zurückzuführen sind.“

81 s. a. Riemann, Fritz: *Grundformen der Angst*, E.Reinhardt, München, 1975⁹,

82 s. bei Rubinstein, S.L.: *Grundlagen der Allgemeinen Psychologie*, Volk und Wissen, 1977⁹,

83 Gasset, J.Ortega y: *Der Mensch und die Leute*, dva, Stuttgart, 1962,

84 Pechtl, Waldefried in Maje-Egger, Maria: *Gruppentherapie und Gruppendynamik – Dynamische Gruppenpsychothe-*

ihre Konstitution und Disposition sowie ihr geistig soziokulturelles Gewordensein in einer Situation abgestimmt & angepasst entäussert. Es macht einen Unterschied, ob ein Individuum sich grade als Einzelperson auf der verdeckten und offenen Ebene seines Daseins verhält oder sich als Mitglied einer Gruppe/Gemeinschaft befindet oder in einer Organisation/Institution tätig ist oder als politisches Wesen, sich als Teil einer Gesellschaft/Zivilisation versteht.

Die Gerichtetheit (*Einstellung/Haltung/Position*) des „**Leibes**“⁸⁵ bestimmt die Sinnlichkeit und den in die Taten verlegten Sinn. Die Gerichtetheit Subjektes in der Rolle als „Mensch“ mit 'Persönlichkeit' ist anders als in der Rolle als „Leut“ (*O.y. Gasset*) / „Person“ (*W. Pechtl*). Beide Rollen verstehen sich obigen Kontext als Objekte der Natur, einer bestimmten Kultur und als Subjekte ihrer eigenen Geschichte (*I. Caruso*)⁸⁶, der Mensch als Persönlichkeit „lebt bewußt und autonom seine Fähigkeiten, setzt seine Kräfte für sich und andere ein und ist beziehungsfähig in der Gemeinschaft“ (*W. Pechtl*) und ist verantwortlicher Mitgestalter seines Lebensraumes. Seine geistige Ausrichtung ist *wertschätzend, mitfühlend, würdigend, entwicklungsbestrebt*.

Persönlichkeit⁸⁷ ist eine „Meta-Schlüsselkompetenz“⁸⁸ im Zentrum von „**Selfness** als Gestaltung der eigenen Persönlichkeitspotentiale“ und ein Metakzept des Geistes, das auf eine „transzendente Bezogenheit des Menschen“ (*Arnold*) und seine Individualität (*s.a. K. Lewin*⁸⁹) hinweist. Eine Persönlichkeit agiert im Sinne des „**Chairman / Chairwoman** – Prinzip“: eigenverantwortlich. Ein Chairman / eine Chairwoman⁹⁰ sind geleitet von intuitiver Gerichtetheit auf die Situation, in der sie sich befinden, und von wacher Handlungsbereitschaft, um situativ angepasst reagieren zu können, sowie von ausgeübter Selbst-Verantwortlichkeit / -Sicherheit / -Bewusstsein, -Bestimmtheit, Gewissenhaftigkeit und von Wertschätzung & Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber. Er/Sie bewahrt seine/ihre Freiheit, Würde & Integrität und achtet die der anderen.

Indem eine „Persönlichkeit“ zur Verwirklichung des eigenen Weltbildes steht und sich nicht auf „zugewiesene Autorität“ („*Kapperl-Autorität; E. Ringel*) im eigenen Denken und Tun zurückzieht, gewinnt sie „**personale Autorität**“⁹¹, die konkret auf sich bezogen argumentiert

rapie, Fakultas, Wien, 1999 : S.89ff: „**Persönlichkeit sein** ist ein Streben nach Werten in der Gemeinschaft, ist ein permanenter Lernprozeß der Weiterentwicklung eigener Fähigkeiten und ist Sinnfindung, die diesen Menschen zu einer Art Autorität werden lässt, die anerkannt wird. Der Begriff „Persönlichkeit“ ist eine Auszeichnung in der Gemeinschaft und wird unterschieden von den Begriffen Mensch, Individuum und Person.“

85 s. bei Merleau-Ponty, Maurice: Phänomenologie der Wahrnehmung, W.de Gruyter, Berlin, 1966

86 Caruso, Igor A.: Narzißmus und Sozialisation, Bonz, Stuttgart, 1976 ;

87 s. bei: Lersch, Ph. / Thomae, H. (Hrsg.): Persönlichkeitsforschung und Persönlichkeitstheorie, Hogrefe, Göttingen, 1960² ;

88 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness; S.56ff: Strategien zur Bewältigung von Stress (Coping), Humor und Ausgeglichenheit gehören zur Persönlichkeitskompetenz wie auch folgende Aspekte: „neben Glaubwürdigkeit und Offenheit insbesondere das Übernehmen von persönlicher Verantwortung, sinnvolle Selbst- oder Eigenmotivation, das Erkennen der Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Person, Kritikfähigkeit sowie Bereitschaft zur Weiterentwicklung.“ Der persönlich kompetente Mensch ist auch dadurch bestimmt, „dass er weiß, was er will, seine Stärken und Schwächen kennt und sich und andere zu motivieren und zu begeistern versteht.“

89 Die individuelle Persönlichkeit lässt sich nur als Funktion von der Konstitution und aktuellen Disposition einer Person in seinem Umfeld, seinem Lebensraum definieren (P = I x U).

90 Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, E.Klett, Stuttgart, 1975, S.120ff

91 **Autorität** als Führungsqualität ist Kennzeichen einer menschlichen **Persönlichkeit**, die es vermag, aufgrund eines eigenen geschaffenen Weltbildes im Abgleich mit Tradition und individueller Erfahrung sowie ihrer intuitiven Begabung „Macht über sich selbst“ (E. Ringel) zu gewinnen. In der Gelassenheit ihrer Freiheit und ihres Weltbildes ruht die Autorität in sich, formuliert dadurch ihre leiblichen und geistigen Grenzen in Anschauung und Tat. Sie gebiert beständig in ihrem Denken, Fühlen, Intuieren und Tun SINN. Autorität ist somit eine Funktion des „ICH“ (S. Freud) bzw. „ERW-ICH“ (E. Berne), das sich in direkten Austausch im Lebensraum eines Subjektes befindet.

