

Psychologie der Bedürfnisse

Ideen und Werkzeuge, um weniger zu leiden und mehr zu genießen

Bruno Cancellieri

Erste Ausgabe 4. Mai 2020

Aktualisierung 20. Februar 2024



Copyright © Bruno Cancellieri

Die *Psychologie der Bedürfnisse* basiert auf der Idee, dass Lust und Schmerz die Bausteine jeder Emotion und jedes Gefühls sind, und dass sie von der Befriedigung bzw. Nichtbefriedigung bestimmter Bedürfnisse abhängen.

Eine Konsequenz dieser Idee ist, dass ein Mensch, um so wenig wie möglich zu leiden und so viel wie möglich zu genießen, eine Reihe von eigenen und fremden Bedürfnissen so gut wie möglich und auf nachhaltige Weise befriedigen sollte.

Dies ist, aufgrund bestimmter struktureller Konflikte in der Gesellschaft und in der Psyche des Einzelnen, alles andere als leicht zu erreichen. Um solche Konflikte zu verstehen, ist eine systemische und ökologische Sichtweise der Natur im Allgemeinen, der Kultur, der anderen und von uns selbst erforderlich; eine Sichtweise, die unter anderem das berücksichtigt, was uns unterscheidet, und den Widerstand aller Lebewesen gegen Veränderungen.

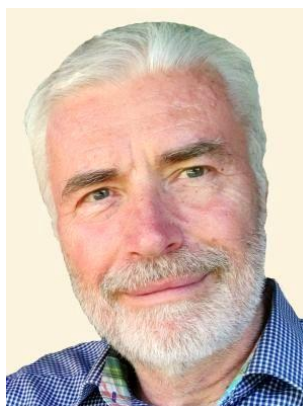
Dieses Buch bietet eine Reihe von nützlichen Ideen und Werkzeugen in dieser Hinsicht. Es enthält insbesondere:

- eine Beschreibung der menschlichen Natur auf der Grundlage der Vorstellungen verschiedener Autoren über Leben, Geist, Mensch und Gesellschaft;
- eine Methodik und eine Reihe von Werkzeugen, die als Ergänzung zu jeder Art von Psychotherapie oder zur Selbstverbesserung eingesetzt werden können.

Dasselbe Buch in Italienisch ist in einer Webversion zu finden: psicologiadeibisogni.it. Die Webversion enthält auch eine Reihe von Multimedia-Ressourcen (mit Animationen), die nützlich sind, um die Vorstellungskraft und das kreative Denken anzuregen und die psychotherapeutischen Übungen effektiver zu gestalten.

Dieses Buch darf vervielfältigt und verbreitet werden, sofern es nicht verändert oder zu Gewinnzwecken verwendet wird. Das Zitieren von Auszügen aus dem Buch ist unter der Bedingung gestattet, dass der Name und der Titel des Autors angegeben werden.

Ich bin all jenen dankbar, die mir ihre Meinungen, Vorschläge oder Fragen zu diesem Werk über die Seite "Kontakt" der oben genannten Website zukommen lassen.



Index

Vorwort von Claudia Muccinelli	7
Einführung.....	8
Weisheit und Glück	11
Das Ganze und die Teile, Zufall und Notwendigkeit	13
Bedeutung, Methode und Grenzen des Wissens	15
Leben, Information, Kybernetik.....	18
Geist, Ökologie, Gesellschaft.....	21
Logische Struktur des Geistes	24
Subjektivität und Bewusstsein (Bewusstheit)	29
Unbewusst	32
Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen.....	34
Freier Wille.....	41
Konflikte und Synergien zwischen Bedürfnissen - Ursprung psychischer Störungen.....	44
Gefühle und Emotionen, Freude und Schmerz	49
Psychische Belastungen	54
Kognitiv-emotionale Karte (MCEM).....	57
Interdependenz, Kooperation, Wettbewerb, Gewalt, Autorität	60
Trilaterale Beziehungen, affektive Kohärenz, sozialer Wert.....	63
Lernen, Nachahmung, Einfühlungsvermögen, Konformität	78
Identität und soziale Eigenschaften (Sein = Zugehörigkeit = Nachahmung).....	82
Menschliche Unterschiede	85
Egoismus, Ignoranz, Schlechtigkeit, Gleichgültigkeit	96
Über-Ich und unbewusste Selbstzensur.....	100
Pragmatik der menschlichen Interaktion.....	102
Gedankenspiele	108
Selbstbetrug.....	111
Psychotherapie.....	122
Selbstverwaltung	125
Humor.....	130
Zusammenfassung der Psychologie der Bedürfnisse	138
ANKÜNDIGUNGEN	144
Werkzeuge	145
Zusammenschaltung.....	146
Mentale Karte	153
Konfigurator	157
Mentale Übungen	159

Fragebögen	166
Existenzielle Fragen	167
Dilemmas.....	168
Fragen über andere	169
Fragen zur Beziehung zwischen X und mir	170
Fragebogen zur Verwirklichung von Wünschen und Zielen	171
Fragebögen für die Analyse der notleidenden Kredite	172
Fragebögen für die Analyse des ungedeckten Bedarfs.....	174
Fragebögen für die imaginäre Aushandlung menschlicher Beziehungen	177
Fragen der Weisheit	181
Therapeutische Autobiographie.....	182
Stimuli	183
Zitate.....	184
Zitate von verschiedenen Autoren	185
Zufällige Zitate	191
Zitate von Gorge Herbert Mead	192
Zitate von Erich Fromm	194
Zitate von Luigi Anèpeta.....	196
Zitate von Gregory Bateson	197
Zitate von Edgar Morin	200
Zitate von Sigmund Freud.....	203
Zitate von Bertrand Russell.....	206
Zitate von Bruno Cancellieri	208
Verschiedene Artikel von Bruno Cancellieri	226
Über die Notwendigkeit einer positiven Anerkennung.....	228
Der menschliche Geist als kooperatives System - warum wir tun, was wir tun.....	229
Verhaltensmuster, Bedürfnisse und gefühlsmäßige Homöostase	230
Meta-Verhaltensweisen	233
Bewusste vs. unbewusste Interaktionen	234
Leben, Bedürfnisse, Gefühle, Ziele und Mittel	235
Wie man Probleme löst	236
Notwendigkeit und Schwierigkeit, Dinge gemeinsam zu tun	238
Gemeinsam tun	239
Zusammenarbeit, Wettbewerb und Auswahl	240
Täuschung und Selbstbetrug	241
Die zwei Seelen des Menschen	242
Über menschliche Gruppen.....	243
Das Vergnügen der Unterwerfung	244

Einigkeit und Uneinigkeit	245
Kritischer und unkritischer Geist.....	246
Gefühl der sozialen Unsicherheit	248
Ökonomie von Gut und Böse	249
Wenn die Vernunft mit Gefühlen zu tun hat	250
Bedingte Liebe	252
Die Logik des Unbewussten.....	253
Teilen, teilen, teilen!.....	254
Länger wissen	255
Die Seligpreisungen nach meinem Verständnis	256
Gouverneure regierten.....	257
Die Auswahl der Meme.....	258
Reorganisation des Gedächtnisses.....	259
Geistige Wörterbücher, Psychotherapien und philosophische Praktiken	260
Moralischer Motor und Ego-Motor	261
Vergnügen und der Tugendkreis der Wahrnehmung.....	262
Fehler vs. Lücke.....	263
Ist der Mensch ein Computer?	264
Rationalität vs. Sentimentalität.....	265
Der häufigste Fehler.....	266
Karten und Modelle der Wirklichkeit.....	267
Was ist Introversion?.....	268
Psychologische und philosophische Theorien.....	272
Strukturell-dialektische Theorie (Theorie der <i>intrinsischen Bedürfnisse</i>)	275
Symbolischer Interaktionismus	275
Systemisch-relationale Theorie (Kybernetik, "Ökologie des Geistes")	276
Humanistische Psychologie (Dritte Kraft)	276
Transaktionsanalyse	277
Funktionalismus, Pragmatismus.....	277
Erkenntnistheorie der Komplexität	277
Empirie	278
Assoziationen	278
Romantik	278
Psychologische Analyse	278
Strukturalismus.....	279
Evolutionismus.....	279
Psychoanalyse (Dynamische oder Tiefenpsychologie)	279
Analytische Psychologie	280

Individualpsychologie	280
Psychologie der Hemmung	280
Epikuräismus	281
Lacansche Psychoanalyse.....	282
Behaviouralismus	282
Gestaltpsychologie (Gestaltpsychologie)	282
Kognitivismus	283
Kognitive Verhaltenstherapie (CBT)	283
Beziehungspsychologie	283
Allgemeine Semantik	283
Pragmatik der menschlichen Kommunikation	284
Vierfache Kommunikationstheorie.....	284
Theorie der kognitiven Dissonanz.....	285
Theorie des mimetischen Begehrens	285
Bioenergetische Analyse	286
Strategische Kurztherapie.....	286
Klientenzentrierte Therapie	287
Rationale Emotionale Verhaltenstherapie (REBT).....	287
Objektbeziehungstheorie	288
Positive Psychologie.....	288
Konstruktivismus, Psychologie der persönlichen Konstruktionen.....	288
Bindungstheorie (oder elterliches Defizit)	289
Existenzielle Psychologie und Psychotherapie	289
Kognitiv-analytische Therapie (CAT)	290
Phototherapie.....	290
Cyberpsychologie.....	290
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	290
Multimodale Therapie	291
Humorthherapie, Lachtherapie	291
Realitätsnahe Therapie	292
Motivationstheorie (Hierarchie der Bedürfnisse).....	292
Blog-Therapie.....	293
Expositionstherapie (systematische Desensibilisierung).....	293
Funktionale Autonomie der Bedürfnisse	293
Theorie der Gewaltfreien Kommunikation (NVC)	294
Integrierte / eklektische Psychotherapie	294
Vergleichende Psychotherapie.....	295

Vorwort von Claudia Muccinelli

Warum ein Buch über die Psychologie der Bedürfnisse? Ist nicht alles, was über die menschlichen Bedürfnisse gesagt werden muss, bereits gesagt worden?

Und warum der Titel "Psychologie der Bedürfnisse", wo es doch eigentlich ein Buch der Psychologie und Philosophie über das Leben und die menschliche Natur im weitesten Sinne ist?

Dies sind einige der Fragen, die sich potentielle Leser dieses Buches stellen könnten, und sie werden sich fragen, ob heute noch etwas Neues über die menschliche Natur gesagt werden kann, und originelle Ideen entwickeln, wie man "weniger leiden und mehr genießen" kann, wie der Untertitel des Werkes verspricht.

Dieses Werk ist das Ergebnis der persönlichen Forschung eines Autodidakten, der mit kritischem Geist und in der Absicht, die akademischen Grenzen, in denen die Geisteswissenschaften noch immer organisiert sind, zu überschreiten, in einem offenen Buch (das auch online frei zugänglich ist) seine Vision des Lebens und der menschlichen Natur zusammenfassen wollte, zu der er nach jahrelangen Studien und Experimenten gelangt ist, die er zum Teil mit Methoden und Computerwerkzeugen durchgeführt hat, die er selbst entwickelt und eingesetzt hat.

Die Originalität der "Psychologie der Bedürfnisse" liegt vor allem in der Verknüpfung von Konzepten aus verschiedenen Theorien und Disziplinen, wobei der Mensch, seine Bedürfnisse, Gefühle und Probleme im Mittelpunkt stehen. Der "sentimentale Pragmatismus" des Autors ist ein systemischer Ansatz, der nie das existenzielle Ziel aus den Augen verliert, unser Leiden zu verringern und unsere Fähigkeit, das Leben und die sozialen Beziehungen zu genießen, zu erhöhen.

Die Motivation für dieses Buch ist weder der Profit noch die Absicht, sich "auf das hohe Ross" zu setzen, sondern der Wunsch und die Freude, die eigenen Gedanken mitzuteilen, den Vergleich von Ideen anzuregen und einen Dialog mit den Lesern zur gegenseitigen Bereicherung zu initiieren. In diesem Sinne ist dieses Werk auch eine Ermahnung, geistig offen zu sein, sich selbst zu hinterfragen und sich an die Veränderungen in der Mentalität anzupassen, die die Weisheit erfordert, die für den Autor mit der Fähigkeit zusammenfällt, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen nachhaltig zu befriedigen.

Claudia Muccinelli

Psychologin

Einführung

Seit meiner Kindheit und fast mein ganzes Leben lang litt ich unter einem existenziellen Unbehagen, das ich nicht definieren und dessen Ursachen ich noch weniger verstehen konnte. Ich konnte nur vermuten, dass es meine Beziehungen zu anderen und die Unterschiede zwischen mir und ihnen betraf. In einem war ich mir jedoch sicher: Das Verständnis der Natur und der Ursachen meines Leidens würde mir helfen, es zu überwinden oder zumindest zu lindern.

So begann ich mich für die Psychologie zu interessieren, in der Überzeugung, dass sie mir helfen würde, meine Probleme zu erhellen und zu überwinden, und ich machte meine ersten Erfahrungen mit Psychotherapie, die ich nach einigen Wochen abbrach, nachdem ich ihre Unwirksamkeit und den Versuch des Therapeuten, mich in seine vordefinierten theoretischen Schemata einzupassen, ohne meine einzigartigen Besonderheiten zu berücksichtigen, erkannt hatte. Tatsächlich erschien es mir sinnvoller und produktiver, Psychologie als Autodidakt zu studieren, verlockt durch die Versprechungen einer persönlichen und sozialen Verbesserung.

Ich entdeckte jedoch bald, dass es nicht nur eine Psychologie gab, sondern viele verschiedene, die einander entweder ignorierten oder diskreditierten, und obwohl jede behauptete, die anderen nicht zu brauchen, schien keine ausreichend, um meine Probleme zu lösen.

Von all den Büchern über Psychologie, die im Umlauf sind, hätte ich gerne eines gefunden, das nützliche Ideen aus verschiedenen psychologischen Theorien zusammenfasst, d. h. ein Handbuch, das bei allen Gelegenheiten benutzt werden kann, um meine eigenen psychologischen Probleme und die der anderen zu verstehen und zu bewältigen, mit dem Ziel, weniger zu leiden und mehr zu genießen. Aber ich habe nie ein solches Buch gefunden, und so habe ich nach langem Zögern und einigen menschlichen und literarischen Erfahrungen, die mich besonders erleuchtet haben, beschlossen, es selbst zu schreiben, sowohl um all das zu ordnen, was ich während meiner lebenslangen Forschung gelernt habe, als auch um anderen Menschen zu ermöglichen, von dem zu profitieren, was ich gelernt habe. Das Ergebnis ist das Buch, das Sie jetzt lesen und von dem ich hoffe, dass es für Sie genauso nützlich ist, wie das, was Sie darin finden werden, für mich war.

Ich habe dieses Buch mit dem Ziel geschrieben, (so weit wie möglich) zu verstehen, wie wir gemacht sind und wie wir funktionieren, insbesondere in Bezug auf unsere Gefühle, unsere Motivationen, unser Wissen und unsere Beziehungen zu anderen.

Ich habe den Titel *Psychologie der Bedürfnisse* gewählt, weil ich die psychologische Forschung für unverzichtbar halte, um die Motive und die Logik unseres Verhaltens zu verstehen, und weil ich Bedürfnisse (und ihre Befriedigungsdynamik) als wesentlich für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Lebens von Organismen und für die Erhaltung der jeweiligen Art betrachte.

Trotz des Titels ist diese Arbeit nicht spezialisiert, sondern generalistisch. Vielmehr soll es

in groben Zügen alles umfassen, was es zu verstehen gilt (mit den Mitteln der Natur-, Human- und Sozialwissenschaften), um ein möglichst befriedigendes Leben zu führen. Der Tiefe und dem Detail habe ich die Vollständigkeit und den Überblick vorgezogen, dem Spezialwissen das allgemeine Verständnis.

Im Laufe meiner Forschungen habe ich aus dem wissenschaftlichen und literarischen Erbe über die menschliche Natur (Psychologie, Philosophie, Soziologie, Anthropologie, Neurowissenschaften, Literatur usw.) eine Menge meist spezialisierter und fragmentarischer Begriffe zusammengetragen, wie Details eines unbestimmten Ganzen. In kritischer Auseinandersetzung mit diesen Begriffen habe ich einige Autoren ausgewählt, die ich im Hinblick auf den Zweck dieses Buches für nützlich halte, und ihre Ideen in eine organische, logische Struktur integriert und zusammengefasst.

Das Originelle an dieser Arbeit sind meines Erachtens die Verbindungen, die ich zwischen den Ideen der verschiedenen Autoren hergestellt habe, und mein Verständnis ihrer Konzepte. Darüber hinaus habe ich hier Praktiken und Werkzeuge für die Psychotherapie und die Selbstverbesserung beschrieben, die ich selbst konzipiert und an mir selbst getestet habe.

Das Ziel dieses Buches ist es, (mir selbst und anderen) zu helfen, weiser zu werden, d. h. besser in der Lage zu sein, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu erkennen und zu befriedigen und folglich so glücklich wie möglich zu sein. All dies auf eine Weise, die für den Einzelnen, die Gesellschaft und die Umwelt im ökologischen Sinne nachhaltig ist. Zu diesem Zweck habe ich versucht, die wichtigsten Aspekte der menschlichen Existenz in einem Dokument zu erfassen, das als *Vademecum* verwendet werden kann.

Ich würde meine Herangehensweise an das Studium der menschlichen Natur als *sentimentalen Pragmatismus* bezeichnen, in dem Sinne, dass ich Gefühle (d.h. Lust und Schmerz in all ihren möglichen Formen, Intensitäten und Manifestationen) als die realsten und wichtigsten Dinge für den Menschen und als das Maß aller Werte betrachte.

Das Schreiben dieses Buches war schwierig, ja quälend, nicht so sehr wegen der Komplexität des Themas, sondern wegen eines Konflikts zwischen zwei gegensätzlichen Bedürfnissen (in dem Sinne, dass die Befriedigung des einen die Frustration des anderen nach sich zieht): auf der einen Seite das Bedürfnis, nach Wissen und Weisheit zu streben, etwas Originelles und Nützliches zu schaffen, meine Ideen zu verbalisieren und mit anderen zu teilen; auf der anderen Seite das Bedürfnis, von anderen so weit wie möglich geschätzt, akzeptiert und geliebt zu werden.