Siehe bei: Bergmann, Wolfgang: Gute Autorität, Beltz, Weinheim/Basel, 2005 und Neill, Alexander S.: theorie und praxis der antiautoritären erziehung, Rowohlt, Reinbek b.H., 2007⁴⁷ ; Neill, A.S.: das prinzip summerhill: fragen und antworten, Rowohlt, Reinbek b.H., 1985^x : Laisse faire – Zügellosigkeit (alles tun, wozu man Lust hat) muss vom Prinzip: Freiheit, unterschieden werden: '**zur Freiheit gehört Geben und Nehmen**'.

und sich nicht auf Vorgeschriebenes/Gottes-Wille/Sternzeichen oder ähnliches Abstraktes bezieht. Im Sinne einer antiautoritären Gemeinschaft scheut ein Mensch mit personaler Autorität und 'Persönlichkeit' nicht die Auseinandersetzung, Diskussion und Konflikt im Dienste einer „Funktionalen Autorität“ (*aufgrund individuellen, geforderten Kompetenzen und Fertigkeiten in umschriebenen Situationen*) bzw. einer Alfafigur. Personifizierte, d.h. personale Autorität weiss um die Fundamentalität der „Selbstbestimmung“, und weiss darum, dass sie Teil einer Sozietät ist. Eine selbst bestimmte Autorität vermittelt 'Schutz', 'Fürsorge', 'Verantwortung' (A. Neill)⁹² und lässt dem werdenden den gebührenden Freiraum. In gegensätzlicher Position befindet sich die „irrationale“ (*erzeugt auf der Basis einer emotionalen Unterwerfung: Druck, Angst, blinden Gehorsam*) & „Anonyme Autorität“ (*basiert auf dem Doublebind: sorgend- & verständnisvoll Wirken und unausgesprochene Androhung erfahrener bzw. beobachteter schlimmer Folgen; E. Fromm*). Eine „personale Autorität“ bzw. „offene Autorität“ (E. Fromm)⁹³ zeigt sich in angewandter **Macht**⁹⁴ über sich selbst, gewonnen durch die Polarität: Selbsterkenntnis und Selbstdistanz (*als Zielqualitäten einer Persönlichkeit im Selfness-Prozess*) durch das rekursive Oszillieren zwischen dem „bottom-down-Prozess“ / dem Herangehen in der Selbsterkenntnis und dem „bottom-up-Prozess“ / dem Zurückgehen in der Selbstdistanz und lädt zum zu klärenden Dialog ein.

Ein Mensch mit Persönlichkeit richtet die aktivierbaren Kompetenzen, Fähigkeiten & Fertigkeiten, der im Selbst rekursiv verschachtelten Egostates⁹⁵, nach einem wertgebundenen „Geistideal“ (Arnold) aus und folgt seinem – im Geist als Orientierung gebendes & Ordnung schaffendes Metakonzept verankerten - Weltbild, das er sich in einem „dynamischen Prozess“ (Thomae) und in der Auseinandersetzung mit dem Wissen einer Kultur und den Gegebenheiten und Vorgängen in seinem Umfeld und in Übertragungssituationen gebildet hat (S.L. Rubinstein; W. Revers⁹⁶). Ein solcher Mensch lebt „rationale Autorität“ (E. Fromm). Steigt jedoch die Furcht⁹⁷ vor dem eigenen Sein und vor eigenem spontanen Handeln an,

92 Neill, Alexander S.: *theorie und praxis der antiautoritären erziehung*, Rowohlt, Reinbek b.H., 2007⁴⁷ ; S.158: „Jedes Individuum hat die Freiheit, das zu tun, was es will, solange es die Freiheit der anderen nicht beeinträchtigt. Und das ist ein Ziel, das in jeder Gemeinschaft verwirklicht werden kann.“

93 Fromm, Erich: *Authentisch leben*, Herder, Freiburg-Basel-Wien, 2006⁴ ; S.19ff

94 **Macht** entsteht aus angewandtem Wissen und Anerkennung dessen, was von Mitmenschen mit dem Auftrag übergeben wird: Taten aufgrund dieses Wissen zielbestimmt einzusetzen. Macht ergibt sich aus bloßer körperlicher/technischer Überlegenheit; aus dem Willen, an etwas herangehen zu wollen/ müssen (Aggression); aber auch daraus: Gefühle der Hilflosigkeit überwinden zu wollen sowie aus Zuschreibung/ Überantwortung von schon an der Macht Seienden („Kapperlautorität“ E. Ringel). Macht in ihrer Einflussgrösse ist eine Funktion der Interaktion innerhalb von Relativitäten. Zu ihrer Bestimmung gilt es auch das Maß der Kontrolle, Unterordnung, der Dependenz & Contradependenz, der Prestigesuggestibilität, der Dominanz und Angst zu beachten, die in dieser Interaktion und Kommunikation im Feld des Lebensraum als Faktoren des Bindungs- und BezugSystems zwischen Subjekt und Objekt auftreten.

Hinter „Macht“ steht also immer ein Tun oder Handeln, ein Machen. Eine „offene & rationale Autorität“ (E. Fromm), „personale Autorität“ (A.S. Neill) bzw. „Gute Autorität“ (Bergmann, W.) bestimmt eine „echte Persönlichkeit“: „Eine **echte Persönlichkeit** zwingt durch die Bestimmtheit ihres Verhältnisses zu den Grunderscheinungen des Lebens auch die Mitmenschen zur Selbstbestimmung. Zu einem Menschen, in dem man die Persönlichkeit fühlt, verhält man sich selten gleichgültig, so wie er sich selbst nicht gleichgültig zu anderen verhält: man liebt ihn oder hasst ihn; er hat immer Feinde, aber auch echte Freunde. Wie friedlich auch äusserlich das Leben eines solchen Menschen verlaufen mag, das Innere ist immer kampferfüllt.“ Rubinstein, S.L.: s.o.: S.835f

95 S.a. Klages in Lersch/Thomae: „Ich bin ein ICH, sofern ich allen sonstigen Ichen an ein und dem selben Geiste teilnehme, und ich bin ein eigenes Ich, sofern mein beteiligter Lebenslauf von unteilbarer Eigenart (individuell) und daher vom Lebenslauf aller sonstiger Lebensträger verschieden ist.“

96 Revers in Lersch/Thomae s.o.: Persönlichkeit ist „die menschliche **Person** in der Zeit, die menschliche Person also im Hinblick auf ihre geschichtliche Existenz, die Person, sofern sie in einem konkret historischen Lebenslauf Wirklichkeit wurde.“ S.23

97 Kant, Immanuel in Weischedel, Wilhelm: *Kantbrevier*, Insel, Frankfurt a.M., 1975: „Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder Leitung freigesprochen, dennoch gerne zeitlebens unmündig bleiben und warum es anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen. Es ist so bequem unmündig zu sein.“ S.13

kann sich die „Seins-Orientierung“ im Lebensprozess des Subjektes⁹⁸ in eine „Haben-Orientierung“⁹⁹ wandeln, die als Ganzqualität die Hinwendung des ICH zum DU / des ICH zum Selbst¹⁰⁰ färbt. Objekte der AussenWelt und das SelbstObjekt unterliegen der Gier des Haben-/Besitzen-/Beherrschen- Wollens, was der Sucht zu kontrollieren entgegenkommt. Dem Immunsystem der Psyche geht es darum, sich der Furcht zu entledigen. Andererseits fühlt sich das Subjekt in seiner Angst scheinbar auch darin entlastet, indem es sich über seinen **Besitz** definiert, der zu verhandeln und käuflich zu erwerben ist.

Besitz lässt sich auch mit der „Macht des Stärkeren erringen“, dem Urgesetz, das wenig mit den Mühen einer Enkulturation gemein hat, die zu einer wertschätzenden 'Persönlichkeit' führt. Indem es sich mit seinem Besitz identifiziert, vermeidet das Subjekt, sich zu sehr mit den Objekten seines Umfeldes bzw. mit einer Gruppierung von sozialen Objekten¹⁰¹ seines Umfeldes zu identifizieren, aus realer bzw. irrealer Furcht, sich letztlich nicht abgrenzen zu können und die eigene Autonomie und **Integrität / Identität** bewahren zu können. Besitz wird zu zweiten irrealen Haut des Subjektes / einer Gesellschaftsideologie.

Fühlt sich ein Subjekt schutzlos und gefährdet, setzen unterschiedliche **Fluchtmechanismen** des aktivierten Egostates ein und schränken den FreiRaum des Subjektes wie den FreiRaum von Objekten ein, die sich mit diesem Subjekt in Relativität Objekten befinden: „autoritäre Tendenzen“, „Zerstörungstrieb“, „Automatische Anpassung“¹⁰² dominieren obige Hinwendung. Neben dem Versuch: Kontrolle und Macht über sich und andere zu erzwingen, entstehen „Süchte, Impulse, Versuchungen, die eigene Persönlichkeit wieder aufzugeben und die Gefühle der Ohnmacht und Einsamkeit durch ein völliges Untertauchen in der äusseren“¹⁰³ (*Extraversion*) wie der inneren Welt (*Introversion*; C.G. Jung) loszuwerden.

- - Das Streben nach Freiheit ist dann **konstruktiv** (von positiver Bedeutung/Wirkung) als Wirksamkeit im Zeit&Raum der Geist-/In-&UmWelt, wenn ein bezogenes und bedingendes Subjekt sich der Grenzen dieser Trias bewusst ist (= *Weisheit*) und um die Fristigkeit & Finalität alles Seins weiß¹⁰⁴. Die Arbeits-/Abstimmungs-/Anpassungs-&KulturLeistungen dieses Subjektes bewegen sich im Rahmen der Erkenntnis: „Es ist wie es ist.“ (= *Demut*).

Weisheit¹⁰⁵ ist hier die Kunst¹⁰⁶: Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen und sich der

98 Fromm, Erich: Haben oder Sein, DVA, Stuttgart, 1979¹¹ : In der **Existenzweise des Seins** wirken: Wachstum, Veränderung, Lebendigkeit, Spontaneität, Austausch, Intuition, Durchlässigkeit und authentische Bezogenheit zur Welt. Weiter lebt die Existenzweise des Seins durch Inspiration, Verantwortungsbewusstsein, Ehrlichkeit, Offenheit, Authentizität, Feingefühligkeit, Einfühlungsvermögen, dem Zeigen meiner wahren Natur, der wahren Wirklichkeit meiner Person im Gegensatz zum trügerischen Schein.