Dieser Konflikt ist darauf zurückzuführen, dass wir normalerweise dazu neigen, diejenigen als Bedrohung zu betrachten, die meinen, uns etwas Neues über die menschliche Natur (und folglich über unsere Persönlichkeit) beibringen zu können. Die Bedrohung besteht in der Gefahr, dass wir entdecken, dass wir falsche, illusorische und/oder mangelhafte Vorstellungen über das Leben, die Natur, die anderen und uns selbst haben.

In diesem Sinne war diese Arbeit für mich eine Herausforderung und eine Art Selbsttherapie.

Siehe auch: Zusammenfassung der Psychologie der Bedürfnisse.

Danksagung

Ich möchte mich bei all jenen bedanken, die mich mit ihrer Wertschätzung zu dieser Arbeit ermutigt haben, und zwar insbesondere bei

- meinem Freund, dem Psychiater, Psychoanalytiker und "pananthropologischen" Philosophen Luigi Anèpeta, ohne dessen Lehren ich dieses Buch nicht hätte konzipieren können;
- der Psychologin Claudia Muccinelli, die mich bei der Strukturierung und Überarbeitung des Textes unterstützt hat;
- meinem Freund Giovanni Milone für die vielen Stunden, die wir gemeinsam über Skype verbracht haben, um Ideen auszutauschen, zu spekulieren und über die menschliche Natur und die Funktionsweise des Geistes zu diskutieren;
- meiner Freundin Laura Gentili für ihren wertvollen Beitrag zur Verbesserung meines Sprachstils;
- meiner Tochter Laura für ihre ausgezeichneten Ratschläge, wie ich das Buch strukturieren und was ich hinzufügen sollte, um es für potenzielle Leser interessanter zu machen.

Weisheit und Glück

Wie in der Einführung erläutert, ist das Ziel dieses Buches, den Menschen zu helfen, weiser zu werden, wobei Weisheit als die Fähigkeit verstanden wird, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen auf nachhaltige Weise zu erfüllen.

Dies beruht auf dem Grundsatz, dass die Befriedigung eines Bedürfnisses eine Zunahme der Lust oder eine Abnahme des Schmerzes in ihren verschiedenen Formen bewirkt und gleichzeitig zum Überleben des Individuums und zur Erhaltung seiner Art beiträgt. Umgekehrt wird davon ausgegangen, dass die Frustration eines Bedürfnisses eine Zunahme des Schmerzes oder eine Abnahme der Lust verursacht und gleichzeitig zur Krankheit oder zum Tod des Individuums beiträgt und die Erhaltung seiner Art bedroht. Es wird auch angenommen, dass Lust und Schmerz Symptome der Befriedigung oder Frustration von Bedürfnissen sind.

Ich habe nicht versucht, die Wahrheit dieses Prinzips zu beweisen, sowohl weil ich glaube, dass ich es nicht könnte, als auch weil es mir selbstverständlich zu sein scheint. Betrachten wir es also als ein nicht falsifizierbares Axiom (wie Karl Popper sagen würde). Ich gebe jedoch zu, dass sich ein großer Teil dieses Buches als unbegründet und irreführend erweisen würde, wenn dieser Grundsatz für ungültig erklärt würde.

Seit es die Schrift gibt, gibt es in den Medien eine Fülle von Rezepten für das Glückliche. Schließlich ist auch dieses Buch ein Rezept für das Glück, diesen mysteriösen und subjektiven Geisteszustand, der sowohl in der Populär- als auch in der Bildungskultur auf höchst vage und willkürliche Weise definiert wird. Das liegt daran, dass es sich nicht um ein wissenschaftliches Konzept handelt, und alles, was nicht wissenschaftlich ist, ist bis zu einem gewissen Grad willkürlich (aber nicht unbedingt falsch).

Ich würde das Glück eines Menschen als einen gewohnheitsmäßigen Zustand definieren, in dem seine Grundbedürfnisse ausreichend befriedigt sind, bevor eine Frustration dieser Bedürfnisse zu psychophysischen Schäden führt. Mit „ausreichend“ meine ich, dass das Individuum das Leben, das es führt, bereitwillig akzeptiert und nicht wünscht, es strukturell zu ändern.

Aus dieser Definition schließe ich, dass Weisheit neben der Fähigkeit, Bedürfnisse zu befriedigen, auch das Wissen darüber ist, was Glück verursacht und was es behindert.

Fragen wir uns also: Was macht glücklich, was hindert es daran?

Ich habe wenig Zweifel daran, dass angesichts der allgemeinen gegenseitigen Abhängigkeit der Menschen das Glück von der Qualität der sozialen Beziehungen abhängt, d. h. von dem Ausmaß, in dem diese Beziehungen die primären Bedürfnisse der Interagierenden befriedigen, wobei ich davon ausgehe, dass ein Mensch ohne soziale Interaktionen nicht auskommt.

Der weise Mensch weiß, dass eine soziale Beziehung mehr oder weniger zum Glück oder Unglück der Vertragsparteien beiträgt, und er weiß warum. Dies ermöglicht ihm, die richtigen Entscheidungen zu treffen, um eine Beziehung zu verbessern (sofern sie verbesserungsfähig ist) oder sie durch eine andere zu ersetzen, die seinem eigenen Glück und dem der anderen förderlicher ist.

Der weise Mensch lebt in der Gegenwart mit Blick auf die Zukunft und entscheidet jeden Tag, ob er so weiterleben will wie bisher oder ob er etwas ändern will, insbesondere in seinen Beziehungen zu anderen.

Der weise Mensch ist stets auf anstehende soziale Interaktionen vorbereitet, kennt seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche und die der anderen (er unterscheidet zwischen Gesunden und Kranken), weiß, wann er Gesellschaft suchen und wann er sich zurückziehen sollte, weiß, wie er sich anderen gegenüber präsentiert, was er preisgibt und was nicht, wann er kooperiert und wann er konkurriert, wann er führt und wann er geführt wird, was er anbietet und was er bittet, was er gibt und was er nimmt, was er annimmt und was er ablehnt.

Das Ganze und die Teile, Zufall und Notwendigkeit

In den folgenden Kapiteln werde ich über die menschliche Natur und den Geist sprechen. In der Überzeugung, dass es unmöglich ist, ein Konzept außerhalb eines bestimmten Kontextes zu verstehen, möchte ich hier über den Kontext sprechen, in dem ein Geist und ein Mensch existieren und funktionieren können.

Zunächst einmal müssen zwei grundlegende Begriffe definiert werden: das "Ganze" (oder "Ganzes") und der "Teil". Ich denke, dass der Begriff des "Ganzes" keiner Erklärung bedarf, die auf jeden Fall schwierig, wenn nicht gar unmöglich, auf nicht-tautologische Weise zu geben wäre. Ich denke auch, dass jedes "Ganze" aus "Teilen" besteht und dass alles Teil eines "Ganzes" ist. Indem ich "ein Ganzes" anstelle von "das Ganze" sage, meine ich, dass wir von verschiedenen "Ganzes" sprechen können, d.h. alles als ein in Teile zerlegbares Ganzes betrachten können. Außerdem können wir sagen, dass jedes Ganze Teil eines übergeordneten Ganzes ist.

Wir wissen nicht, ob es etwas gibt, das nicht in Teile zerlegbar ist, und wir wissen auch nicht, ob das Universum nicht Teil eines übergeordneten Ganzes ist, aber diese Fragen würden den Rahmen dieses Buches sprengen. Betrachten wir also das Universum (oder die Welt, wie wir sie kennen) als das übergeordnete Ganze und versuchen wir, es in Teile zu zerlegen.

C. G. Jung teilte die Wirklichkeit in zwei Teile: das *Pleroma* und die *Kreatur*, wobei er mit ersterem die Gesamtheit der nicht lebenden Wesen (also das Mineralreich) und mit letzterem die Gesamtheit der lebenden Wesen (Mikroorganismen, Pflanzen und Tiere, einschließlich des Menschen) meinte.

Sowohl das *Pleroma* als auch die *Kreatur* sind nicht statisch, sondern verändern sich ständig in Raum und Zeit. Für die Wissenschaft unterliegen die Veränderungen des *Pleroms* nur den Gesetzen der Physik (z. B. den beiden Hauptsätzen der Thermodynamik). Im Gegensatz dazu unterliegen die Veränderungen des *Lebewesens*, das aus *Pleroma* mit bestimmten Eigenschaften besteht, sowohl den Gesetzen der Physik als auch der Biologie. In den meisten Religionen unterliegen sowohl das *Pleroma* als auch die *Kreatur* auch dem Willen der Götter, aber in diesem Buch lasse ich die religiösen Vorstellungen zu diesem Thema außer Acht.

Nach dem *Determinismus* (verstanden als philosophische Strömung) geschieht nichts *zufällig*, d. h. auf eine Weise, die nicht irgendeinem Gesetz unterliegt. Ich glaube, dass dies im strengen Sinne, d.h. auf molekularer und submolekularer Ebene, zutrifft; für praktische Zwecke glaube ich jedoch, dass der Zufall, verstanden als Unvorhersehbarkeit, nicht nur existiert und wirkt, sondern auch eine präzise Funktion im Bereich des Lebens hat, eine entscheidende oder unverzichtbare Funktion für die Erhaltung der Arten. Man denke nur an die Zufälligkeit, mit der die genetische Ausstattung eines ungeborenen Kindes durch die zufällige Vermischung der Gene der Eltern bei der sexuellen Fortpflanzung bestimmt wird.

Was das *Pleroma* betrifft, so braucht man sich nur die Vielfalt der Formen und Anordnungen der Mondkrater anzuschauen, die außer ihrer physikalischen und chemischen Beschaffenheit keinen Gesetzen folgen, um sich vom Eingreifen des Zufalls zu überzeugen.

Wir können also, zumindest für praktische Zwecke, mit Jacques Monod

behaupten, dass die Welt von Zufall und Notwendigkeit regiert wird, wobei mit Zufall die Unvorhersehbarkeit bestimmter Ereignisse und mit Notwendigkeit die Einhaltung physikalischer und (was die *Kreatur betrifft*) biologischer Gesetze gemeint ist.

Physikalische Notwendigkeiten (oder Gesetze) sind unausweichlich, d. h. sie können nicht außer Acht gelassen werden. Die biologischen *Notwendigkeiten (oder Gesetze)*, die meiner Meinung nach mit den *Bedürfnissen* übereinstimmen, sind relativ, d.h. sie können außer Acht gelassen werden, aber die Nichtbefriedigung eines Bedürfnisses kann den Tod eines Organismus, eines seiner Organe oder den vorübergehenden oder dauerhaften Ausfall einer seiner Funktionen verursachen.

Ein Ganzes kann organisiert oder desorganisiert sein. Im ersten Fall interagieren seine Teile in einer Weise, die dem Ganzen Eigenschaften verleiht, die in keinem seiner Teile vorhanden sind; im zweiten Fall ist das Ganze eine amorphe Ansammlung von Teilen ohne eine besondere Beziehung oder Interaktion zwischen ihnen. Ein desorganisiertes Ganzes hat keine Eigenschaften oder Funktionen, die nicht bereits in seinen Teilen vorhanden sind. Ein organisiertes Ganzes wird gemeinhin als *System bezeichnet*.

Ein *Objekt* kann Teil mehrerer Systeme, d. h. mehrerer Kontexte sein. Die Wirklichkeit ist also komplex und unentwirrbar, und jede Vereinfachung ist willkürlich.

Wir können den menschlichen Organismus als ein System definieren, das wiederum aus untergeordneten Systemen besteht (die wir *Subsysteme* nennen können). Wir wissen nicht, ob Aggregate von Organismen wie Menschen, Tiere oder Pflanzen ein System, d. h. ein organisiertes Ganzes, darstellen. Wir wissen jedoch, dass sie in einer mehr oder weniger symbiotischen Weise interagieren. Daher können wir die Biosphäre als ein ökologisches *Ganzes bezeichnen*.

Der menschliche Geist ist also Teil eines Ganzen, nämlich des menschlichen Organismus, d. h. eines Exemplars der Spezies *Homo Sapiens*, das seinerseits Teil der Biosphäre der Erde ist. Diese setzt sich aus voneinander abhängigen Lebewesen zusammen und unterliegt den Gesetzen der Physik (da sie aus *Pleroma* besteht) und der Biologie sowie bis zu einem gewissen Grad dem Zufall. Der Zufall ist zum Teil notwendig, um die Erhaltung und Evolution der Arten zu gewährleisten (im Sinne einer widerstandsfähigeren biologischen Vielfalt), zum Teil aber auch unnötig oder potenziell schädlich.

Bedeutung, Methode und Grenzen des Wissens

Da die *Psychologie der Bedürfnisse* darauf abzielt, Wissen über die menschliche Natur zu vermitteln, halte ich es für notwendig, etwas über die Bedeutung des Begriffs *Wissen* zu sagen, über die Art und Weise, wie Wissen erworben werden kann, und über die Grenzen des Wissens selbst, d. h. darüber, was (und wie viel) wir wissen können und was nicht.

Um die Bedeutung von *Wissen*

zu definieren und zu erklären, gibt es meiner Meinung nach keinen besseren Weg, als auf die Metapher der Karte und des Territoriums zurückzugreifen. In der Tat drückt eine Karte ein bestimmtes Wissen über das betreffende Gebiet aus, doch "die Karte ist nicht das Gebiet" (ein von Alfred Korzybski geprägter und von Gregory Bateson und anderen Autoren oft zitierter Satz).

Wir dürfen nie vergessen, dass das Wissen oder eine "Karte" einer Realität nur bestimmte Aspekte dieser Realität betrifft, die für den Benutzer von besonderem Interesse sind (z. B. unterscheidet sich eine "physische" Karte von einer "politischen"). Außerdem kann ein Wissen, wie eine Karte, mehr oder weniger detailliert und komplex sein. Es ist jedoch offensichtlich, dass die Realität unendlich viel komplexer ist als jede Karte oder Beschreibung, die sie darstellt.

Ein Wissen kann durch direkte Erfahrung eines "Territoriums" erworben werden (dies ist der Fall bei denjenigen, die eine Karte von Grund auf zeichnen) oder durch das Kopieren einer bereits existierenden, von anderen gezeichneten Karte.

In einer Karte gibt es Zeichnungen und Worte. Zeichnungen sind Bilder, die reale Formen mehr oder weniger getreu und mehr oder weniger detailliert wiedergeben, während Wörter eine in einem Vokabular festgelegte Bedeutung haben. Durch Wörter verbinden wir bestimmte Punkte auf der Karte mit Eigennamen und gebräuchliche Namen mit bestimmten Bedeutungen, die *Abstraktionen* von realen Objekten und Merkmalen sind.

Wenn wir eine Karte betrachten oder uns an sie erinnern, "stellen" wir uns das Gebiet vor, das sie darstellt. Eine Zeichnung ist jedoch nicht die gezeichnete Sache, und ein Wort ist nicht die beschworene Sache. Folglich ist das, was wir wissen, nicht das, was wir zu wissen glauben, sondern eine Reduktion und Umwandlung davon, ausgehend von einer direkten Wahrnehmung oder einer "Erzählung", die von jemand anderem geliefert wurde. Daher ist jede Karte subjektiv, da sie eine partielle und willkürliche Darstellung einer Realität bietet und Informationen liefert, die nicht absolut, sondern relativ zu bestimmten Zwecken sind.

Die Kenntnis einer Realität ist daher immer subjektiv, da sie von der persönlichen Auswahl der Objekte abhängt, die in der "Landkarte" dargestellt werden sollen, und von ihrem Zweck, d. h. von der Verwendung, die sie erfährt.

Wenn wir nicht weiterhin unbewusst und unkritisch "Landkarten" der Realität verwenden wollen, die von anderen Menschen (die wir oft nicht einmal kennen) subjektiv gezeichnet wurden, sollten wir anfangen, uns selbst einige Fragen zu den Landkarten selbst zu stellen und möglicherweise bewusst neue Landkarten zu erstellen, die den von uns selbst festgelegten Zwecken und Kriterien besser entsprechen.

Die grundsätzliche Frage ist, welche Objekte die Karte darstellen soll und mit welchem Detaillierungsgrad, da eine Karte nicht alles darstellen kann.

Nach der Auswahl der darzustellenden Objekttypen und ihres Detaillierungsgrads muss entschieden werden, wie die verschiedenen Objekte zu qualifizieren sind, d. h. welche (Eigen- oder allgemeinen) Namen mit jedem von ihnen verbunden werden sollen, um ihre Identität und ihre "Eigenschaften" (d. h. Qualitäten, Merkmale, Funktionen usw.) auszudrücken, wobei von einem Vokabular auszugehen ist, das alle möglichen Eigenschaften eines Objekts umfasst.

Nach der Darstellung bestimmter Objekte (die eine bestimmte Realität darstellen) und der Zuordnung jedes Objekts zu bestimmten "Eigenschaften" ist es wichtig, in der Karte die "Beziehungen" zwischen den Objekten selbst anzugeben, d. h. welches Objekt mit welchem anderen verbunden ist und wie sie interagieren, d. h. was sie in Form von Informationen, Energie und/oder Stoffen austauschen.

Diese Stufe des "Wissens" ist sehr wichtig, weil wir, wie Gregory Bateson uns lehrte, die Dinge an sich nicht kennen können, sondern nur die Beziehungen zwischen ihnen. In der Tat sind die "Eigenschaften" eines Objekts nichts anderes als eine Beschreibung seiner Fähigkeiten und seiner Wechselwirkungen mit anderen Objekten.

Eine bestimmte "Karte" einer bestimmten "Realität" bildet einen "Kontext", in dem bestimmte Ereignisse stattfinden. Diese können insofern Gegenstand der Erkenntnis sein, als sie im Kontext selbst "Veränderungen" bewirken.