99 Fromm, Erich: Haben oder Sein, dva, Stuttgart, 1979¹¹,

100 Masterson, James F.: Die Sehnsucht nach dem wahren Selbst, Klett-Cotta, Stuttgart, 1993² ;

101 Bategay, Raymond: Der Mensch in der Gruppe_Band III, Hans Huber, Bern, Stuttgart, Wien, 1972² ; S.30ff Die bewusste **Identifikation** mit anderen als Vorbild fördert das Ausbilden eines eigenen Weltbildes. Die unbewusste Identifizierung führt zu Verwirrungen in Übertragungssituationen. Es kommt zu einem Hemmen der Freiheit, ein anderes Subjekt in seinem SoSein erleben zu können. Überwiegt das Netz unbewusster Identifikationen und Projektionen, desto unreifer und ungefestigter sind die Relativitäten zwischen den Beteiligten. Bei den Individuen werden „archaische Ängste“ aktiviert & es wird versucht, sie durch folgende 3 Verhaltensmuster zu bannen: „Abhängigkeit (dependenz), Paarung (pairing), Kampf oder Flucht (fighting or flight).“ (Bion)

102 Fromm, Erich: Die Furcht vor der Freiheit, Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt a.M., 1972⁵, S.137ff

103 Fromm, Erich: Die Furcht vor der Freiheit, Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt a.M., 1972⁵, S.36ff

104 Herrigel, Eugen: Der Zen-Weg, o.-W.-Barth, München, 19584 : „Je mehr sich der Mensch als ein **Selbst** fühlt, es zu steigern und in unendlicher, in Wahrheit nie erreichbarer Annäherung zu vollenden versucht, um so entschiedener ist er aus seiner Mitte des Seins, die nicht – nicht mehr – seine eigene Mitte ist, herausgetreten, um so weiter hat er sich von ihr entfernt.“ S.15

105 Weisheit als Lebenskompetenz bei Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: Selfness_Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, dtv, München, 2007 ; S.180f: „Weise Menschen verstehen und bewältigen grundlegende Lebensprobleme buchstäblich in ihrer Ganzheit. Sie kennen die existentielle dunkle Lebensseite des Lebens, die anthropologische Verfassung jedes Einzelnen als soziales, von anderen Menschen abhängiges Wesen und natürlich sich selbst – ihre eigenen Schwächen und Stärken.“

106 **Kunst** versteht sich hier: als ein, auf das intendierte Können einer Person bezogenes, Tun, in der Wechselwirkung

Grenzen der situativen Trias bewusst zu sein, um jeweilig intendierte Arbeits- / Abstimmungs- / Anpassungs- & KulturLeistungen zum Wohl des Ganzen ausführen und abschließen zu können (=Nachhaltigkeit). Hierbei ist sich das Subjekt unabdingbar bewusst, dass es sich grundsätzlich als Teil des Ganzen, in das hinein es bedeutsam manipulierend eingreift, erlebt und definiert¹⁰⁷. Es handelt so selbstwirksam und universell „nachhaltig“ kulturell, ökonomisch und ökologisch¹⁰⁸.

- ergibt sich aus einer „dynamischen und lebendigen **Spiritualität**“ (W. Müller). Ein Mensch, der Gottes Liebe in sich wirken verspürt, kann sich zeigen, wie er wirklich ist. Er spürt, dass sein Leben im Hier&Jetzt im Strom des Unendlichen eingebunden ist, und er erfährt, „miten im Jetzt an das Grenzenlose, an die Ewigkeit angeschlossen zu sein“. Er erlebt ein mystisches Erlebnis von **Transzendenz**¹⁰⁹.

Die Gnade der Freiheit zu lebendiger tragfähiger Spiritualität lässt das Individuum, sich allen Widrigkeiten zum Trotz, der Wirklichkeit des Lebens und der Gebundenheit in Relativitäten stellen; das gläubige Subjekt hat Gott als tragenden Grund des Seins verinnerlicht und fühlt sich in seinem „**Selbstsein**“ (Selfness) von seiner Liebe getragen¹¹⁰. Indem der spirituelle Mensch die gewährte Liebe weiterreicht, achtet er wirklich die Würde des anderen.

Die Autonomie des Willens ist vorgeprägt und bestimmt durch die Vorgaben der Schöpfung wie auch durch die individuellen Neigungen, Begierden, Wünsche und erstrebten Ziele (Augustinus). Die Freiheit des spirituellen Menschen begrenzt sich in den leibhaften und sozialen Bedingungen des Lebens und vollzieht sich „innerhalb von heilsamen lebensdienlichen Ordnungen, Begrenzungen und Abhängigkeiten“ (U. Eibach). Freiheit wird zur Unfreiheit, falls sich der Mensch in Sünde verstrickt und der Selbstsucht verfällt. Erst das Wiedergewinnen der Fähigkeit zu bedingungsloser Liebe und das Wiederfinden Gottes Liebe in mir kann zur Befreiung¹¹¹ führen, so dass ich frei bin, diese Liebe selbstverständlich zum Segen meiner Mitmenschen in mir zu entbinden (d.i. Nächstenliebe – **Agape**).

- - Das Streben nach Freiheit ist dann **destruktiv** (von negativer Bedeutung/Wirkung) als Wirksamkeit im Zeit&Raum der Geist-/In-&UmWelt, wenn ein bezogenes und bedingendes Sub-

von Freiheit der Vernunft und Inspiration mit erworbenem Talent und erarbeiteter Fertigkeit sowie der intuitiven Entdeckung des „Lebendigen“ im Werkstoff und des Sujets wie eines lebendigen „DU“ und des sich Leiten-lassen - Könnens von dieser Lebendigkeit und Zurückstellung des eigenen „Ichs“ im schöpferischen Prozess in der Interaktion und Kommunikation. Die Kunst ist es, ein homöostatisches Gleichgewicht zwischen der Ordnung und Gesetzmäßigkeit vom schaffenden Subjekt / des zu gestaltenden Werkstoffes (Plastik, Bild, Melodie,...) und der Idee zur Umsetzung eines Sujets herzustellen. (s. a. Zen-Buddhismus, Erziehung zu schöpferischer Freiheit)

107 Lasch, Christopher: Das Zeitalter des Narzißmus, campe, Hamburg, 1995 ; S.338: „Die größte Hoffnung auf **emotionale Reife** scheint also darin zu liegen, daß wir unser Verlangen nach und unsere Abhängigkeit von anderen Menschen anerkennen – Menschen, die dennoch von uns getrennt bleiben und sich weigern, sich unseren Launen zu unterwerfen. Sie liegt in der Anerkennung der anderen, nicht als Projektion unserer eigenen Wünsche, sondern als unabhängige Wesen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Oder, weiter gefaßt: Sie liegt darin, daß wir unsere Grenzen akzeptieren. Die Welt existiert nicht nur, um unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen; es ist eine Welt, in der wir Erfüllung und Sinn finden können, sobald wir begreifen, daß auch andere ein Recht auf diese Dinge haben.“

108 s.o. Lasch, Ch.: S.341: „Die **Ökologie** geht davon aus, daß das menschliche Leben Teil eines größeren Organismus ist und daß menschliche Eingriffe in natürliche Prozesse weitreichende Konsequenzen haben, die bis zu einem gewissen Grad immer unkalkulierbar bleiben werden.“

109 Harris, Thomas A. / Harris, Amy B.: Ich bin o.k. Du bist o.k. - Einmal o.k. Immer o.k.,rororo 62286, Reinbeck, 2007; S.250: „Transzendenz bedeutet ein Erlebnis dessen, was mehr ist als ich selbst, eine Realität ausserhalb von mir, die Das Andere, Das All oder Gott genannt worden ist.“

110 Eibach, Ulrich: Gott im Gehirn ? Ich – eine Illusion ?, R. Brockhaus, Wuppertal, 2006 ; S.132: „Das 'Selbstsein' baut sich erst in den „Sein-in-Beziehungen“ auf, ist ein in ihnen und durch sie ermöglichtes Selbstsein. Das Leben verwirklicht sich in den heilsamen Grenzen des endlichen **Geschöpfseins**, des Angewiesenseins und zugleich des Verwiesenseins auf andere, auf Gott und die Mitmenschen und die geschaffenen Bedingungen des Lebens (Mitwelt).“

111 Eibach, U.: s.o. S144: „**Freiheit** heißt also zutiefst Befreiung vom 'Aus-sich-selbst- und Für-sich-selbst-Leben-Wollen', Befreiung zum Glauben und zur Liebe, zum Empfangen und zum Gewähren von Liebe, in denen der Mensch erst frei wird und ist.“

jekt sich der Grenzen dieser Trias nicht bewusst ist (*Triebhaftigkeit*) bzw. sich dessen zwar bewusst ist, aber dieses Wissen seinen Intentionen unterordnet, um „Macht über etwas“ zu gewinnen (*Gewalt, Schuld*¹¹²), aber auch dann ist das Streben nach Freiheit destruktiv, wenn der Mensch die „heilsame geschöpfliche Begrenzung der Freiheit“ (*U. Eibach*) nicht wahrhaben will, sondern der **Sucht** – der gefesselten und ohnmächtigen Willensfreiheit – und der „Selbstsucht“ und „Gebundenheit des Willens“ - einem „Verfallen des Menschen an sich selbst“ - frönt (*Knechtschaft der Sünde*).

Die Arbeits-/Abstimmungs-/Anpassungs- & KulturLeistungen dieses Subjektes missachten den Rahmen der Erkenntnis: „Es ist wie es ist“ und opfern die universelle Nachhaltigkeit individueller Zweckhaftigkeit, entfremdet vom Ganzen. Dieses dem Ganzen, seinem System und seiner Teile entfremdete Tun erzeugt **Leid**¹¹³, da es passiv verändernd und nicht aktiv anregend wirkt. Leid unterbricht den gleichberechtigten/brüderlichen/gerechten Dialog unter Wahrung und Würdigung (*Würde*) zwischen dem 'Ich' und 'Du'. Der „Wert“ des Ganzen und seiner Teile wie deren Relativitäten in ihrem Sein/GewordenSein/Werden wird abgewertet. Selbstsucht, Triebhaftigkeit, Gewalt, emotionaler, sozialer, sexueller Missbrauch und Schuldzuschreibung verhindern den Informationsfluss innerhalb von Interaktionen und der Kommunikation, da Toleranz im Entscheidungs- / Handels- & Bewegungs- & ZeitRaum in ihrem Freiraum eingeschränkt und lebendiger, organischer und semantischer Austausch unterbunden wird.

- ist konträr zu Verengungen des „Bewegungsraumes“¹¹⁴ und Einschränkungen im „**Bewegungsraum**“ eines Subjektes¹¹⁵ / einer Gemeinschaft / Gesellschaft. Ähnliches gilt für den „**Zeitraum**“ eines Subjektes. Um den FreiRaum der 4 bekannten Dimensionen und der Dimension des Geistes konstruktiv nutzen zu können, gilt es „**Dressate**“ (*F. Künkel*) zu bereinigen: „unzweckmässig festgefahrene Bewegungsweisen und Ausführungsgewohnheiten“, „starre Verhaltensgewohnheiten“, die ursprünglich einem Ich-nahen Ziel eines Egostates gedient haben, z. B. der „Vermeidung irgendwelcher wirklicher oder vermeintlicher Gefahren“, dem „Rückzug in vermeintlich sichernde Zäune“, der Ausbildung trauma-/konfliktbedingter Copingstrategien und Abwehrmuster.