Während die Metapher der Karte und des Territoriums dem Wissen über "statische" Realitäten entspricht, ist eine andere Metapher erforderlich, um das Wissen über "dynamische" Realitäten zu erklären. Zu

diesem Zweck gibt es meines Erachtens keine bessere Metapher als die eines Computers (d. h. eines kybernetischen Systems), der sich gemäß einer Reihe von "Logiken" verhält, die auch Software, Programme oder Algorithmen genannt werden.

Ein kybernetisches System ist durch eine externe Schnittstelle gekennzeichnet, über die eingehende (Input) und ausgehende (Output) Informationen ausgetauscht werden. Die Logik des Systems legt fest, wie das System selbst auf bestimmte Eingaben reagieren soll, d. h. welche Ausgaben es für bestimmte Eingaben erzeugen soll. In diesem Sinne können wir Eingaben als "Ursachen" und Ausgaben als "Wirkungen" betrachten.

Wir können nun von zwei Arten von Wissen sprechen:

- ein "assoziatives" Wissen, das darauf abzielt, eine Karte der Realität zu erstellen, die aus räumlichen und/oder zeitlichen Assoziationen (oder Nebeneinanderstellungen) zwischen Phänomenen besteht;
- ein "kausales" Wissen, das darauf abzielt, "logische" Ursache-Wirkungs-Beziehungen zwischen Ereignissen herzustellen, die von Objekten in der assoziativen Referenzkarte erzeugt werden.

So wie eine "Karte" nur einen winzigen Teil einer assoziativen Realität darstellt, so stellt eine Logik (oder "Argumentation") nur einen winzigen Teil einer kausalen Realität dar, d. h. eine der unendlich vielen Logiken, die das Verhalten der Objekte im Spiel bestimmen.

Hinzu kommt, dass jede Entität (d. h. jedes physische oder logische Objekt) Teil einer übergeordneten Entität ist und aus untergeordneten Entitäten besteht, so dass die Kenntnis einer Entität (auf einer bestimmten Ebene) die Kenntnis der Entität (oder der Entitäten) voraussetzt, von der sie Teil ist, sowie der Entitäten, aus denen sie besteht. In diesem Sinne erfordert die Kenntnis einer Entität ihre "Aufteilung" in untergeordnete Entitäten. Die lateinische Etymologie des Begriffs "Vernunft" (im Sinne von Rationalität) ist in der Tat gleichbedeutend mit "Teilung". Man könnte also sagen, dass man, um etwas zu verstehen, es zunächst in Teile zerlegen muss, die dann durch die Beobachtung der Beziehungen zwischen ihnen wieder zusammengesetzt werden.

Das Wissen, das in den folgenden Kapiteln vermittelt wird, besteht aus "Landkarten" und "Logiken", die die im Geist enthaltenen "Objekte" und die Beziehungen zwischen diesen Objekten und externen Objekten darstellen.

Dieses Wissen erhebt nicht den Anspruch, vollständig oder objektiv zu sein. Sie sind vielmehr das Ergebnis meiner Auswahl dessen, was für die Zwecke dieses Buches am wichtigsten zu berücksichtigen ist. Ich bin mir jedoch bewusst, dass ich nur einen kleinen Teil der komplexen Realität der Natur im Allgemeinen und der menschlichen Natur im Besonderen darstellen kann.

Leben, Information, Kybernetik

Gregory Bateson lehrte uns, dass das Leben jedes Lebewesens, vom Einzeller bis zum Menschen, auf Information und deren Verarbeitung beruht, und definiert Information als "jeden Unterschied, der einen Unterschied macht".

Als "Unterschied" ist die Information also immateriell. In der Tat liegt der Unterschied zwischen einem Objekt A und einem Objekt B nicht in einem von beiden, sondern im Vergleich "zwischen" beiden. Wenn man metaphysisch gesehen unter Geist etwas versteht, das auf die Materie einwirken kann, aber nicht materiell ist, dann könnte man sagen, dass Information "Geist" ist.

Obwohl immateriell, "braucht" jede Information einen materiellen Träger (Masse und/oder Energie), um übertragen, gespeichert und verarbeitet werden zu können, so dass es keine Information ohne Materie (organisch oder anorganisch) oder Energie zu ihrer Unterstützung geben kann. Metaphysisch ausgedrückt könnte man sagen, dass kein Geist ohne eine Materie oder Energie existieren kann, die ihn beherbergt oder transportiert.

Wie das Wort selbst andeutet, "informiert" (d. h. formt) die Information das Leben, gibt ihm Form, instruiert es und wirkt auf die organische Materie nach bestimmten "Logiken". Dies macht den Unterschied zwischen einem nicht lebenden und einem lebenden Objekt aus. Im Folgenden werden wir einen "Organismus" als ein lebendes Objekt bezeichnen, das aus Organen besteht (und diese wiederum aus untergeordneten Organen), die von biologischen Gesetzen und algorithmischer Logik gesteuert werden.

Die wesentliche, lebenswichtige Funktion der Information für das Leben, die unsere Vorfahren nicht kennen konnten, ist heute im genetischen Code jeder lebenden Spezies offensichtlich (und unbestreitbar), der in der Tat aus Informationen besteht, die auf molekularen Medien (wie DNA und RNA) geschrieben sind. Es ist auch nicht auszuschließen, dass in der Zukunft entdeckt wird, dass es auch auf subatomarer Ebene lebenswichtige "Informationen" gibt.

Ein Organismus ist ein organisiertes "Ganzes", das aus organisierten Teilen besteht, die wir "Organe" nennen. Diese verhalten sich nach einer bestimmten Logik, die im genetischen Code verankert ist. Einige dieser Organe (wie z. B. bestimmte Teile des Gehirns) sind auch lernfähig, d. h. sie können aufgrund von Erfahrungen Verhaltensregeln entwickeln. Mit dem Verhalten eines Organs meine ich die Logik, mit der es bestimmte Inputs (Informationen, Energien und Substanzen) von bestimmten anderen Organen, Objekten oder Umweltzuständen erzeugt und bestimmte Outputs für bestimmte andere Organe oder Objekte erzeugt.

Das Gesamtverhalten eines Organismus und seiner Organe kann zufällig sein, wenn es keiner Logik folgt, oder "logisch", wenn es ihr folgt. In der Natur wird das Verhalten von Lebewesen und ihren Organen normalerweise fast vollständig von der Logik bestimmt, allerdings mit einem gewissen Maß an Zufälligkeit. Dies dient der Artenvielfalt, da es das Überleben der Gene fördert.

Bei der geschlechtlichen Fortpflanzung beispielsweise erbt der Embryo seine elterlichen Gene zur Hälfte vom Vater und zur Hälfte von der Mutter, aber die Herkunft jedes Gens von

dem einen oder dem anderen Elternteil ist völlig zufällig, ebenso wie das Geschlecht des Embryos selbst. Die Zufälligkeit der Genmischung führt dazu, dass sich die Embryonen stets von ihren Eltern unterscheiden, so dass einige Kombinationen besser, andere weniger gut an die Umwelt angepasst sind. Diejenigen, die besser geeignet sind, werden bei der natürlichen

Auslese bevorzugt, wodurch sich die Chancen für die Erhaltung der Art erhöhen und die Art selbst sich positiv in Richtung einer besseren biologischen Ausstattung entwickelt.

In Anlehnung an Gregory Bateson kann jeder Organismus (d. h. jedes lebende Objekt) als kybernetisches System betrachtet werden, d. h. als ein organisiertes Ganzes, das aus materiellen Teilen (Hardware) und immateriellen Teilen (Software, d. h. Information) besteht. Jedes "lebende" kybernetische System interagiert mit externen Objekten (lebenden und nicht lebenden), indem es sich nach bestimmten Algorithmen selbst regiert.

Die Informationen, die die Software eines kybernetischen Systems (lebendig oder nicht lebendig) bilden, werden in "Daten" und "Anweisungen" unterteilt. Die Daten werden von dem System gemäß den Anweisungen seiner Software analysiert und verarbeitet.

Die Software eines lebenden Systems wird zum Teil von seinen Vorgängern geerbt (als genetischer Code) und zum Teil durch die eigenen interaktiven Erfahrungen des Systems "gelernt".

Die Vorstellung, dass jedes Lebewesen und insbesondere der Mensch wie ein kybernetisches System (wie ein gewöhnlicher Computer) funktioniert, ist für die meisten Menschen auch heute noch inakzeptabel. Der häufigste Einwand gegen diese Vorstellung ist, dass wir "viel mehr" als ein Computer sind und uns sehr von ihm unterscheiden, insbesondere dadurch, dass wir mit Bewusstsein, Gefühlen und freiem Willen ausgestattet sind, während der Computer eine Maschine ohne Bewusstsein und Gefühle ist, die lediglich die Befehle ihres Programmierers ausführt.

Ein weiterer Einwand lautet, dass das Verhalten eines Menschen nicht so starr ist wie das eines Computers, sondern mehr oder weniger zufällig und nicht vorherbestimmt, eben als Folge des freien Willens.

Auf diese Einwände antworte ich, dass es zwar Unterschiede zwischen einem Computer und einem Menschen gibt, diese aber nicht die allgemeinen Prinzipien eines kybernetischen Systems betreffen, sondern eher Nebenaspekte, wie z.B. die folgenden.

- Die Hardware eines Computers besteht im Allgemeinen aus anorganischem, "hartem" und festem Material, während die Hardware eines Lebewesens aus organischem, "flexiblem" Material besteht, das wachsen kann und dazu bestimmt ist, sich nach dem Tod (und teilweise vorher) zu zersetzen.
- Die Software eines Lebewesens ist um ein Vielfaches komplexer als die eines Computers und für den Menschen nur minimal entzifferbar.
- Die Software eines Computers wird im Allgemeinen nur von einem externen Programmierer geändert, während ein Organismus die Fähigkeit hat, sich selbst zu programmieren; es ist jedoch bereits möglich, Computer zu bauen, die in der Lage sind, ihre

Programme selbständig zu ändern.

- Es sieht nicht so aus, als ob ein Computer mit Bewusstsein und Gefühlen ausgestattet werden kann, aber das trifft wahrscheinlich auf viele andere Lebewesen zu. Es ist nämlich anzunehmen, dass Bewusstsein und Gefühle im Laufe der Evolution durch genetische Mutationen "entstanden" sind, und es ist auch nicht auszuschließen, dass ein Computer in mehr oder weniger ferner Zukunft Bewusstsein und Gefühle entwickeln wird, da diese Phänomene selbst für Neurowissenschaftler noch immer rätselhaft sind.

Wenn es vernünftig ist, zuzugeben, dass der Mensch mehr ist als ein gewöhnlicher Computer, dann halte ich es auch für vernünftig zu behaupten, dass der Mensch wie ein Computer funktioniert und sich verhält, d.h. wie ein kybernetisches System (sowohl als Ganzes als auch auf der Ebene seiner Organe, bis hin zu seinen Zellen).

Ich kann das, was ich gesagt habe, nicht mit wissenschaftlichen Argumenten beweisen, aber ich werde versuchen, dies begrifflich zu tun, indem ich mich auf die Idee der "Logik des Verhaltens" stütze.

Das Verhalten eines lebenden oder nicht lebenden Systems kann theoretisch völlig zufällig, völlig algorithmisch oder hybrid (d. h. teilweise algorithmisch und teilweise zufällig) sein. Meiner Meinung nach ist das menschliche Verhalten hybrid, d. h. fast vollständig algorithmisch, aber mit zufälligen Entscheidungen, die vom Algorithmus selbst vorhergesagt werden. In der Tat kann ein Computerprogramm zufällige Entscheidungen vorhersagen, wie dies beispielsweise bei der Software für Spielautomaten der Fall ist, die heute vollständig digitalisiert sind.

Der nicht zufällige Teil des menschlichen Verhaltens, der nicht zufällig ist, unterliegt per Definition bestimmten Kriterien, d. h. bestimmten Logiken, wie z. B.: "Wenn X passiert, tue Y, sonst tue Z". Die Logik, nach der wir uns (bewusst oder unbewusst) entscheiden, ist vordefiniert, d. h. programmiert. Jemand könnte einwenden, dass ein Mensch in dem Moment, in dem er eine Entscheidung treffen muss, eine neue Verhaltenslogik "improvisieren" kann. Auf diesen Einwand antworte ich, dass die neue Logik entweder willkürlich "entworfen" wird (in diesem Fall würde sie unter die Zufallskomponente des Verhaltens fallen) oder sie wird nach einer anderen, übergeordneten vordefinierten Logik entworfen. In der Tat entwickelt der Mensch ständig Logiken oder Strategien, um seine Ziele zu erreichen, die auf übergeordneten, vordefinierten Logiken oder Leitprinzipien basieren. Mit anderen Worten: Eine Logik kann untergeordnete Logiken hervorbringen.

Das Gesamtverhalten eines Menschen wird also von einer enormen Anzahl von Logiken in seinen verschiedenen Organen (nicht nur im Gehirn) bestimmt, von denen jede dazu beiträgt, den Menschen in eine bestimmte Richtung zu lenken, manchmal im Widerspruch zu den Vorgaben anderer Logiken. Wie in der Physik die Kraft, die auf ein Objekt einwirkt, die Resultante (d.h. die Kombination) aller Kräfte ist, die in allen möglichen Richtungen auf das Objekt einwirken, so sind auch die Entscheidungen eines Menschen das Ergebnis der Kombination aller (bewussten und unbewussten) Logiken, die zu einem bestimmten Zeitpunkt eingreifen.

Geist, Ökologie, Gesellschaft

Gregory Bateson definiert in seinem Buch "Mind and Nature" (Geist und Natur) "Geist" als eine Entität, die den folgenden Kriterien entspricht (die kursiv gedruckten Teile sind meine Anmerkungen):

1. **Es ist ein Aggregat aus interagierenden Teilen oder Komponenten.**
2. **Die Interaktion zwischen den Teilen des Geistes wird durch "Unterschiede" (d. h. Informationen) ausgelöst;** diese bestehen aus nicht greifbaren Phänomenen, die nicht in Raum und Zeit verortet werden können. Der "Unterschied" betrifft eher die Entropie und die Neghentropie als die Energie. *Je größer die Entropie eines Zusammenhangs ist, desto mehr Information ist erforderlich, um ihn zu beschreiben.*
3. **Für den mentalen Prozess ist kollaterale Energie erforderlich.**
4. **Der geistige Prozess erfordert zirkuläre (oder noch komplexere) Ketten der Bestimmung.** *Das bedeutet, dass ein Geist die Auswirkungen seines Verhaltens berücksichtigt, um sein weiteres Verhalten zu bestimmen.*
5. **Im mentalen Prozess müssen die Auswirkungen von Unterschieden als Transformationen (d. h. kodifizierte Versionen) von Ereignissen betrachtet werden, die ihnen vorausgingen.** Die Regeln dieser Transformationen müssen vergleichsweise stabil sein (d. h. stabiler als der Inhalt), sind aber selbst Gegenstand von Transformationen. *Die Unterschiede (d. h. die Informationen), die ein Geist wahrnimmt (und auf deren Grundlage er handelt), stimmen nicht mit den Tatsachen überein, die sie hervorgerufen haben, sondern sind das Ergebnis von Transformationen und Kodifizierungen, die von den an der Wahrnehmung beteiligten Organen automatisch vorgenommen werden.*
6. **Die Beschreibung und Klassifizierung dieser Transformationsprozesse offenbart eine den Phänomenen immanente Hierarchie logischer Typen.** *Logische Typen sind Metainformationen, d.h. Informationen, die dazu dienen, andere Informationen zu entschlüsseln, zu interpretieren, zu klassifizieren und zu kontextualisieren, d.h. zu verstehen.*

Aus diesen Kriterien ergeben sich die folgenden Überlegungen:

- ein Geist gehört nicht unbedingt zu einem Lebewesen (sogar Computer haben einen Geist);
- Ein Geist braucht kein Bewusstsein;
- Ein Geist muss nicht unbedingt in einem einzigen Organismus wohnen, sondern kann über mehrere Organismen verteilt sein;
- ein Geist kann durch die Organisation und Zusammenarbeit mehrerer Geister gebildet werden.

Aus diesen Gründen können wir unter anderem davon ausgehen, dass jede Zelle in einem Organismus einen Geist besitzt und dass der menschliche Geist (verstanden als bewusster

Geist) aus dem Zusammenspiel verschiedener unbewusster Geister entsteht, die über das Gehirn und den Rest des Körpers verteilt sind.

Bateson erklärt weiter, dass das, was wir als Denken, Evolution, Ökologie, Leben, Lernen und ähnliche Phänomene bezeichnen, nur in Systemen vorkommt, die die oben genannten Kriterien erfüllen, d. h. innerhalb von oder als Ergebnis von "Köpfen".

Im vorigen Kapitel haben wir festgestellt, dass ein Lebewesen ein kybernetisches System ist. Wir können daher den Geist als die "Software" eines solchen Systems betrachten.

Wenn wir außerdem bedenken, dass jedes Lebewesen mit anderen Lebewesen interagieren muss, um zu leben, können wir die Biosphäre als eine "Ökologie des Geistes" (ein von Gregory Bateson geprägter Begriff) betrachten und davon ausgehen, dass die wesentliche Funktion eines Geistes gerade darin besteht, die Interaktionen zwischen seinem Wirtskörper und den äußeren Körpern sowie die Interaktionen zwischen seinen inneren Organen zu "verwalten".

Man könnte den menschlichen Geist logischerweise in zwei Bereiche unterteilen: einen "sozialen" und einen "nicht-sozialen" Bereich. Der erste ist für die Verwaltung der sozialen Beziehungen und Interaktionen "zuständig", d. h. er liefert die (bewussten und unbewussten) Logiken des sozialen Verhaltens, auf deren Grundlage wir wissen und entscheiden, was wir gegenüber unseren Mitmenschen tun und nicht tun, sagen und nicht sagen, glauben und nicht glauben sollen. Der zweite Bereich befasst sich mit dem Management von Beziehungen und Interaktionen, an denen andere Menschen nicht beteiligt sind. Es liegt auf der Hand, dass der soziale Verstand bei weitem der interessanteste und problematischste ist, insbesondere seit der Homo Sapiens Sprache und Kultur erfunden (oder entdeckt) hat. Nicht, dass der "nicht-soziale" Verstand einfach wäre, aber er ist fast völlig automatisch und instinktiv und gibt keinen Anlass zur Besorgnis, zumindest solange er nicht zum Gegenstand sozialer Vorschriften, Krankheiten oder Funktionsstörungen wird.

Aus diesem Grund beziehen wir uns, wenn wir von Geist und Psychologie sprechen, normalerweise auf den sozialen Teil des Geistes, d. h. auf den Teil, der direkt oder indirekt andere Menschen betrifft.

Für George Herbert Mead ist der Geist ein sozialer Apparat, der sich durch soziale Interaktionen entwickelt und dazu dient, diese zu steuern. In diesem Zusammenhang spielt die Entität, die Mead den "verallgemeinerten Anderen" nennt, eine grundlegende Rolle, da sie die Gesamtheit der möglichen sozialen Rollen darstellt, die ein Subjekt durch Interaktionen mit anderen erlernt. Man könnte also sagen, dass der verallgemeinerte Andere die Gesellschaft repräsentiert.

In Anbetracht der gegenseitigen Abhängigkeit der Menschen, d. h. der Tatsache, dass jeder andere braucht, um zu überleben und seine Bedürfnisse zu befriedigen, können wir sagen, dass die Hauptaufgabe des Verstandes darin besteht, die Beziehungen zwischen dem Subjekt und anderen zu verwalten, um die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu befriedigen.

Es ist gut, über die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft nachzudenken, indem man sie als die Beziehung zwischen dem Verstand eines bestimmten Individuums und der

Vorstellung von Gesellschaft betrachtet, die in seinem Verstand aus seinen sozialen Erfahrungen konstruiert wurde.

Was wir als "Gesellschaft" bezeichnen, ist in der Tat ein mentales Konstrukt, dem wir Eigenschaften zuschreiben, als wäre es ein homogener Organismus, der mit einer eigenen Autonomie und Persönlichkeit ausgestattet ist. Ich bezweifle, dass die Gesellschaft oder irgendeine Gesellschaft, auch eine organisierte, als homogener und integrierter Organismus betrachtet werden kann, und sehe sie eher als eine Ansammlung von Menschen, die durch mehr oder weniger stabile und kodifizierte Beziehungen verbunden sind.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die Zirkularität des Verhältnisses zwischen Individuum und Gesellschaft zu berücksichtigen, d. h. die Tatsache, dass eine Gesellschaft von ihren Mitgliedern "geformt" wird, deren Geist von der Gesellschaft, in der sie aufwachsen und leben, "geformt" wird. Mit anderen Worten: Die Gesellschaft "formt" ihre Mitglieder, aber diese können (zumindest theoretisch) die Gesellschaft, die sie geformt hat, "reformieren" (vorausgesetzt, sie sind in der Lage, sich zunächst selbst zu reformieren).

Zusammenfassend können wir die Gesellschaft als eine Ökologie des menschlichen Geistes betrachten, deren Funktion, wie bei jeder Ökologie, darin bestehen sollte, die Bedürfnisse der interagierenden Teile zu befriedigen.

Logische Struktur des Geistes

In Übereinstimmung mit den Ausführungen in den vorangegangenen Kapiteln können wir davon ausgehen, dass der menschliche Geist ein System ist, das Teil eines übergeordneten Systems ist, das wiederum aus Teilen oder Systemen niedrigerer Ebenen besteht. Um den Geist zu kennen und zu verstehen, muss man ihn also analysieren:

- das System, zu dem es gehört
- mit welchen anderen Teilen des Systems (und wie) es interagiert
- aus welchen Teilen sie besteht
- als solche miteinander interagieren.

Dies ist ein "systemischer" Ansatz für das Wissen über den Geist, der auf jede andere Entität anwendbar ist.

Da wir die Struktur des Geistes (noch) nicht direkt beobachten können, können wir aus dem Studium des menschlichen Verhaltens, der Introspektion und den Ergebnissen der neurobiologischen Forschung nur Vermutungen darüber anstellen. Dieses Verfahren ist vergleichbar mit dem so genannten "Reverse Engineering" von Informatikern, die, wenn sie den Quellcode einer bestimmten Software verloren haben, versuchen, ihn zu rekonstruieren, indem sie ihn aus dem äußeren Verhalten des Host-Computers ableiten und den in seinem Speicher aktiven Binärcode untersuchen.

Wir können also davon ausgehen, dass das nächsthöhere System, zu dem ein Geist gehört, das ist, was wir mit verschiedenen Begriffen wie "Person", "Individuum", "Organismus", "Körper" usw. bezeichnen.

Der Begriff "Individuum" bedeutet etymologisch "unteilbar". Heute wissen wir jedoch, dass es tatsächlich in Teile "geteilt" ist, auch wenn diese nicht entfernt werden können, ohne den Tod oder eine schwere Funktionsstörung des Individuums selbst zu verursachen. Wie uns Antonio Damasio

lehrt, ist die kartesianische Unterteilung des Menschen in Körper und Geist daher falsch. In der Tat ist der Geist Teil des Körpers, der ihn beherbergt, und er lässt sich nicht abgrenzen oder an einem bestimmten Punkt des Körpers lokalisieren. Es muss auch daran erinnert werden, dass Informationen (eine immaterielle Entität) nicht ohne etwas Materielles existieren können, das sie trägt oder transportiert, so dass ein Geist (der ein Informationsprozessor ist) nicht ohne einen Körper existieren kann, der ihn trägt.

Wie wir bereits in einem früheren Kapitel gesagt haben, müssen wir, um etwas zu verstehen, es zunächst in (logische oder physische) Teile zerlegen und diese dann geistig zusammenfügen, indem wir die Beziehungen beobachten, die sie verbinden.

Nachdem wir gezeigt haben, dass es keinen Sinn macht, die "Person" in Körper und Geist zu unterteilen, d.h. in einen physischen und einen mentalen Teil (tatsächlich haben auch Zellen einen Geist), ist die erste sinnvolle Unterteilung einer "Person" (d.h. eines menschlichen Körpers) meiner Meinung nach die zwischen dem bewussten "Ich" und dem Rest des Körpers, den wir daher den "unbewussten Körper" nennen können.

Mit "bewusstem Selbst" oder "Bewusstsein" meine ich jene geheimnisvolle Entität, die uns

bewusst macht, dass wir existieren, dass wir fühlen, dass wir Entscheidungen treffen und unseren Willen zum Ausdruck bringen.

Nachdem wir das bewusste Selbst definiert haben, wird der unbewusste Körper durch Subtraktion definiert, nämlich:

unbewusster Körper = Gesamtkörper - bewusstes Selbst

Das bewusste Ich hat die Fähigkeit (real oder illusorisch, wie wir im Kapitel über den freien Willen sehen werden), die willkürlichen Muskeln des Körpers, der es beherbergt, zu befehligen, obwohl dieselben willkürlichen Muskeln auch von Automatismen befehligt werden können, deren sich das Subjekt nicht bewusst ist.

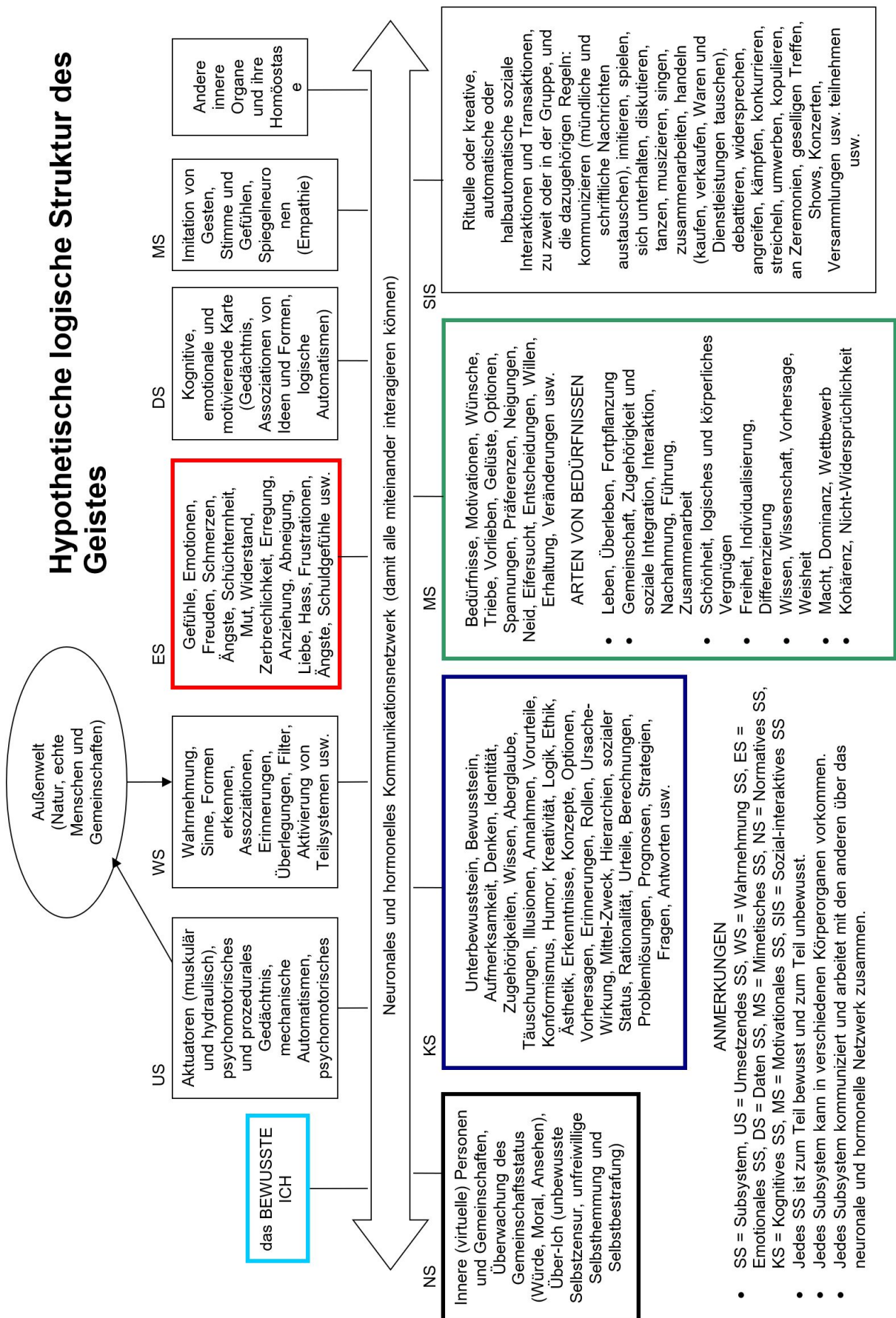
Wir können also sagen, dass der unbewusste Körper aus einer großen Anzahl (in der Größenordnung von Milliarden und mehr) von kybernetischen Subsystemen verschiedener Ebenen besteht, die mit wenigen Ausnahmen völlig automatisch sind und nicht dem Willen des bewussten Ichs unterliegen.

Wir können ferner davon ausgehen, dass die Subsysteme, aus denen der unbewusste Körper besteht, nach bestimmten (genetisch festgelegten oder interaktiv erlernten) Logiken interagieren, die dazu dienen, den Organismus am Leben zu erhalten und die Fortpflanzung seiner Art zu gewährleisten.

Wir können davon ausgehen, dass die Interaktion zwischen den Subsystemen des unbewussten Körpers über das Nervensystem (das wir als das *Internet* des Körpers betrachten können), das Hormonsystem und vielleicht auf andere, von der Wissenschaft noch nicht identifizierte Weise erfolgt.

Die folgende Abbildung stellt in vereinfachter (aber nicht zu reduktiver) Weise die Teile dar, in die der Geist unterteilt werden kann, sowie die komplexen Interaktionen zwischen den Automatismen des unbewussten Körpers, die wir annehmen können. Diese sind in einer

Reihe von hypothetischen Subsystemen zusammengefasst, die über das neuronale und hormonelle Netzwerk miteinander kommunizieren und interagieren.



Das "neuronale und hormonelle Netzwerk" wird durch einen zweiseitigen Pfeil dargestellt, ein Symbol, das in der Informatik für einen "Bus" verwendet wird, d. h. ein elektronisches Gerät, das es allen angeschlossenen Komponenten ermöglicht, Daten miteinander auszutauschen, so dass keine direkten physischen Verbindungen zwischen den Komponenten erforderlich sind. Dank des "Busses" benötigt jede Komponente nur einen einzigen Anschluss, anstatt einen für jede andere Komponente, mit der sie interagiert.

Ich habe die Subsysteme, die ich aus psychologischer Sicht für besonders wichtig halte, farbig umrandet.

Das bewusste Selbst ist das einzige Teilsystem mit Bewusstsein und (vielleicht) freiem Willen. Alle anderen sind unbewusst. Das bewusste Selbst tauscht jedoch Informationen mit anderen Teilsystemen aus, so dass es beispielsweise in der Lage ist, Gefühle zu empfinden (Input aus dem emotionalen Teilsystem), Triebe (Input aus dem Vernunft-Teilsystem), Hemmungen und Beschränkungen wahrzunehmen (Input aus dem normativen Teilsystem), Begriffe zu denken (Input aus dem kognitiven Teilsystem), Situationen und vorhandene Objekte zu erkennen (Input aus dem Wahrnehmungs-Teilsystem) und Befehle an willkürliche Muskeln zu geben (Output an das Betätigungs-Teilsystem).

Die Funktionen der verschiedenen Teilsysteme, die in den entsprechenden Kästen aufgeführt sind, sowie ihre Verbindungen untereinander werden in den folgenden Kapiteln analysiert.

Subjektivität und Bewusstsein (Bewusstheit)

Mit "Subjekt" meinen wir normalerweise denjenigen, der handelt, der eine Handlung vornimmt, während wir mit "Objekt" denjenigen meinen, der der Handlung eines anderen unterworfen ist, d. h. der von ihr betroffen ist. Seltsamerweise verwenden wir das Wort "Subjekt" auch im umgekehrten Sinne (d. h. passiv), um jemanden zu meinen, der einer Autorität "unterworfen" ist, d. h. der ihr unterliegt oder der eine Handlung eines anderen erleidet. Aber auch dann können wir das passive Subjekt als aktives Subjekt der Handlung des Gehorchens, des Folgens, des Respekts vor der Autorität verstehen.

Wenn wir von Menschen und ihrem Verhalten sprechen, neigen wir dazu, jede Person als "Subjekt" (ihrer eigenen aktiven und passiven Handlungen und Wahrnehmungen) zu betrachten, als ob die Person ein unteilbares Ganzes wäre, das von Zeit zu Zeit entscheidet, welche Handlungen es ausführt und welche Dinge es wahrnimmt. Tatsächlich meint derjenige, der "ich" sagt, normalerweise sich selbst als Subjekt seiner eigenen Handlungen, seiner eigenen Existenz ("ich" existiere) und seines Bewusstseins oder seiner Wahrnehmung ("ich" weiß, dass ..., ich bin mir bewusst, dass ..., ich fühle, dass ... usw.). Wir können also sagen, dass die Subjektivität (d. h. das Subjekt der eigenen Handlungen und Wahrnehmungen zu sein) mit dem übereinstimmt, was wir das "Ich" der Person nennen. Dasselbe gilt für die anderen Personalpronomen: "du", "er", "sie", "wir", "du", "sie" usw. In der Tat verwenden wir alle diese Pronomen, um bestimmte Personen als unteilbare "Subjekte" zu bezeichnen.

Bei näherer Betrachtung sind die Dinge jedoch nicht so, wie sie scheinen. Zunächst einmal ist die Person oder das Individuum nicht unteilbar (wie es der Begriff "Individuum" implizieren würde). Die Person ist vielmehr eine Ansammlung interagierender Teile, von denen die meisten von den Entscheidungen darüber, was zu tun ist und wie es zu tun ist, ausgeschlossen sind. So sind beispielsweise meine Füße oder Nieren (normalerweise) nicht an den Entscheidungen über mein Sozialverhalten beteiligt.

Wenn nicht alle Teile meines Körpers das "Subjekt" meiner Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, meines Bewusstseins und meines Willens sind, welche Teile sind es dann? Das ist die Frage.

Sigmund Freud war einer der ersten Wissenschaftler, der sich mit diesem Problem auf rationale Weise auseinandersetzte. Das Ergebnis war die Unterteilung des Geistes in drei Einheiten: das Ich (verstanden als das bewusste Selbst, d. h. der Sitz des Bewusstseins oder der Wahrnehmung), das Es (verstanden als alle biologischen Mechanismen und Automatismen) und das Über-Ich (verstanden als eine Reihe von Automatismen kulturellen Ursprungs, die in einem normativen, präskriptiven und hemmenden Sinne Druck auf das Ich ausüben). Freuds Zitat "Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus" ist in diesem Sinne zu verstehen. Im Folgenden ist mit dem "Ich" als Bestandteil des Geistes das "bewusste Selbst" gemeint.

Freuds großes Verdienst (unabhängig von der Gültigkeit seiner psychoanalytischen Theorie) bestand darin, uns gelehrt zu haben, dass der Geist nicht etwas Einheitliches, Integriertes, Bewusstes und Kohärentes ist, sondern eine Reihe von "Agenten", die mehr oder weniger miteinander übereinstimmen, von denen nur einer, das "Ich" (verstanden als das bewusste Selbst), sich seiner selbst und der übrigen Welt bewusst ist, während alle anderen autonom und unabhängig vom "Ich" handeln und sogar Autorität über dieses ausüben. Mit

anderen Worten: Freud "formalisierte" die Existenz des Unbewussten (das bereits von Philosophen wie Schopenhauer und Nietzsche und Schriftstellern wie Dostojewski vermutet wurde) und schrieb ihm eine Reihe von Eigenschaften und Funktionen zu, die eine gewisse "Macht" über das bewusste "Ich" mit sich bringen.

Heute ist die Existenz des Unbewussten allgemein anerkannt, sogar im religiösen Bereich, allerdings mit unterschiedlichen, mehr oder weniger weitreichenden Konnotationen. Folglich können wir sagen, dass das "Ich" nicht mit der ganzen Person oder dem ganzen Geist übereinstimmt, sondern "nur" einen Teil davon darstellt. Daraus folgt, dass es Beziehungen zwischen dem bewussten "Ich" und dem Rest des Geistes (d. h. dem Körper) gibt, wobei das "Ich" keine bestimmte hierarchische Position einnimmt.