Die „Dressate“ weisen dem „schöpferischen Handeln“ eine Starrheit und Zwanghaftigkeit (*Rigidität*) in der Handhabung von Vorstellungen, Regeln, Werten, Normen als Ganzqualitäten zu, die das Denken, Intuieren, Fühlen, Wahrnehmen, Erinnern in ihrem Prozess einengen und die geführte und zielgeführte Gestaltungs- & Anpassungs-Leistungen eines Subjektes hemmen oder blockieren. Dressate verunmöglichen so Phantasie, Kreativität, Spontaneität und letztlich erstickt die Freiheit des „**schöpferisches Handeln**“ in Phantastereien, Zügellosigkeit, Grenzenlosigkeit, da die Fähigkeit des Geistes zur Orientierung & Ordnung diversen Zwängen gewichen ist. Starrheit führt zur Undurchlässigkeit von Grenzen, welche die Basis

112 Müller, Wunibald: Wenn der Geist die Seele berührt, Grunewald, Ostfildern, 2007 ; S. 106: Thomas Morton: „...Daher ist es Missbrauch, wenn Autorität und Macht Selbstzweck werden, dem das Wohl der Menschen untergeordnet wird;, dass Seelen, für die Christus gestorben ist, zerstört werden, nur damit die Macht unangetastet bleiben kann.“

113 Miller, Alice: Abbruch der Schweigemauer, Campe, Hamburg, 1994² ; S.7ff: „Die Wahrheit über die Kindheit, wie viele von uns sie erleiden mußten, ist unfassbar, empörend, schmerzhaft, nicht selten mönströs und immer verdrängt. Die Fähigkeit des menschlichen Organismus, Schmerzen zu ertragen, ist zu seinem Schutze begrenzt, und alle Versuche, die diese Grenze mißachten und die Verdrängung gewaltsam aufheben, haben nur negative und oft gefährliche Wirkungen, wie jede andere Form von Vergewaltigung auch. Es ist das Geschenk der **Wahrheit**, die eine Befreiung aus dem Gefängnis der destruktiven Meinungen und etablierten Lügen bedeutet, und schließlich das Geschenk der Sicherheit, die uns die Wiedergewonnene Integrität gibt.“

114 Metzger, Wolfgang: Die Grundlagen der Erziehung zu schöpferischen Freiheit, Waldemar Kramer, Frankfurt a.M., 1949, S.85f

115 s. bei Rubinstein, S.L.: Grundlagen der Allgemeinen Psychologie, Volk und Wissen, 1977⁹ , „Die Person, die sich in ihrem Selbstbewusstsein widerspiegelt und sich dabei ihrer als „**Ich**“, als Subjekt ihrer Tätigkeit, bewusst wird, ist ein gesellschaftliches Wesen, das in soziale Beziehungen eingeschaltet ist und bestimmte gesellschaftliche Funktionen erfüllt.“ S.837

zu Kontakt und Informationsfluss bilden, ja erst Information ermöglichen und dies auch auf neuronaler Ebene und zwischen den Egostates.

Erst der „Abbau falscher Lebensgewohnheiten“ löst Störungen, Blockaden und Hemmungen auf der organismischen wie psychischen und geistigen Ebene auf und ermöglicht das freie Spiel von Selbstreferenz und Selbstresonanz im Kontakt mit dem Umfeld des erlebenden und sich verhaltenden Subjektes. Diese Lösung regt Selbstregulationssysteme an: die **Auto-poiese**¹¹⁶ (*H. Maturana*) und fördert die **Homöostase** (*F. Perls*) offener Gestalten, schließt ihre Grenzen zur prägnanten Figur. Der nun frei fließende Informationsstrom führt nun zu schöpferischen Erleben & Handeln und zu lebendiger Kommunikation, und das mehr noch als es bloße Kunstfertigkeit – *das Wissen um Hand- & Geistwerkzeuge* - und rationales – *psychologisches, psychodynamisches, spirituelles u.a.* – Wissen bewerkstelligen könnten.

Erst wenn das Subjekt sich einerseits seine Stärken, Kompetenzen, Fertigkeiten und seine ausgrenzenden Eigenheiten zugestehen mag und andererseits seine Fehler, seine Begrenztheit, seine „Licht- wie Schatten-Seiten“ (*C.G. Jung*), sein krankmachendes biopsychosoziales Material¹¹⁷ wahrhaft zu schauen wagt und diese als zugehörig zu seiner Persönlichkeit erleben kann, da das Individuum sich damit auseinandergesetzt und als Polarität seines Seins integriert hat, ist dieser Mensch frei: flexibel, schöpferisch wie selbstwirksam zu denken, zu erleben und zu handeln.

Ist ein Subjekt sich seiner Integrität, Identität und seiner Grenzen und damit seiner Freiheit bewusst, kann es sich auch ungezwungen und frei als Teil einer „**Pluralität**“, (*H. Arendt*)¹¹⁸ verstehen, denn aus der Sicht des Ganzen einer Gemeinschaft / Gesellschaft gesehen, gibt es streng genommen: die „monadische Einheit“ (*Leibnitz*) Mensch nicht. Es gibt nur 'die' Menschen, die ohne Herde wenig Überlebenschancen haben und grundsätzlich einer Pluralität

116 d.h. ein Organismus und seine Psyche wie sein Geist erhalten durch die Auto-poiese ihre Stabilität und ihre Beharrungstendenz, indem sie aus sich selbst heraus leben, sich selbst reproduzieren und eine in sich geschlossene Ganzheit herstellen mit klaren Grenzen zu den Vorgängen und Gegebenheiten des Lebensraumes eines Subjektes. Die **Auto-poiese** ist ein Prozess der „Selbsterschaffung“ und „Selbsterhaltung“ und ist im „lebenden System“ ein übergeordnetes Regelsystem in Bezug auf die Regeleinheiten: Immun-, Hormon-, Nerven- und bioelektronischen System.