Das bewusste Ich unterscheidet sich vom Rest des Körpers in erster Linie durch sein Bewusstsein oder seine Bewusstheit. In der Tat ist es per Definition der einzige bewusste Bestandteil des Körpers. Diese Behauptung schließt nicht aus, dass es im menschlichen Körper noch andere Teile mit Bewusstsein gibt, aber wenn dies der Fall wäre, wären es Bewusstseine, die nicht mit dem "zentralen", d. h. dem des "Ichs" kommunizieren, dem einzigen, dessen wir uns bis zum Beweis des Gegenteils bewusst sind.

Das Ich-Bewusstsein lässt sich in drei Teile aufteilen, die insofern eng miteinander verbunden sind, als sie voneinander abhängen:

- Wissen (oder kognitiver Teil)
- das Gefühl (oder der emotionale Teil)
- der Wille (oder der motivierende Teil)

Wenn einer der Teile dieser Trias fehlen würde, könnten die beiden anderen nicht existieren. Ohne den kognitiven Teil, d.h. ohne die Möglichkeit, etwas zu wissen, könnten Gefühle und Wille mit keinem Objekt oder Konzept in Verbindung gebracht werden und wären daher aus biologischer Sicht "nutzlos" und sinnlos. Würde der emotionale Teil fehlen, könnten der Wille und das Wissen mit keinem Objekt oder Konzept in Verbindung gebracht werden, da nichts einen "Wert" hätte, so dass sie aus biologischer Sicht nutzlos und bedeutungslos wären. Würde der motivierende Teil fehlen, wären die beiden anderen nutzlos, da die Person nicht in der Lage wäre, irgendetwas zu wollen oder zu wünschen, nicht einmal, weiterzuleben.

Man könnte argumentieren, dass es Lebewesen gibt, die nicht mit Bewusstsein ausgestattet sind, die aber fähig sind, zu "wissen", zu "fühlen" und zu "wollen", aber das wären unbewusstes Wissen, unbewusste Gefühle und unbewusster Wille, und als solche wären sie nicht Teil eines "bewussten Selbst" und würden diesem nicht bekannt sein.

Die Trias des Bewusstseins, d.h. das bewusste Selbst, ist für mich sowohl wissenschaftlich als auch philosophisch ein Rätsel. Ein Rätsel in dem Sinne, dass wir es weder sehen, noch anfassen oder messen können, noch wissen, wie es entstanden ist. Es ist in der Tat eine Tautologie in dem Sinne, dass es nicht erklärt werden kann, außer in einer selbstreferenziellen Weise.

Obwohl die Triade ein rätselhaftes Objekt ist, ist sie das Einzige, dessen Existenz und Bedeutung sicher ist. Alles andere ist in der Tat ungewiss, fragwürdig, hypothetisch, insofern es durch die Triade selbst bekannt und wahrgenommen wird, die wir nicht kennen, außer durch ihre Wirkungen und einige ihrer Beziehungen zum Rest des Körpers.

Wir wissen, dass ein Mensch das Bewusstsein verlieren (z. B. durch ein körperliches oder geistiges Trauma) und wiedererlangen kann, und wir wissen, dass bestimmte Wahrnehmungen oder Gedanken ein Wissen oder eine Erinnerung hervorrufen, ein Gefühl erwecken und einen Willen oder ein Verlangen aktivieren können. Wir wissen auch, dass Wissen, Gefühle und Wille wechselseitig aktiviert werden, d. h. dass sie sich gegenseitig beeinflussen, wir wissen, dass sie vom Zustand des restlichen Körpers abhängen, dass sie sterben, wenn der Körper stirbt, und dass andererseits der Körper stirbt oder in einem vegetativen Zustand weiterlebt, wenn er dauerhaft das Bewusstsein verliert.

Wir können also über die Beziehungen zwischen den Bestandteilen der Triade und zwischen ihnen und dem Rest des Körpers spekulieren.

Das Wichtigste, was wir in diesem Zusammenhang wissen, sind die folgenden Punkte:

- Die Gefühle bewegen sich auf einem Kontinuum zwischen maximalem Vergnügen und maximalem Schmerz, sowohl körperlich als auch "mental";
- der Wille tendiert zu maximalem Vergnügen und minimalem Schmerz, sowohl "hier und jetzt" als auch in der unbestimmten Zukunft;
- Wissen ermöglicht es, Logiken (d.h. Strategien und Taktiken) zu entwickeln, um ein Maximum an Vergnügen und ein Minimum an Schmerz zu erreichen;
- Es gibt bestimmte Dinge, die Freude bereiten, und bestimmte Dinge, die Schmerzen verursachen;
- Bestimmte Schmerzen sind mit potenziell tödlichen Situationen verbunden, und bestimmte Freuden sind mit der Erhaltung des Lebens und seiner Fortpflanzung verbunden.

Aus den obigen Ausführungen können wir davon ausgehen, dass die Trias Wissen - Fühlen - Wollen die (aus evolutionärer Sicht) am weitesten "entwickelte" ist, d. h. das jüngste und ausgefeilteste Instrument, mit dem die menschliche Spezies ihre Erhaltung und Fortpflanzung sicherstellt, d. h. ihre lebenswichtigen Bedürfnisse befriedigt. Wir gehen davon aus, dass das Bewusstsein im Laufe der Evolution "entstanden" ist (wir wissen nicht, ob allmählich oder plötzlich).

In den folgenden Kapiteln werden wir untersuchen, wie die Elemente der Triade in die Befriedigung der Bedürfnisse des Menschen eingreifen.

Unbewusst

Wie im vorigen Kapitel erwähnt, meine ich mit "unbewusst" die ganze Person (d.h. sowohl ihren materiellen als auch ihren immateriellen Teil) abzüglich ihres bewussten Teils, d.h. abzüglich des bewussten Selbst.

Diese meine Definition deckt sich nur geringfügig mit der psychoanalytischen Definition, die das Unbewusste als einen Speicher von Informationen definiert, die entfernt werden, weil sie mit den moralischen Prinzipien des Subjekts in Konflikt stehen.

In der Tat unterteilt Freud in seinem ersten Thema der Psyche diese in drei Bereiche: das Bewusste, das Unbewusste und das Unterbewusste, wobei das Unbewusste im Gegensatz zum Unterbewussten Informationen enthält, die ohne Schwierigkeiten bewusst werden können, da sie keine moralisch verwerflichen Konnotationen haben.

Ich halte die Unterscheidung zwischen Unbewusstem und Unterbewusstem für nutzlos und irreführend. Unnütz, weil sie uns nicht hilft, das Unbewusste bewusst zu machen, und irreführend, weil sie uns dazu verleiten kann, in problematischen Situationen, die nichts mit ethischen Fragen zu tun haben, nach Konnotationen und moralischen Aspekten zu suchen. Mit anderen Worten: Ich glaube, dass die Schwierigkeit, sich bestimmter Tatsachen bewusst zu werden, nicht unbedingt auf ethische oder moralische Aspekte zurückzuführen ist.

In Übereinstimmung mit Samuel Butlers Gedanken, die Tiziano Possamai in seinem Essay "Unbewusstes und Wiederholung" aufgegriffen hat, mache ich keinen Unterschied zwischen dem Unterbewusstsein und dem Unbewussten, und ich schließe in den Begriff des Unbewussten jeden Mechanismus, Automatismus, jede Logik oder jeden Algorithmus ein, der in irgendeinem Teil eines Körpers vorhanden ist und wirkt, dessen sich das Subjekt aus welchen Gründen auch immer (ethisch oder anderweitig) nicht bewusst ist, selbst wenn das Subjekt selbst davon beeinflusst oder gesteuert wird.

Zum Unbewussten gehören beispielsweise Automatismen wie das Spielen eines Musikinstruments oder das Fahren eines Autos. Bestimmte Abfolgen von Gesten werden nach einer gewissen Anzahl von Wiederholungen automatisch in dem Sinne, dass sie vom Subjekt ausgeführt werden, ohne dass es *sich an* die Schritte, aus denen sie bestehen, *erinnern* muss. Es reicht aus, wenn das Subjekt beschließt, eine bestimmte Prozedur auszuführen, und diese wird so ausgeführt, als ob es eine andere Person oder ein Roboter wäre, der sie ausführt.

Wenn ich denke, wähle nicht "ich" (im Sinne des bewussten Ichs) die einzelnen Gedanken, d.h. die einzelnen Begriffe, die einzelnen Wörter, die in meinem Bewusstsein aufeinander folgen, sondern es sind unbewusste Automatismen, die durch Entscheidungen, d.h. Logik, auf einer höheren Ebene aktiviert werden.

Das Verhalten eines Lebewesens ist in der Tat in Ebenen gegliedert, wie in einer menschlichen Organisationspyramide, in der, ausgehend von der obersten Befehlsebene, Anweisungen in immer detaillierterer Form nach unten gegeben werden.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Stellen wir uns vor, dass eine Person angesichts einer Ge-

fahr beschließt zu fliehen. An der Spitze der Pyramide des "Willens" gibt ein Agent den Befehl "Fliehen". Aber die Person, die den Befehl gibt, führt ihn nicht aus. Auf der nächstniedrigeren Hierarchieebene entscheidet "jemand" oder "etwas", d. h. ein bestimmtes mentales Agens, indem es dem Befehl gehorcht, in welche Richtung und mit welchen Mitteln (zu Fuß oder mit einem Fahrzeug) es fliehen will. Auf der darunter liegenden Hierarchieebene

, wenn die Entscheidung lautet, zu Fuß in eine bestimmte Richtung zu fliehen, befiehlt "jemand", die Beine so zu bewegen, dass sie sich vom Ort der Gefahr wegbewegen; auf der nächsttieferen Hierarchieebene befiehlt "jemand", wann die Beinmuskeln sich zusammenziehen und wann sie sich wieder entspannen sollen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die gesamte Befehlskette ist unbewusst, mit Ausnahme (vielleicht) der obersten Hierarchieebene, die nichts weiter tun kann, als Befehle an Wesen zu erteilen, die in der Lage sind, sie auszuführen.

Was das "psychoanalytische" Unbewusste anbelangt, so ist dieses in meinem allgemeinen Konzept des Unbewussten als Spezialfall unbewusster Automatismen enthalten. In der Tat sind die Triebe des Es und die Vorschriften des Über-Ichs als mentale Agenten zu betrachten, die in die oben erwähnte "Befehlskette" eingreifen, in mehr oder weniger hierarchischen Positionen und mit mehr oder weniger Intensität und potenziell in Konflikt mit anderen Agenten. Zum Konzept des "mental Agenten" siehe das ihm gewidmete Kapitel.

Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen

Leben, Gene und Bedürfnisse

Wie in der Einleitung erwähnt, betrachte ich Bedürfnisse (und die Dynamik ihrer Befriedigung) als wesentlich für die Entstehung und Erhaltung des Lebens in Organismen und ihren Arten.

Wie Richard Dawkins lehrt, liegt dem Verhalten eines jeden Lebewesens das *Bedürfnis* zugrunde, dass sich seine Gene mit den Mitteln und Strategien fortpflanzen, die sie im Laufe der Evolution entwickelt haben und die in der DNA der Art, die sie trägt, kodiert sind. In diesem Sinne können die Organismen als *Replikatoren von Genen* und jede Art als eine besondere Reproduktionsstrategie betrachtet werden.

Ausgehend von dem grundlegenden Bedürfnis der Gene, sich fortzupflanzen, gehe ich davon aus, dass *sich* die verschiedenen *Bedürfnisse der Organismen* und ihrer Organe im Laufe der Evolution *herausgebildet* haben, d. h. die Mechanismen, die den Organismus (und das bewusste Selbst beim Menschen) dazu antreiben, sich bei Bedarf das zu beschaffen, was *notwendig* ist, um ihr Überleben als Individuen und den Erhalt ihrer Art zu sichern.

Das "wenn nötig" wird durch *homöostatische* Mechanismen bestimmt, die bei höheren Tieren mit Lust und Schmerz in ihren verschiedenen Formen verbunden sind, wie Antonio Damasio lehrt.

Die homöostatischen Mechanismen und die Bedürfnisse, mit denen sie verbunden sind, dienen dazu, die Erhaltung des betreffenden Organs oder des gesamten Organismus durch entsprechende innere oder äußere Veränderungen zu steuern. In der Tat *muss* sich jedes Organ, um zu funktionieren, in einem bestimmten biochemischen Zustand zwischen zwei *Schwellenwerten* befinden, unterhalb und oberhalb derer es nicht mehr richtig funktioniert oder stirbt. Nähert sich der Zustand des Organs einer der Grenzgrößen, werden Prozesse in Gang gesetzt, um den Zustand des Organs wieder in die optimale Position zu bringen, d. h. in die mittlere Position zwischen den beiden Grenzwerten.

Diese Prozesse können eine gewisse Zusammenarbeit mit anderen Organen *erfordern* und zu Veränderungen im Verhalten des Organismus führen, die die Rückkehr des Organs, das zur Wiederherstellung seines optimalen Zustands einen Eingriff benötigte, in einen *gesunden Zustand* begünstigen.

In diesem Sinne kann der Verstand, ausgelöst durch die von bestimmten Organen erzeugten Anforderungen, das Instrument sein, durch das Handlungen beschlossen und umgesetzt werden, um diese Anforderungen zu erfüllen. Das banalste Beispiel für solche Mechanismen ist der Hunger, der den Verstand veranlasst, eine Lösung zu finden, um den Körper mit Nahrung zu versorgen, eine Lösung, die eine Handlung, d. h. eine vorübergehende oder dauerhafte Änderung des Verhaltens der Person erfordern kann. Manchmal *muss* der Körper also etwas ändern, um sich selbst zu erhalten. Mit anderen Worten: Ein Bedürfnis erfordert immer eine mehr oder weniger große Veränderung, und sei es nur, um den Organismus in einen früheren Zustand zurückzubringen.

Als **primäre Bedürfnisse**

bezeichne ich die genetisch bedingten homöostatischen Mechanismen, als **sekundäre Bedürfnisse** diejenigen, die sich im Laufe des Lebens eines Organismus als Mittel oder Strategien zur Befriedigung der primären Bedürfnisse entwickeln.

Alle Bedürfnisse (sowohl die primären als auch die sekundären) sind funktional *geordnet* in dem Sinne, dass jedes Bedürfnis die Aufgabe hat, ein oder mehrere Bedürfnisse höherer Ordnung zu befriedigen, und seinerseits durch die Befriedigung eines oder mehrerer untergeordneter Bedürfnisse befriedigt wird. Mit anderen Worten, jedes Bedürfnis ist kein Selbstzweck, sondern dient anderen Bedürfnissen und wird von weiteren Bedürfnissen bedient, und zwar in einem funktionalen Netzwerk, das sich aus dem ursprünglichen Bedürfnis jeder Lebensform entwickelt, nämlich dem ihrer Gene, sich fortzupflanzen.

Terminologie und Klassifizierung der Bedürfnisse und ihrer Ableitungen

Der Begriff *Bedürfnis* kann im allgemeinen Sprachgebrauch verschiedene Bedeutungen haben, die mehr oder weniger weit gefasst sind und fast immer mit Situationen des Unbehagens oder des Mangels zusammenhängen, derer sich die Person mehr oder weniger bewusst ist. Außerdem wird der Begriff des Bedürfnisses oft mit dem des Wunsches verglichen. Weniger gebräuchlich, aber dennoch relevant sind auch die Begriffe Motivation, Bedürfnis, Antrieb, Wunsch, Anziehung, Leidenschaft, Interesse, Instinkt, Wille usw.

Nach meiner Auffassung stellt das Bedürfnis einen *Mangel* dar, der, wenn er nicht befriedigt wird, die Funktionsstörung, die Krankheit oder den Tod eines Organs oder eines ganzen Organismus (verstanden als Organsystem) verursacht. In diesem Sinne ist das *Bedürfnis* die Forderung nach einer bestimmten Zustandsveränderung oder nach dem Erwerb von (materiellen oder immateriellen) Elementen, die die *gewünschte* Veränderung herbeiführen können.

Wenn die Forderung nach Veränderung die Erlangung von etwas impliziert, spricht man von *positivem Bedürfnis*, Bedürfnis zu erlangen oder Bedürfnis *tout-court*. Wenn die Bitte hingegen die Beseitigung, Entfernung oder Vermeidung von etwas impliziert, dann sprechen wir von einem *negativen* Bedürfnis, einem Vermeidungsbedürfnis oder einer *Ablehnung*.

Im Folgenden werde ich die gegensätzlichen Ausdrücke **Bedürfnis** und **Ablehnung** verwenden, um das Bedürfnis zu erhalten bzw. das Bedürfnis zu vermeiden, zu bezeichnen. Der Begriff Bedürfnis *tout-court* schließt im Folgenden jedoch, sofern nicht genauer spezifiziert, sowohl Erlangungs- als auch Vermeidungsbedürfnisse ein.

Was das Konzept der **Begierde betrifft**, so definiere ich es als ein Gefühl des **Mangels**, das, wenn es nicht befriedigt wird, ein unangenehmes *Gefühl von* mehr oder weniger starker *Frustration hervorruft*.

Was den Begriff der **Motivation betrifft, so definiere** ich ihn als die Klasse, zu der alle Phänomene des Verlangens oder des Strebens nach Veränderung (ob innovativ oder konservativ) gehören, eine Klasse, zu der die Begriffe Bedürfnis, Wunsch, Trieb, Notwendigkeit, Anziehung, Hoffnung, Verlangen, Wille usw. und die negativen Begriffe wie Abstoßung, Vermeidungswunsch, Allergie, Angst, Schrecken usw. gehören.

Wir haben oben gesehen, dass *Bedürfnisse* eine lebenswichtige Funktion haben. Was die anderen Motivationsarten und insbesondere die Wünsche betrifft, so sind sie meines Erachtens alle von den *Bedürfnissen* abgeleitet, d. h. sie sind Ausdruck der Bedürfnisse selbst. Wenn eine Person eine bestimmte Sache begehrt, glaube ich nicht, dass das Objekt des Begehrens oder der Mechanismus der Anziehung zufällig ist, d.h. ich bin sicher, dass es einen *Grund* oder eine *Logik* gibt, warum ein Begehren entsteht und sich manifestiert, und ich gehe davon aus, dass jedes Begehren ein *Versuch* ist (wie andere auch), ein zugrunde liegendes Bedürfnis zu befriedigen. Mit anderen Worten: Durch die Befriedigung eines Wunsches wird auch ein Bedürfnis befriedigt, zumindest teilweise und für eine längere oder kürzere Zeit.

Anmerkung: Wenn ich der Einfachheit halber den Begriff "Bedürfnis" verwende, ohne ihn näher zu erläutern, meine ich die "Motivation" dafür, schließe also auch den "Wunsch" und andere Ableitungen von Bedürfnissen ein.

Es ist interessant zu beobachten, welche Verbindung zwischen dem Begriff des *Bedürfnisses* und dem des *Gefühls* bestehen kann. In der Tat sind viele Bedürfnisse mit Gefühlen verbunden (z. B. sind Angst und Ekel Gefühle, die normalerweise mit Vermeidungsbedürfnissen oder Wünschen verbunden sind).

In dieser Hinsicht bin ich der Ansicht, dass das Gefühl das Maß und das Signal für den Grad der Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse ist. Das heißt, Vergnügen (in seinen verschiedenen Formen, einschließlich Freude) entsteht durch die Befriedigung eines Bedürfnisses, und körperlicher Schmerz (sowie *seelisches* Leid) durch dessen Unbefriedigung. Folglich können wir davon ausgehen, dass es ohne Bedürfnisse keine Gefühle, keine Emotionen, keine Freuden, keine Schmerzen, keine Freuden, keine Sorgen und vielleicht auch kein Bewusstsein gäbe.

Bevor wir uns mit einer Klassifizierung der Bedürfnisse befassen, müssen wir bedenken, dass Primärbedürfnisse per definitionem "gesund" sind, d. h. sie haben sich in der Phylogenese unserer Spezies entwickelt, um das Überleben und die Fortpflanzung unserer Organismen zu begünstigen, während Sekundärbedürfnisse (induziert oder selbst induziert durch den Einfluss von Kultur und Lernen) mehr oder weniger *gesund oder krank* sein können, d. h. mehr oder weniger nützlich oder kontraproduktiv. In der Tat glaube ich nicht, dass es notwendig ist zu beweisen, dass jede Kultur und jede Erziehung psychopathologische und schmerzhaftige Auswirkungen auf bestimmte Personen haben kann.

Wenn wir also die Bedeutung der Bedürfnisbefriedigung für das psychophysische Wohlbefinden eines Menschen bekräftigen, müssen wir uns auf *gesunde* Bedürfnisse beziehen.

Klassifizierung der menschlichen Bedürfnisse

Um die Analyse zu erleichtern, habe ich die menschlichen Bedürfnisse in die folgenden sechs Klassen eingeteilt. Der Begriff "Bedürfnis" wird hier in einem weiten Sinne verstanden und umfasst Instinkt, Wunsch, Leidenschaft, Interesse, Anziehung, Antrieb, Motivation, Hoffnung usw. sowie die entsprechenden Ablehnungen, d. h. die Bedürfnisse, das zu vermeiden, was der Befriedigung der erstgenannten Bedürfnisse entgegensteht.



Biologische Bedürfnisse

Beziehen sich auf: Leben, Gesundheit, Überleben, Sexualität, Schutz, Ernährung, Schutz und Aufzucht von Nachkommen, Stimulation, Empfindung, Ruhe, Schlaf, Bewegung, Hygiene, Erholung von Krankheiten usw.



Bedürfnisse der Gemeinschaft

Beziehen sich auf: Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Zugehörigkeit und soziale Integration, Nachahmung, Teilhabe, Bündnis, Zugehörigkeit, Solidarität, Affinität, Intimität, Interaktion, Beteiligung, Dienstleistung, Akzeptanz, Zustimmung, Anerkennung, Respekt, Moral, Ritual, Würde, Ansehen, Verantwortung, usw.



Bedürfnisse nach Freiheit

Beziehen sich auf: Freiheit, Individuation, Vielfalt, Rebellion, Opposition, Überschreitung, Neuheit, Innovation, Kreativität, Veränderung, Humor, Egoismus, Zurückhaltung, Verantwortungslosigkeit, etc.



Machtbedürfnisse

Bezieht sich auf: Macht, Stärke, Wettbewerb, Kraft, Fähigkeit, Vorherrschaft, Überlegenheit, Dominanz, Eigentum, Besitz, Wettbewerbsfähigkeit, Aggression, Kontrolle, Arroganz, Eifersucht, Neid, usw.



Wissensbedarf

Beziehen sich auf: Wissen, Sprache, Kognition, Verständnis, Erkundung, Berechnung, Messung, Information, Beobachtung, Überwachung, Neugier, Vorhersage, Fortschritt, Gedächtnis, Aufzeichnung, Dokumentation, usw.



Bedürfnisse der Schönheit

Betrifft: Schönheit, Harmonie, Einfachheit, Gleichförmigkeit, Konformität, Sauberkeit, Symmetrie, Synchronität, Regelmäßigkeit, Reinheit, Rhythmus, Tanz, Gesang, Klang, Musik, Poesie, Ästhetik, Verzauberung, usw.

Zu den sechs oben aufgeführten Klassen habe ich eine hinzugefügt, die mit allen anderen in dem Sinne zusammenhängt, dass sie auf Kohärenz zwischen ihnen abzielt, d.h. auf die Vermeidung und Überwindung von Konflikten zwischen Bedürfnissen:

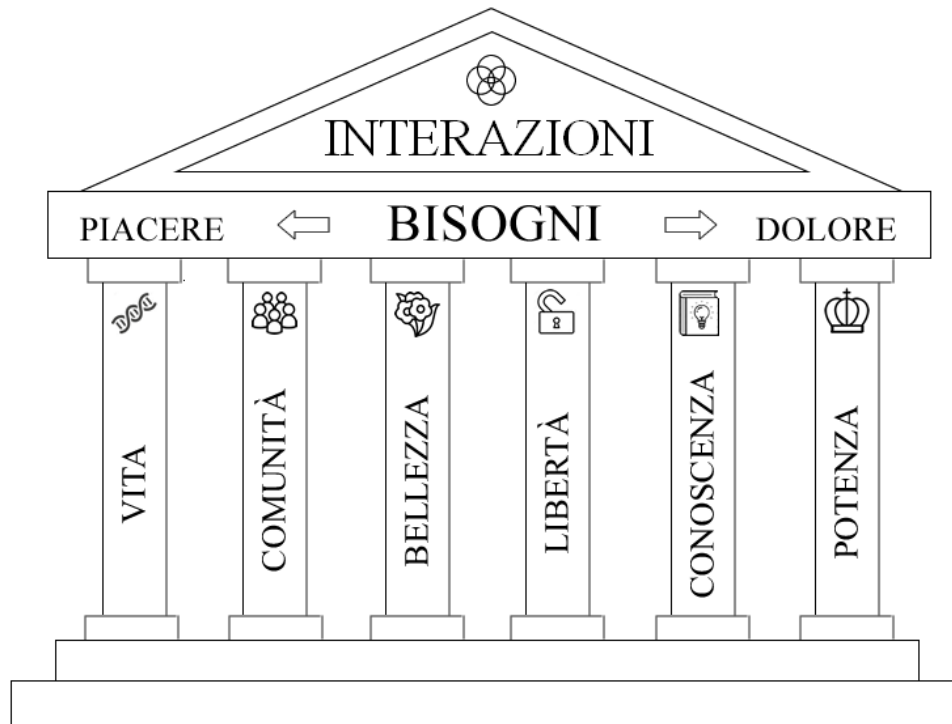


Bedürfnisse nach Kohärenz

Sie betreffen: Kohärenz, Widerspruchsfreiheit, Konkordanz, Versöhnung, Einheit, Synthese, Synergie, Harmonie, Ordnung usw. zwischen den Bedürfnissen. Sie betreffen auch die Wahrnehmung des "Sinns" der Existenz.

Für jede der oben aufgeführten Klassen gehe ich davon aus, dass es ein oder mehrere *mentale Agenten* gibt, die sich autonom, unbewusst und unwillkürlich mit der Befriedigung der entsprechenden Bedürfnisse in Bezug auf das bewusste Selbst beschäftigen. Siehe dazu das Kapitel Mentale Agenten.

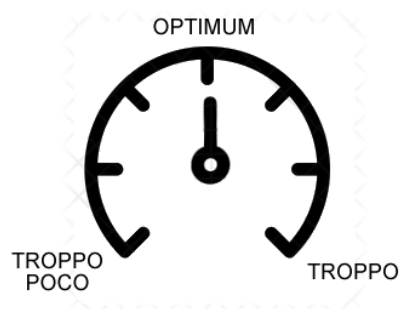
Die folgende Abbildung ist eine allegorische Darstellung der oben definierten Bedürfnisklassen, die auf die Beziehung zwischen Bedürfnissen und Gefühlen (Lust und Schmerz) anspielt, und auf die Tatsache, dass Bedürfnisse den Menschen dazu veranlassen, mit der Außenwelt und insbesondere mit anderen Menschen zu interagieren, um seine Bedürfnisse zu befriedigen und so das Leben und die Stabilität des Individuums sowie die Erhaltung seiner Spezies zu gewährleisten.



Die folgende Abbildung veranschaulicht metaphorisch die Tatsache, dass es für jede Klasse von Bedürfnissen einen homöostatischen Mechanismus gibt, der ausgehend vom "Maß" der Befriedigung dieser Bedürfnisse Motivationen und Gefühle erzeugt, um den Grad der Bedürfnisbefriedigung so weit wie möglich auf ein optimales Niveau zu bringen.



misuratori di soddisfazione dei bisogni



Freier Wille

Unter freiem Willen verstehe ich die Fähigkeit, freiwillig und bewusst zu entscheiden, was zu tun ist, ohne dass ein äußerer oder innerer Zwang besteht.

Über das Wesen und die Existenz des freien Willens haben Theologen, Philosophen, Psychologen, Neurowissenschaftler und Nichtfachleute jahrhundertlang debattiert, ohne zu einem allgemeinen Konsens zu gelangen. Die Positionen der verschiedenen Autoren bewegen sich zwischen zwei Extremen: Der erste behauptet, dass jeder gesunde Mensch über einen freien Willen verfügt; der zweite behauptet, dass der freie Wille eine Illusion ist, da unsere Entscheidungen immer durch unbewusste, automatische und unwillkürliche Mechanismen und Algorithmen getroffen werden, die von genetischen Prädispositionen in Verbindung mit Umweltbedingungen abhängen. Zwischen diesen Extremen finden wir zweifelhafte, agnostische, possibilistische, hybride usw. Positionen.

Der vorherrschende Trend in dieser Frage erkennt an, dass unsere Entscheidungen weitgehend von genetischen und umweltbedingten Faktoren bestimmt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Die Kontroverse betrifft daher die Möglichkeit, dass der Einzelne diese Faktoren bis zu einem gewissen Grad und unter bestimmten Umständen durch seinen eigenen Willen überwinden kann. Zu diesem Thema gibt es eine umfangreiche Literatur, die ich in diesem Text nicht zusammenfassen möchte, da sie, auch in zusammengefasster Form, im Internet leicht zugänglich ist.

Ich habe mich entschlossen, das Thema des freien Willens in diesem Buch zu behandeln, weil ich es für das Verständnis der menschlichen Natur und der psychologischen und psychotherapeutischen Mechanismen für sehr wichtig halte. In der Tat ist der Ansatz zur Lösung psychologischer und psychiatrischer Probleme sehr unterschiedlich, je nachdem, wie der freie Wille aufgefasst wird: Diejenigen, die das Vorherrschen des freien Willens gegenüber genetischen und umweltbedingten Konditionierungen bejahen, sind davon überzeugt, dass es vor allem einer Willensanstrengung in die gewünschte Richtung bedarf, um bestimmte Verbesserungen in der eigenen Psyche und in den sozialen Beziehungen zu erreichen, während diejenigen, die das Nichtvorhandensein des freien Willens bejahen, der Meinung sind, dass es zur Erreichung dieser Verbesserungen vor allem notwendig ist, auf das soziale Umfeld im Allgemeinen und im Besonderen auf dasjenige, das dem betroffenen Individuum am nächsten steht, einzuwirken.

Mein persönlicher Standpunkt zu diesem Thema ist, dass der freie Wille höchstwahrscheinlich (aber nicht sicher) illusorisch ist, dass er aber trotz seiner wahrscheinlichen Nichtexistenz innerhalb sehr enger Grenzen als wirklich ausübbar betrachtet werden sollte. Ich beziehe mich dabei sowohl auf das Wohl des betroffenen Individuums als auch auf das der Gesellschaft, in der es lebt. Mit Sicherheit die Nichtexistenz des freien Willens zu behaupten, würde nämlich bedeuten, jegliche moralische Verantwortung zu leugnen, mit allen möglichen negativen Folgen für die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Stabilität der Gesellschaft. Einige Psychologen sind der Meinung, dass Menschen, die weniger an den freien Willen glauben, eher zu unmoralischem Verhalten neigen.

Was die Grenzen der Willensfreiheit angeht, so läuft sie nach meiner Auffassung darauf hinaus, dass man zwischen Optionen wählen kann, die von externen Instanzen oder unwillkürlichen internen Mechanismen vorgegeben werden, und dass man die Möglichkeit hat, gegen

alle in Betracht gezogenen Optionen ein Veto einzulegen. Das heißt, es ginge darum, keine Entscheidung zu treffen, d. h. nichts zu tun, was einer freiwilligen Unbeweglichkeit gleichkommt und keinem Antrieb zu folgen.

Außerhalb dieser Grenzen gibt es meines Erachtens keinen freien Willen, da wir *immer noch* und *notwendigerweise das* wählen, was uns am meisten gefällt oder was uns am meisten tröstet oder beruhigt, das heißt, was uns besser oder weniger schlecht fühlen lässt, und dies wird durch die Umstände und die Logik bestimmt, auf der unsere geistige Aktivität beruht. Niemand würde das wählen, was ihm ein schlechtes Gefühl gibt, es sei denn, dieses schlechte Gefühl hat einen Nutzen, wie zum Beispiel die Sühne eines Fehlers.

Hinzu kommt, dass die Gedanken, Gefühle und Motivationen, die unsere Entscheidungen mitbestimmen, durch automatische, unbewusste und unwillkürliche Mechanismen erzeugt werden. Wie Schopenhauer sagte: "Der Mensch kann tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will".

Eine Möglichkeit, den *erzwungenen Entscheidungen* unseres Verstandes zu entkommen, könnte darin bestehen, die Wahl zwischen den Optionen, die uns der Verstand präsentiert, dem Zufall zu überlassen. In diesem Fall könnten wir jedoch nicht mehr von einem freien Willen sprechen, da der Zufall für uns entscheiden würde und nicht unser bewusstes Selbst.

Ganz allgemein kann man sagen, dass alles, was geschieht (einschließlich unserer "freiwilligen" Entscheidungen oder derer, die als solche betrachtet werden), durch Zufall oder nach bestimmten Gesetzen oder einer Logik geschieht. Es gibt keine dritte Ursache, denn was auch immer wir uns an internen oder externen Akteuren oder *Schiedsrichtern* vorstellen können, diese werden ihrerseits entweder zufällig oder nach bestimmten Gesetzen oder Logiken wählen. Und die Wahl zwischen zwei alternativen Logiken würde ebenfalls entweder zufällig oder nach bestimmten Gesetzen oder Logiken erfolgen.

Um auf die Bedeutung des Konzepts des freien Willens für die psychologische Forschung und die Psychotherapie zurückzukommen: Ich halte die *bewusste Illusion* des freien Willens für nützlich, weil sie uns motiviert, neue Ideen und Lösungen zu suchen, um uns selbst und andere zu verbessern, und weil sie uns moralisch verantwortlich macht. Andererseits sollte das Wissen um die Grenzen des freien Willens uns verständnisvoll und tolerant gegenüber denjenigen machen, die sich auf eine Weise verhalten, mit der wir nicht einverstanden sind. In der Tat können wir davon ausgehen, dass die Fähigkeit zur Ausübung des freien Willens (wie begrenzt sie auch sein mag) von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist und nur durch spezielle therapeutische Übungen, wie sie in diesem Buch vorgestellt werden, leicht verändert werden kann.

Die Ausübung des freien Willens muss daher immer als ein Versuch der Selbstkontrolle betrachtet werden, der je nach Umständen und Glück scheitern oder gelingen kann.

In der logischen Struktur des Geistes (siehe das entsprechende Kapitel) ist der freie Wille im *bewussten Ich* angesiedelt und bildet dessen Hauptfunktion in Zusammenarbeit mit den kognitiven, emotionalen und motivationalen Subsystemen.

Siehe auch das Kapitel über die Selbstverwaltung.

Konflikte und Synergien zwischen Bedürfnissen - Ursprung psychischer Störungen

Evolution der Bedürfnisse

Während jedes Gen nur ein einziges Bedürfnis hat, nämlich das der Fortpflanzung, hat ein Organismus eine große Anzahl und Vielfalt von Bedürfnissen: mindestens eines für jedes seiner Organe, ja für jede seiner Zellen. Die Evolution von der eukaryontischen Zelle bis hin zu komplexen Organismen hat in der Tat zu einer Vervielfachung der Bedürfnisse in jeder neuen Art geführt. Mit anderen Worten: Je komplexer ein Organismus ist, desto zahlreicher und vielfältiger sind seine Bedürfnisse.

Die meisten Bedürfnisse eines Organismus werden automatisch und unbewusst durch homöostatische Prozesse befriedigt. So wird beispielsweise die Aufrechterhaltung eines bestimmten Blutzuckerspiegels im Blut automatisch durch das *Verhalten der Bauchspeicheldrüse* geregelt. Andere Bedürfnisse können durch komplexere Verhaltenslogiken befriedigt werden, die das Eingreifen von mehr als einem Organ erfordern können.