117 Plassmann, Reinhard: Die Kunst des Lassens, Psychosozial-Verlag, Gießen, 2007 ; Verwirrungen und Störungen des Abstimmungs-, Anpassungs-, Entscheidungs- & Lösungsverhalten kann aus der traumatherapeutischen und tiefenpsychologischer Sicht auf „alles psychische Material“ zurückgeführt werden, „welches aus inneren und äusseren Gründen auf krankmachende Weise **desorganisiert** geblieben ist, unabhängig davon, ob wir eine traumatische Situation im engeren Sinne als Ursache identifizieren können oder ob es ein Konflikt ist, der zum Stocken des menschlichen Wachstumsprozesses führte.“ (S.13) **Therapie** auf den rekursiv verschachtelten Ebenen des individuellen Seins eines Subjektes: Körper/Organismus – Psyche – Geist – Seele – Umfeld/Relativitäten, bedeutet, die „Fähigkeit der endogenen Heilungsprozesse“ (die „Selbstorganisation“) und die immunologischen, hormonalen, nervlichen & bioelektronischen Steuerungssysteme in einer therapeutischen Bindung und mit wissenschaftlich fundierten Methoden so anzuregen und zu steuern, dass die Auto-poiese angeregt wird und eine Wandlung von negativen Material (destruktive Skriptsätze, Konflikte, Traumata) durch „universelle Ressourcen“ und „dynamische Ressourcen“ zu einem Wohlbefinden (WHO) und offene Gestalten in eine Homöostase führt. (Definition ergänzt durch Autor)
„Nach der Kopernikanischen Kränkung (die Erde ist nicht der Mittelpunkt des Kosmos), der Darwinschen Kränkung (der Mensch ist nicht einzigartig, sondern ein sprechendes Tier), der Freudschen Kränkung (das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus, sondern das Unbewusste) nun also noch die selbstorganisatorische Kränkung: es ist nicht der Therapeut, der heilt, sondern das endogene Heilungssystem des Patienten.“ (S.12)

Ergänzend zu diesen von S. Freud aufgelisteten „**Kränkungen**“, welche „die Wissenschaft der menschlichen Selbstverliebtheit zugefügt habe“ finden sich heute weitere: die ethologische, epistemologische, soziobiologische, ökologische, kulturellrelativistische, politisch-ökonomische, kosmologisch-eschatologische, paläontologische, evolutionäre, neurobiologische Kränkung. Siehe S.9ff in Schmidt-Salomon, Michael: Manifest des Evolutionären Humanismus, Alibri, Aschaffenburg, 2006² ;

118 Fliedl, R./Krafft-Ebing, I. in Maje-Egger, Maria: Gruppentherapie und Gruppendynamik – Dynamische Gruppenpsychotherapie, Fakultas, Wien, 1999 : S.52f: „Merkmale der **Pluralität**: Es gibt nicht *den* Menschen, sondern nur *die* Menschen. 1. Der Einzelne existiert nicht allein, sondern nur unter vielen; er muß mit einer Mehrzahl rechnen und sich auf sie beziehen. 2. Pluralität heißt Vielheit und Verschiedenheit; das bedeutet als Glied einer Vielheit einzigartig zu sein. 3. Pluralität bedeutet nicht souverän sein, nämlich unbedingte Herrschaft und Autonomie über sich selbst; das widerspricht der Bedingtheit der Pluralität. 4. Pluralität bedeutet Unabsehbarkeit der Folgen des eigenen Tuns: 'Folgen ergeben sich nicht aus der Tat selbst, sondern aus dem Bezugsgebe, in welches sie fällt'.“

von 2 Subjekten entspringen.

- zeigt sich in: **Wahrhaftig** (*authentisch, E. Fromm; empathisch, echt & offen, ehrlich*) sein zu können. Wahrhaftigkeit baut darauf auf, sich in unterschiedlichsten Situationen selbst zu kennen. Die Kraft der Wahrheit liegt im Mut, sich auch mit seinen „Fehlern“ zeigen zu können. Ein wahrhaftiger Mensch ist seiner selbst nicht entfremdet und nicht erpressbar, er wandelt auf dem schwierigen Weg der „Selbst-Werdung“ (*Selfness*) und ist sich seines Wertes und seines „wahren Selbst“ bewusst. Ein wahrhaftiger Mensch mit einem stabilen Narzissmus (*Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstbild; Th. Klihm*) hat sich mit seinem „falschen Selbst“ (*J.F. Masterson*), seinem „Narzißterl“ (*Th. Klihm*) und der polar damit verbundenen „Grandiosität“, die das Unsicherheits-, Unwirksamkeits-, Minderwertigkeitsgefühl, unwirkliche Selbstbild des „falschen Selbst“ kompensieren („*Überkompensation*“; *A. Adler*) soll, auseinandergesetzt. Der „**wahrhaftige Mensch**“ (*Th. Klihm*) ist in seinem primären und sekundären Narzissmus gestärkt, kompensiert (*A. Adler*) und kennt seine Stärken und Schwächen, zu denen er auch steht und sie als Teile seines Selbst versteht und akzeptiert. Erst dann ist das Subjekt frei, sich spontan und intuitiv gemäß den Intentionen seiner „inneren Realität“ in seinen Lebens- & Bewegungsraum sinnvoll gestalterisch zu entäußern und die äussere Wirklichkeit & Wirksamkeit („*Realität*“) weitgehend in seinem Erleben so wiederzugestalten und zu interpretieren, wie sich diese ihm darbietet und er sie vorfindet.