Wir können davon ausgehen, dass der Geist ein Gerät ist, das dazu dient, die Bedürfnisse des Organismus (oder des Organs), in dem es untergebracht ist, durch die Ausführung kybernetischer Logik zu befriedigen. Folglich können wir annehmen, dass jeder homöostatische Prozess von einem - wenn auch einfachen - *Geist* gesteuert wird und dass jede Zelle mindestens einen solchen besitzt, der autonom und unabhängig von dem *zentralen Geist* des Organismus arbeitet, der sich (vermutlich) im Gehirn befindet.

Der Mensch ist mit ziemlicher Sicherheit das komplexeste Wesen, das in der Natur existiert, und als solches dasjenige mit der größten Menge und Vielfalt an Bedürfnissen (d. h. Motivationen im weitesten Sinne). Wir können also sagen, dass der Mensch das *bedürftigste* Tier ist. Was das Leben des Menschen jedoch viel problematischer macht als das anderer Tiere, ist die Widersprüchlichkeit seiner Bedürfnisse in dem Sinne, dass die Befriedigung eines Bedürfnisses oft zur Frustration bestimmter anderer führt.

Betrachten wir in diesem Zusammenhang die im vorangegangenen Kapitel definierten Klassen menschlicher Bedürfnisse. Die wichtigsten Bedürfnisse sind die biologischen, da das Überleben des Individuums und die Erhaltung seiner Art direkt von ihnen abhängen. An zweiter Stelle stehen meiner Meinung nach die Bedürfnisse der Gemeinschaft. Der Mensch ist nämlich im Vergleich zu anderen Tieren körperlich so schwach und so schlecht ausgestattet, dass er zum Überleben unbedingt die Zusammenarbeit mit anderen braucht. Kein Mensch kann ohne den Austausch von Waren und/oder Dienstleistungen mit anderen Menschen, d. h. ohne die Unterstützung anderer, überleben, insbesondere in der Zeit vor der Geschlechtsreife, die bei allen Tierarten am längsten dauert.

Die Aufzucht und der Schutz des Nachwuchses, die Organisation von Jagd und Landwirtschaft, die Verteidigung gegen gefährliche Tiere, der Austausch von Gütern usw. machen die Zugehörigkeit zu mindestens einer Gemeinschaft von Individuen unabdingbar, die durch die Verpflichtung zur Zusammenarbeit und gegenseitigen Hilfe und Unterstützung sowie durch die gemeinsame Nutzung von Wissen und materiellen Ressourcen miteinander verbunden

sind.

Antithese zwischen Gemeinschafts- und Freiheitsbedürfnissen

In Bezug auf die im Kapitel Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen beschriebenen Bedürfnisklassen sind nach den biologischen Bedürfnissen und den Gemeinschaftsbedürfnissen meiner Meinung nach die **Freiheitsbedürfnisse** in der Reihenfolge ihrer Bedeutung.

Das Problem besteht darin, dass die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, d.h. die Interaktion mit anderen Menschen, die Einhaltung bestimmter Regeln in Form von Verpflichtungen und Verboten erfordert, was eine Einschränkung der Freiheit der Interagierenden mit sich bringt. Folglich kann man sagen, dass die Bedürfnisse der Gemeinschaft und die der Freiheit gegensätzlich sind. Mit anderen Worten: Je mehr man in eine Gemeinschaft integriert ist, desto weniger frei ist man, und umgekehrt: Je freier man ist, desto weniger ist man in eine Gemeinschaft integriert. Dies gilt (vom logischen Standpunkt aus gesehen) auch dann, wenn die Einschränkung der Freiheit nicht als solche wahrgenommen wird oder unerwünscht ist.

Menschliche Interaktionen beinhalten die Übernahme von vorübergehenden oder dauerhaften komplementären Rollen, wie die des Anbieters und die des Nutzers von Dienstleistungen.

Natürlich können sich

die Rollen des *Anbieters* und des *Nutzers* überschneiden und umkehrbar sein, in dem Sinne, dass Person A *Anbieter für* Person B und *Nutzer für* Person C sein kann; oder zwischen zwei Personen A und B kann zu einem bestimmten Zeitpunkt A die Rolle des Anbieters und B die Rolle des Nutzers übernehmen, und zu einem späteren Zeitpunkt können die Rollen umgekehrt werden. Andere Fälle sind Tauschgeschäfte und Handelsgeschäfte.

Natürlich können

die Rollen des *Anbieters* und des *Nutzers* zwischen zwei Personen friedlich oder durch (ausgeübte oder angedrohte) Gewalt übernommen werden. Bei Interaktionen zwischen zwei Personen besteht daher immer die Gefahr, dass eine der beiden Personen der anderen gegenüber Gewalt ausübt, was zu einer Unterwerfungs- oder Verteidigungsreaktion führen kann.

Das Verhältnis von Versorgung und Befriedigung oder von Herrschaft und Unterwerfung kann (friedlich oder gewaltsam) nicht nur zwischen zwei Personen, sondern auch zwischen zwei Gemeinschaften entstehen. Wenn die komplementären Rollen von den beteiligten Parteien nicht akzeptiert werden (gewollt oder ungewollt), gibt es zwei mögliche Ergebnisse: Trennung (oder Entfremdung) der Parteien oder Krieg. Da

die Anbieter-Nutzer-Beziehung der Befriedigung der Bedürfnisse des Nutzers dient, kann man sagen, dass Kriege aus Konflikten zwischen den Bedürfnissen der einen Partei und denen der anderen entstehen, wenn keine Lösungen für die Befriedigung beider gefunden werden können.

Funktionen der Bedürfnisse nach Macht, Wissen und Schönheit

Gleich nach den Freiheitsbedürfnissen folgen in der Reihenfolge ihrer Bedeutung meiner Meinung nach die **Machtbedürfnisse**.

Sie dienen zum einen dazu, sich gegen die Gewalt anderer (sowohl innerhalb als auch außerhalb der eigenen Gemeinschaft) zu wehren, und zum anderen dazu, eine größere *Verhandlungsmacht* bei der Aushandlung von Lieferbeziehungen und bei der Wahl von Partnern zu haben.

Ganz allgemein dient die *Macht*, die ein Individuum *braucht*, dazu, die Befriedigung aller anderen Bedürfnisse (d. h. biologische, gemeinschaftliche, Wissens- und Schönheitsbedürfnisse) zu erleichtern.

Gleich nach den Machtbedürfnissen folgen meines Erachtens die **Wissensbedürfnisse** in der Reihenfolge ihrer Bedeutung.

Diese dienen vor allem dazu, die Befriedigung der Machtbedürfnisse, aber auch die aller anderen Bedürfnisse zu erleichtern, entweder direkt oder durch die aus dem Wissen gewonnene *Macht*. Dank des Wissens weiß das Individuum nämlich, wie es sich fortbewegen kann, wie es im Wettbewerb gewinnen kann, wo es die benötigten Ressourcen (materielle, informationelle und menschliche) findet oder wie es sie produzieren kann, usw.

An letzter Stelle in der Rangfolge der Bedürfnisse stehen meiner Meinung nach die Bedürfnisse nach Schönheit. Schönheit ist zwar weder für das Überleben noch für die soziale Integration unerlässlich, doch stellt sie einen Wettbewerbsfaktor bei der sexuellen Fortpflanzung dar (da ein Individuum unter allen Umständen den attraktiveren Partner bevorzugt) und ist ein Orientierungs- und Auswahlfaktor bei der Suche nach der Befriedigung aller anderen Bedürfnisse. In der Tat bevorzugt ein Individuum unter gleichen Bedingungen die "schönste" Option, und Schönheit ist oft mit Gesundheit, Effizienz und Harmonie im ökologischen Sinne verbunden. Mit anderen Worten: Schönheit fällt oft mit dem Guten zusammen, denn *gute* Beziehungen sind meist auch *schön*. In diesem Sinne führt uns das Streben nach Schönheit dazu, die besten Entscheidungen in der Interaktion mit der natürlichen und sozialen Umwelt zu treffen.

Externe vs. interne Konflikte, doppelte Zwänge, Ursprung psychischer Störungen

Konflikte zwischen Bedürfnissen können extern oder intern sein. Bei externen Konflikten geht es um die Unvereinbarkeit zwischen einem oder mehreren Bedürfnissen einer Person und denen anderer. So kann beispielsweise in einer Situation der Ressourcenknappheit die Befriedigung eines Bedürfnisses zu einer Frustration eines anderen führen. Konzepte wie Egoismus und Altruismus, Kooperation und Wettbewerb beziehen sich auf den externen Konflikt, bei dem man umso egoistischer und wettbewerbsorientierter ist, je mehr man der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse Vorrang vor denen der anderen einräumt.

Unter *innerem Konflikt* verstehe ich den (bewussten oder unbewussten) Konflikt zwischen zwei gegensätzlichen Bedürfnissen, die in einer Person vorhanden sind. Zum Beispiel der Konflikt zwischen der Lust auf ein Abenteuer und der Angst vor den damit verbundenen Gefahren oder der Konflikt zwischen der Lust am Essen und der Angst vor einer Gewichtszunahme.

Interne Konflikte können sich jedoch auch auf andere Menschen auswirken, wie es häufig

der Fall ist.

Ein Beispiel: Eine Person hat den starken Wunsch, mit einer Person auszugehen, die ihr Partner nicht mag. Die Befriedigung dieses Wunsches könnte zum Abbruch der Beziehung mit dem Partner führen, aber die Person möchte diese Beziehung nicht aufgeben. Beide Optionen (Aufgeben der Beziehung mit der gewünschten Person oder Aufgeben der Beziehung mit dem Partner) sind schmerzhaft. Wäre eine der beiden Optionen deutlich schmerzhafter, würde sich die Person für die weniger schmerzhaft Option entscheiden. Wenn jedoch beide Optionen gleich schmerzhaft sind, befindet sich das Subjekt in einer Patt-Situation und leidet, was der von Gregory Bateson aufgestellten Theorie der "doppelten Einschränkung" und der von Fritz Heider aufgestellten Theorie des "kognitiven Ungleichgewichts" entspricht.

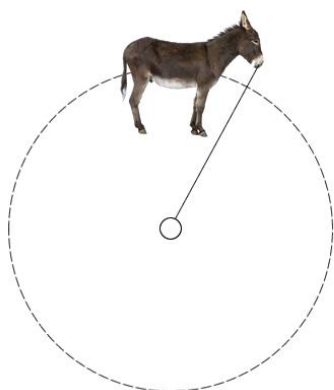
Der Geist des Subjekts will nämlich den Schmerz vermeiden, den eine der beiden Entscheidungen mit sich bringen würde, und beschließt (bewusst oder unbewusst), sich nicht zu entscheiden, wird unbeweglich und beseitigt schließlich das Verlangen nach beiden Personen oder entwickelt schließlich zwei gegensätzliche Persönlichkeiten, von denen die eine die erste Person und die andere die zweite bevorzugt; unvereinbare Persönlichkeiten, die die Person im Laufe der Zeit abwechselnd leiten.

Für Gregory Bateson ist der *doppelte Zwang* (verstanden als Wahrnehmung widersprüchlicher sozialer Zwänge) die Hauptursache der Schizophrenie. In dem von Bateson angeführten Beispiel schimpft eine Mutter mit ihrem Kind, weil es ihr gegenüber nicht zärtlich genug ist, doch wenn das Kind sich ihr nähert, weist sie es zurück. Das Kind ist also hin- und hergerissen zwischen dem Bedürfnis nach Intimität mit der Mutter und der Angst, von ihr bestraft zu werden, weil es nicht willkommen ist.

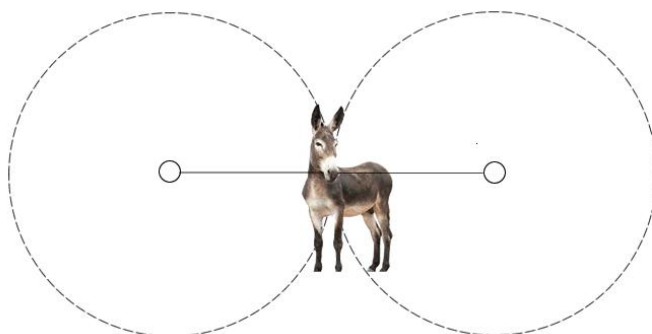
Für Louis Anèpeta ist der ungelöste Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und dem Bedürfnis nach Individuation (bei dem eines der beiden Bedürfnisse im psychoanalytischen Sinne wegfällt) die Ursache für fast alle psychischen Störungen. In seiner *Strukturell-dialektischen Theorie* geht Anèpeta von einem permanenten strukturellen Konflikt zwischen dem Über-Ich und dem so genannten *antithetischen Ich aus*, das das repräsentiert, was ich die *Freiheitsbedürfnisse* genannt habe. Sowohl das Über-Ich als auch das antithetische Ich lassen sich nie völlig überwältigen und üben, wenn sie in die Enge getrieben werden, Druck auf das bewusste Ich aus, was zu psychischen Störungen wie Depressionen, Panikattacken, psychosomatischen Symptomen oder schwerer Psychopathie führt.

Wir können also davon ausgehen, dass die Natur uns nicht nur mit Bedürfnissen ausgestattet hat, um unser Überleben zu sichern, sondern auch mit Mechanismen wie Schmerz und psychischen Störungen (psychisch und psychosomatisch), die unbewusste *Proteste, Verteidigungen oder Repressalien* gegen die Frustration und Hemmung von Bedürfnissen darstellen, die durch externen sozialen Druck oder durch das Subjekt selbst verursacht werden.

Zusammenfassend bin ich der Meinung, dass das Vorhandensein einer psychischen Störung oder eines existenziellen Leidens fast immer ein Symptom eines Konflikts zwischen Bedürfnissen, der Frustration eines Bedürfnisses oder eines Versuchs, es zu hemmen oder zu beseitigen, ist. Ich glaube auch, dass dieser Gedanke das Rückgrat jeder Psychotherapie und jedes Strebens nach Verbesserung des psychophysischen Wohlbefindens bilden sollte.



Vincolo



Doppio vincolo

Gefühle und Emotionen, Freude und Schmerz

Unterschiede zwischen Gefühl und Emotion

Gefühle und *Emotionen* sind zwar unterschiedliche Begriffe, werden aber oft als Synonyme verwendet, was auch ich oft tue, um meine Texte zu vereinfachen.

Nach dem, was ich gelernt habe, können Kriterien wie die folgenden verwendet werden, um Emotionen von Gefühlen zu unterscheiden:

- Emotionen sind nach außen hin sichtbar, öffentlich, während Gefühle innerlich, privat sind.
- Emotionen sind kurzlebig, während Gefühle viel länger anhalten.
- Emotionen sind im Allgemeinen variabel, Gefühle eher stabil.
- Gefühle sind subjektive Erfahrungen von Emotionen.
- Das Hauptmerkmal von Gefühlen ist der Affekt, ein Begriff, unter dem wir das Bewusstsein für Freude oder Schmerz oder für den angenehmen oder unangenehmen Charakter des Objekts der Emotion verstehen.
- Gefühle sind bewusste Repräsentationen vergangener Emotionen (Erinnerungen an Emotionen), gegenwärtiger Emotionen (aktuelle Emotionen) oder zukünftiger Emotionen (Erwartungen an Emotionen).
- Gefühle sind schwache emotionale Erfahrungen, ohne Handlungsimpuls und körperliche Erregung.

In der Encyclopaedia Treccani heißt es dazu:

"Emotionen und Gefühle manifestieren sich als Zustände psychologischer und physiologischer Aktivierung als Reaktion auf eine Veränderung in der physischen, sozialen oder mentalen Umgebung. Nach Ansicht der Neurowissenschaftler können Emotionen als die Gesamtheit der öffentlich beobachtbaren Reaktionen beschrieben werden, die auf die Aktivierung eines bestimmten Körperzustands in Verbindung mit bestimmten mentalen Bildern folgen; Gefühle hingegen beziehen sich auf das individuelle Erleben solcher Veränderungen, also auf das private Erleben von Emotionen. Außerdem sind Emotionen als 'öffentliche' Äußerungen kurzlebige und vorübergehende Zustände, während Gefühle über einen längeren Zeitraum aktiv bleiben können.

Daraus schließe ich, dass Emotionen und Gefühle aus der gleichen Substanz bestehen, die sich in unterschiedlichen Formen, Dauern und Intensitäten manifestiert. Mit anderen Worten: Eine Emotion ist ein ziemlich starkes, offensichtliches und anhaltendes Gefühl.

Ich verwende daher die Begriffe *Gefühl* und *Emotion* als Synonyme und überlasse es dem Leser, je nach Kontext zu beurteilen, ob es sich um Emotionen oder Gefühle im eigentlichen Sinne handelt.

Aktivierung von Gefühlen

Gefühle werden nicht willkürlich *empfunden*, sondern durch bestimmte Wahrnehmungen von außen oder innen ausgelöst. So kann beispielsweise der Anblick einer Gewaltszene Gefühle von Angst oder Aggression auslösen. Andererseits kann der Gedanke an ein bestimmtes vergangenes oder bevorstehendes angenehmes oder unangenehmes Ereignis ebenso angenehme oder unangenehme Gefühle hervorrufen.

Da das Miterleben ein und desselben Ereignisses oder die Erinnerung daran von Person zu Person unterschiedliche Gefühle hervorrufen kann, müssen wir davon ausgehen, dass die Aktivierung von Gefühlen von der besonderen Beziehung zwischen dem wahrgenommenen Ereignis und *etwas, das* im Gedächtnis der Versuchsperson mit dieser besonderen *Art von Ereignis* verbunden ist, abhängt.

Zu diesem Zweck stelle ich die Hypothese auf, dass es eine "kognitiv-emotionale Landkarte" gibt, die der Verstand benutzt, um die Art des Ereignisses zu erkennen und Gefühle zu wecken, die mit dieser Art verbunden sind, sowie besondere Motivationen, d. h. bestimmte Handlungsaufforderungen.

Der "kognitiv-emotionalen Landkarte" ist ein eigenes Kapitel in diesem Buch gewidmet.