Stichwortverzeichnis

Agape.....	17	Frei-sein.....	4, 12
Anpassung.....	16	Freiheit.....	2f., 5ff., 16ff.
Aufklärung.....	1	Freiheitsgrad.....	2
Ausdruck.....	4	Freisein.....	6
Ausgeglichenheit.....	4	Fühlen.....	3, 12, 18
Autonomie.....	1f., 5f., 16f.	Führungsstil.....	7
Autopoiese.....	12, 19	Funktion.....	1
Autorität.....	3, 14, 15	Ganze.....	3, 12, 17f.
Autorität, Funktionalen.....	15	Geist.....	2ff., 7, 10, 12, 14, 16f.
Autorität, Kapperl-.....	14	Gerichtetheit des Leibes.....	14
Autorität, offene	15	Gewissen.....	7
Autorität, personale.....	14, 15	Grandiosität.....	20
Autorität, personifizierte.....	15	Grenzen.....	2, 5, 16ff.
Autorität, rationale	15	Hippokratische Balance.....	3
Autorität, zugewiesene.....	14	Höflichkeit.....	4, 5
Awareness.....	2, 4, 6, 11	Homöostase.....	19
Beängstigung.....	12	Ich.....	18
Bedeutung.....	16f.	Ideale.....	5
Beschämung.....	13	Idee.....	2
Beziehung, offene.....	6	Identifikation.....	16
Bezugssystem.....	8	Identität.....	16
Bezugssystem, affekt-kognitives.....	8	Information.....	9, 13, 19
Bezugssystem, affektlogisches.....	8	Inspiration.....	2
Botschaft.....	9f.	Integrität.....	5, 13, 16
Chairman.....	3, 7, 14	Interaktion.....	4, 8f.
Chairwoman.....	3, 7, 14	Interaktion, kommunikative.....	9
Demut.....	3, 16	Intermediären Erfahrungsbereich.....	10
dependent.....	6	Introversion.....	16
dependent, contra-.....	6	Intuition.....	5
dependent, inter-.....	6	Kanal.....	9
dependent, intra-.....	6	Kant'schen Imperativ.....	4
destruktiv.....	17	Kernwerte der SELFNESS – Kultur.....	5
Dissoziation.....	13	Kommunikation.....	4, 8, 9, 12, 18f.
Dressat.....	6, 18	Kommunikationsnetz.....	8
Ehe, offene	6	Kompetenz.....	7, 15
Ehe, traditionelle.....	6	Kompetenz, Schlüssel-.....	6, 14
Ehrlichkeit.....	5	Kompetenzen, Lebens-.....	6
Einpassung in objektive und subjektive Faktoren	12	Kongruenz.....	5
.....	12	konstruktiv.....	16
Einsamkeit.....	12, 13, 16	Kosmos.....	4
Emanzipation.....	7	Kränkungen durch wissenschaftlichen Fortschritt (Freud).....	19
Empfänger.....	9	Kunst.....	16
entmenschlichen.....	1	Leben.....	2, 3, 6, 9f., 17
epigenetisch.....	8	Lebenskunst.....	2
Erwachsen-Werden.....	7, 11, 13	Lebensraum.....	2f., 6, 8, 11
Evolutionären Humanismus.....	11	Leere.....	7, 12f.
Extraversion.....	16	Leib.....	3f., 8, 10, 12ff.
Fluchtmechanismen.....	16		

Leid.....	18	Selbstdistanz.....	5, 15
Leistung, Abstimmungs-.....	2, 12, 16ff.	Selbsterkenntnis.....	15
Leistung, Anpassungs-.....	2, 12, 16ff.	Selbstreferenz.....	19
Leistung, Arbeits-.....	2, 11, 16ff.	Selbstresonanz.....	19
Leistung, Kultur-.....	2, 16ff.	Selbstsein.....	17
Leitkultur.....	11	selbstwirksam.....	9 , 17
Leut.....	14	Selfness.....	2f., 4 , 7ff., 11, 14f., 17, 20
Macht.....	15 , 16, 18	seltsame Schleife.....	10
Macht über sich selbst.....	15	Sender.....	9
Meditation.....	10	Sinn.....	14
Mensch.....	1 , 2ff., 9ff., 13ff., 17ff.	Sinnhaftigkeit.....	3f.
Mensch, wahrhaftiger.....	20	Spaltung.....	13
Mindness.....	4	Spiritualität.....	5, 17
Nachhaltigkeit.....	17 , 18	Spirituelle Abkürzung.....	5
Nachricht.....	9	sublimiert.....	13
Narzissmus.....	4 , 20	Sucht.....	18
Narzißterl.....	20	Sünde.....	18
Netz, Bedeutungs-.....	8	Tat.....	2, 7, 14
Netz, Verbindungs-.....	8	Täter.....	6
Ohnmacht.....	13 , 16	Teil.....	3, 17
Ökologie.....	17	Therapie.....	19
Oszillieren.....	6, 15	Toleranz.....	2f.
Peinliches.....	13	Transzendenz.....	17
Person.....	6, 14	Trigger.....	13
Persönlichkeit.....	1, 3f., 9, 13 , 14ff., 19	Übergangsobjekt.....	10
Persönlichkeit, echte.....	15	Überkompensation.....	20
Pluralität.....	19	Unabhängigkeit.....	6, 11
Polarität.....	10	Unerträgliches.....	13
Position, Egozentrische.....	12	Verdrängung.....	13
Projektion.....	13	Verschieben.....	13
projektive Identifikation.....	13	wahrhaftig.....	19f.
Raum, Bewegungs-.....	18	Wahrheit.....	18
Raum, Zeit-.....	18	Weisheit.....	5, 16
Realität.....	20	Wellness.....	4
Regulationssysteme des Selbst.....	19	Welt.....	4, 10, 13, 16
Reife, emotionale	17	Weltanschauung.....	8
Reifung.....	4	Weltbild.....	8 , 15
Relativität.....	4f., 8 , 16	Wert.....	18
Resilienz.....	13	Werte.....	4f., 11, 13
Richtlinie.....	5	Werte, Affinitäts-.....	4
schöpferisches Erleben.....	10	Werte, egozentrische.....	4
schöpferisches Handeln.....	9f., 18	Werte, Synthese-.....	5
Schuld.....	13, 18	Wirklichkeit.....	4
Seelenresonanz.....	10	Wirksamkeit.....	4, 16f.
Sein, Existenzweise des.....	16	Wissen.....	3, 18
Sein, Geschöpf-.....	17	Wohlbefinden.....	4
Selbst.....	1f., 4, 6ff., 9 , 11, 13ff., 20	Würde.....	3, 18
Selbst-Werdung.....	20	ZeitRaum.....	2
Selbst, falsches.....	20	Zugehörigkeit.....	6
Selbst, wahres.....	20		