Gefühle als Formen von Lust und Schmerz

Meiner Meinung nach sind Gefühle immer Ausdruck von Freude und/oder Schmerz, d.h. sie haben immer eine (offene, implizite oder versteckte) Konnotation von angenehmem oder unangenehmem Pathos.

Nehmen wir zum Beispiel die folgende Liste gängiger Gefühle (oder Emotionen): Freude, Traurigkeit, Angst, Wut, Ekel, Sympathie, Empathie, Anziehung, Abstoßung, Sicherheit, Unsicherheit, Liebe, Unterwerfung, Verwirrung, Bewunderung, Missbilligung, Reue, Verachtung, Aggression, Optimismus, Pessimismus, Vertrauen, Misstrauen, Interesse, Desinteresse, Ekstase, Sorge, Einsamkeit, Verwirrung, Aufregung, Müdigkeit, Enttäuschung usw. Es ist nicht schwierig, jedes dieser Gefühle mit einer bestimmten Emotion (oder Emotion) zu verbinden.

Es ist nicht schwer, mit jedem dieser Begriffe eine mehr oder weniger starke Konnotation von Freude oder Schmerz zu verbinden. Mit anderen Worten, meiner Meinung nach sind Gefühle die Formen, in denen sich Freude und Schmerz manifestieren, in Verbindung mit einem befriedigten oder unbefriedigten *Bedürfnis* oder einer *Ablehnung*.

Wozu Gefühle da sind - Bedürfnisse und Gefühle

Gefühle sind vermutlich zufällig während der Evolution der menschlichen Spezies (und vielleicht auch anderer Tierarten) entstanden und haben sich in unserer DNA erhalten, weil sie

eine adaptive Funktion haben, d. h. sie fördern das Überleben des Individuums und die Fortpflanzung seiner Art. Meiner Meinung nach ist das Auftreten von Gefühlen mit dem des Bewusstseins verbunden. Ich würde sogar sagen, dass Gefühle ein Bestandteil des Bewusstseins selbst sind. Denn wozu wäre das Bewusstsein gut, wenn es nicht mit Gefühlen verbunden wäre?

Gefühle sind Indikatoren für das, was für uns gut oder schlecht ist, und, wenn wir empathisch sind, auch für das, was für andere gut oder schlecht ist. Genau auf der Grundlage dieser Indikatoren können die übrigen Funktionen des Bewusstseins (die kognitiven und die motivationalen) ihre Aufgaben erfüllen, nämlich die Ursachen von Schmerz und Freude zu *erkennen* und die Person zu motivieren, die ersteren zu vermeiden und die letzteren zu suchen. Mit anderen Worten: Wenn es keine Gefühle gäbe, gäbe es auch keine Erkenntnis und keine Motivation.

Wie ich bereits an anderer Stelle gesagt habe, sind meiner Meinung nach Vergnügen und Schmerz mit der Befriedigung bzw. Frustration von Bedürfnissen verbunden. Genauer gesagt gibt es Bedürfnisse, die Freude bereiten, wenn sie befriedigt werden, und andere, die Schmerz verursachen, wenn sie nicht befriedigt werden. Mit anderen Worten: Die Befriedigung eines Bedürfnisses kann Vergnügen oder das Aufhören von Schmerz verursachen.

Ohne die erwähnte Korrelation zwischen Gefühlen und Bedürfnissen könnte ich die Existenz, d. h. die Existenzberechtigung, beider nicht erklären. Gäbe es nämlich keine Korrelation zwischen Gefühlen und Bedürfnissen, würden uns erstere nicht helfen, letztere zu befriedigen, und unsere Spezies wäre bereits ausgestorben. Daher glaube ich, dass die Definition von Gut und Böse und damit von Moral und Ethik - abgesehen von religiösen Erzählungen - nur auf der Befriedigung oder Enttäuschung von Bedürfnissen und den daraus resultierenden Freuden und Schmerzen beruhen kann.

Folglich können wir davon ausgehen, dass Gefühle die Botschaften sind, mit denen der Körper uns über die Befriedigung oder Enttäuschung unserer Bedürfnisse informiert, so dass wir verstehen können, was sie befriedigt und was sie enttäuschte, so dass wir unser Verhalten an die Bedürfnisse unseres Organismus anpassen und so unsere körperliche und geistige Gesundheit sowie die Erhaltung unserer Art sichern können.

Man könnte also sagen, dass die Natur Lust und Schmerz einsetzt, um uns zu zwingen, das zu tun, was sie von uns will.

Vergnügen der Wahrnehmung

Zwischen der primären Ursache der Lust, nämlich der Befriedigung eines Bedürfnisses, und der Lust selbst liegen die Endorphine, die nicht nur die Lust selbst erzeugen, sondern auch Neurotransmitter sind, d. h. sie erleichtern die Kommunikation zwischen den Neuronen. Nun, ich stelle die Hypothese auf, dass neben der Tatsache, dass Neurotransmitter die Kommunikation zwischen Neuronen erleichtern, auch ein umgekehrter Prozess stattfinden kann, d.h. dass eine kontinuierliche Stimulierung der Kommunikation zwischen Neuronen, die durch geeignete Wahrnehmungen erreicht wird, die Ausschüttung der Neurotransmitter selbst, einschließlich der Endorphine, erhöhen kann, was in diesem Fall zu Gefühlen der Freude oder Euphorie führt. Dies würde das Vergnügen erklären, das durch die Wahrnehmung bestimmter Konfigurationen von Bildern, Texten und Klängen ausgelöst werden kann.

Die Wirkung könnte von Dauer sein, ähnlich wie bei der Entwicklung von Muskeln durch Muskeltraining. Es geht also darum, die Kommunikation zwischen den Neuronen zu trainieren, indem man bestimmte Objekte, Formen und Informationen liest, sieht und hört, um die neuronalen Verbindungen effektiver und effizienter zu machen (mit positiven Auswirkungen auf Kreativität und Intelligenz) und das Vergnügen zu genießen, das mit der anschließenden Ausschüttung von Endorphinen verbunden ist.

Realität und Bedeutung der *Gefühle* - *Sentimentaler Pragmatismus*

Obwohl sie weder greifbar noch messbar sind und trotz ihrer Subjektivität sind Gefühle aus der Sicht des Menschen vielleicht das Realste, was es auf der Welt gibt. Ich will damit sagen, dass man zwar ungerechtfertigte, irrationale oder krankhafte Gefühle haben kann, dass sie aber immer real sind, wenn man sie *empfindet*.

Mit anderen Worten, die Ursache eines Gefühls kann unwirklich sein, das heißt, sie kann eingebildet und unbegründet sein, sie kann sogar nur eine Idee sein, aber das Gefühl, das diese Idee hervorruft, ist immer real und wichtig, insofern es Schmerz oder Freude verursacht.

Wir können also sagen, dass Gefühle (d.h. Vergnügen und Schmerz in ihren verschiedenen Formen) das Maß allen Wertes sind, und dass der Zweck allen menschlichen Handelns darin besteht, Schmerz zu vermeiden und unser eigenes Vergnügen oder das der anderen zu suchen.

Gefühle sind insofern geheimnisvoll, als wir nicht verstehen können, was sie an sich sind, sondern nur, was sie auslöst und was sie hervorrufen, und mit diesem Wissen können wir sie *beeinflussen*, wenn wir auf ihre Ursachen einwirken können.

Der Mensch irrt jedoch häufig bei der Ermittlung der Ursachen von Gefühlen und verhält sich daher nicht optimal, um Schmerzen zu vermeiden und Freude zu empfinden.

Auf die Frage "Warum tun Sie, was Sie tun, und warum tun Sie nicht, was Sie nicht tun", antwortet fast niemand "um möglichst wenig zu leiden und möglichst viel zu genießen". Stattdessen erhalten wir Antworten wie "weil es richtig ist", "weil es sich gut anfühlt", "weil es meine Pflicht ist", "weil ich Lust dazu habe", "weil es alle tun", "weil Gott es will" usw.

Ich glaube, dass die menschlichen Beziehungen einfacher und die gegenseitige Zufriedenheit leichter zu erreichen wäre, wenn wir akzeptieren würden, dass die Vermeidung von Schmerz und das Streben nach Vergnügen die grundlegenden Kriterien für die Bewertung von Gut und Böse, Richtig und Falsch, Nützlich und Unnütz sind.

Meine Philosophie, die ich gerne als *sentimentalen Pragmatismus bezeichne*, entspricht recht gut dem griechisch-römischen Epikureismus. Aber sie ist kein *Hedonismus*, und zwar aus drei Gründen.

Der erste ist, dass wir uns nicht nur mit unserem eigenen Vergnügen und Schmerz befassen sollten, sondern auch mit dem der anderen, angesichts der gegenseitigen Abhängigkeit von uns Menschen.

Der zweite Grund ist, dass wir Vergnügen und Schmerz in all ihren Formen verstehen sollten, d.h. nicht nur die physischen, sondern auch die immateriellen und erhabenen, d.h. die mit Wissen, Kontemplation, Vorstellungskraft, Logik, Schönheit, d.h. der Welt der Ideen und Formen verbundenen.

Der dritte Grund ist, dass wir uns mehr um die Vermeidung oder Verminderung von Schmerz kümmern sollten als um die Suche nach unbegrenzten Freuden. Nicht zuletzt deshalb, weil jedes Vergnügen uns auf Dauer nicht nur ermüdet, sondern auch einen moralischen Preis hat, der zu zahlen ist.

Psychische Belastungen

Unter einem *mentalen Agenten* oder *Dämon* verstehe ich einen Teil des Geistes, der in der Lage ist, zu *handeln*, d. h. mit anderen Teilen des Geistes zu *interagieren*, um die Bedürfnisse des Organismus zu befriedigen. Das bewusste Selbst ist das einzige bewusste mentale Agens, alle anderen sind unbewusst.

Mentale Agenzien beeinflussen direkt oder indirekt das Verhalten einer Person, indem sie in der Lage sind, als Reaktion auf bestimmte Reize bestimmte Gefühle, Gedanken und Motivationen hervorzurufen.

Mentale Agenzien sind so immateriell wie der Geist, der sie enthält, und als solche weder sichtbar noch messbar, sondern nur denkbar. Ich stelle nämlich die Hypothese auf, dass es mentale Agenzien gibt, weil ich die Aktivität und das Funktionieren des Geistes nicht erklären könnte, wenn ich nicht begrifflich auf sie zurückgreifen würde.

Die mentalen Agenzien, von denen ich ausgehe, entsprechen den von Marvin Minsky wie folgt beschriebenen Prozessen.

Das menschliche Gehirn ist eine riesige organisierte Gesellschaft, die aus vielen verschiedenen Teilen besteht. Im Inneren des menschlichen Schädels sind Hunderte von verschiedenen Arten von Motoren und Organisationen eingepfercht, wunderbare Systeme, die sich über Hunderte von Millionen Jahren entwickelt und angesammelt haben. Einige dieser Systeme, zum Beispiel die Teile des Gehirns, die uns das Atmen ermöglichen, funktionieren fast unabhängig voneinander. Aber in den meisten Fällen müssen diese Teile des Geistes mit den anderen koexistieren, in einer Beziehung, die manchmal von Zusammenarbeit, aber häufiger von Konflikt geprägt ist. Daher haben unsere Entscheidungen und Handlungen fast nie einfache und eindeutige Erklärungen, sondern sind in der Regel das Ergebnis der Aktivitäten großer Gesellschaften von Prozessen, die in einer ständigen Beziehung der Herausforderung, des Konflikts oder der gegenseitigen Ausnutzung stehen. Die großen Möglichkeiten der Intelligenz ergeben sich aus dieser enormen Vielfalt und nicht aus ein paar einfachen Prinzipien."

Ich betrachte mentale Agenten als Subsysteme des allgemeinen kybernetischen Systems, das der Geist ist. Wir können den Geist nicht mit technologischen Instrumenten erforschen und analysieren, aber wir können Hypothesen über seine Struktur und Funktionsweise durch *Reverse Engineering* aufstellen, d. h. durch Beobachtung des äußeren Verhaltens des Organismus, das durch die Prozesse bestimmt wird, die im Geist selbst ablaufen.

Es ist unmöglich zu bestimmen, wie viele mentale Agenten den Geist ausmachen, wir können nur spekulieren. Ich stelle zum Beispiel die Hypothese auf, dass es für jedes Bedürfnis des Organismus mindestens ein mentales Agens gibt. Bei einer solchen Hypothese gehe ich angesichts des Konflikts zwischen bestimmten Bedürfnissen (wie im Kapitel Konflikte und Synergien zwischen Bedürfnissen - Ursprung psychischer Störungen erörtert) davon aus, dass die psychischen Agenten entweder kooperativ oder konkurrierend interagieren können.

Eine weitere Hypothese von mir ist, dass es für jede *bedeutende*

Person, der das Subjekt begegnet ist und mit der es eine positive oder negative affektive Beziehung aufgebaut hat, einen mentalen Agenten gibt. In diesem Fall sprechen wir von einer *verinnerlichten Person*.

Ich gehe nämlich davon aus, dass in uns alle wichtigen Personen, mit denen wir im Laufe unseres Lebens interagiert haben, sowie die imaginären Personen, die wir gerne treffen und mit denen wir interagieren würden, in symbolischer Form vorhanden sind.

In Anlehnung an die klassische Kultur können wir als **Dämonen** sowohl die geistigen Agenten bezeichnen, die den Bedürfnissen vorstehen, als auch diejenigen, die bekannte Personen repräsentieren. Der Begriff *Dämon* ist nicht als *Teufel* zu verstehen, sondern als eine psychodynamische Entität, die in der Lage ist, Gefühle und Motivationen in der Person, die sie beherbergt, zu wecken.

Es handelt sich nicht um metaphysische Entitäten, sondern um bio-logische, d.h. mentale Agenten, die aus den Aktivitäten unserer Neuronen hervorgehen. Jeder dieser *Dämonen* suggeriert, fordert, verspricht oder bedroht uns etwas. Einige drängen uns, in bestimmte Richtungen zu gehen, andere in andere, und wir müssen entscheiden, wem wir gehorchen und wem nicht, wem wir folgen und wen wir ignorieren.

Die bedeutsamen Personen, die wir verinnerlicht haben, sind wichtiger als die realen, denn sie sind immer in uns aktiv und leiten uns, auch wenn die entsprechenden realen Personen nicht mehr existieren oder sich von den verinnerlichten unterscheiden.

Der Dämon in der Informatik und Philosophie

In der Informatik ist ein *Daemon* ein Programm, das im *Hintergrund*, d.h. ständig gleichzeitig mit der Ausführung von Anwendungsprozessen, läuft. Die Aufgaben und Tätigkeiten eines *Dämons* können unterschiedlichster Art sein und den allgemeinen Betrieb des Computers (Betriebssystem) oder bestimmte, jederzeit ablaufbereite Anwendungen betreffen. Es können mehrere Daemons gleichzeitig aktiv sein.

In der griechischen Philosophie und verschiedenen Religionen ist der *Dämon* eine übernatürliche Figur. Im Allgemeinen ist er ein Wesen, das auf halbem Weg zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen steht und als Vermittler zwischen diesen beiden Dimensionen fungiert. Je nach den Autoren und den jeweiligen Philosophien, Religionen und Kulturen kann der Dämon mehr oder weniger böse sein.

Für Heraklit entspricht der *Dämon* dem Charakter oder Temperament des Menschen, das sein Schicksal bestimmt.

Für Sokrates ist der *Dämon* ein göttlicher Führer, d. h. ein moralisches Gewissen, das ihm bei jeder Entscheidung beisteht, nicht so sehr, um ihn zu veranlassen, bestimmte Dinge zu tun, sondern um ihn davon abzuhalten, sie zu tun, wenn sie Unheil bringen.

Für Senokrates können die *Dämonen* sowohl gut als auch böse sein und entsprechen den Göttern, die sich gegenseitig bekämpfen, wodurch der Konflikt zwischen Gut und Böse auf die Erde, auf die Menschen übertragen wird.

Für Alexander von Aphrodisias ist der *Dämon* eines jeden Menschen seine eigene Natur.

Aus diesen Gründen halte ich es für angemessen, den Begriff Dämon als Synonym für mentale Agenten zu verwenden.

Mentale Agenten als kybernetische Subsysteme, die den Bedürfnissen vorstehen

Ich betrachte den mentalen Agenten (oder *dèmone*) als die Personifizierung eines Bedürfnisses, d.h. als dessen Wächter, in dem Sinne, dass er für die Befriedigung des Bedürfnisses und die Vermeidung seiner Frustration zuständig ist. Dies geschieht unabhängig von der Aktivität des bewussten Ichs, d.h. unbewusst, automatisch und unwillkürlich.

Jedes mentale Agens besteht aus einer *Software*, d.h. einer Logik, die sein Verhalten bestimmt. Mit anderen Worten: Jeder mentale Agent verhält sich nach einem Programm (oder Algorithmus), das den Informationsaustausch mit anderen mentalen Agenten auf der Grundlage der erhaltenen Informationen bestimmt.

Wir können davon ausgehen, dass es Hierarchien von mentalen Agenten gibt, d. h. Agenten, die die Dienste nutzen, die ihnen von untergeordneten Agenten angeboten werden. Wir können auch davon ausgehen, dass ein mentaler Agent in der Lage ist, andere zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Motivationen und das Verhalten eines Individuums sind meiner Meinung nach das Ergebnis des gemeinsamen *Willens* aller seiner mentalen Agenten, wobei zu berücksichtigen ist, dass jeder von ihnen ein mehr oder weniger großes Gewicht hat, das von Person zu Person unterschiedlich ist. Folglich kann es bei Konflikten zwischen *Dämonen* vorkommen, dass das Individuum sein Verhalten einschränkt, indem es eine Reihe von Optionen aufgibt, oder sich selbst vollständig lähmt, wie im Kapitel Konflikte und Synergien zwischen Bedürfnissen - Ursprung psychischer Störungen beschrieben.

Das Konzept des *mentalen Agenten* oder *Dämons* ist wichtig, um die Bedeutung des bewussten Ichs neu zu bewerten, das weder der Herr noch der *Regisseur des Geistes* ist (auch wenn es sich vormacht, dies zu sein), sondern ein Agent wie andere auch, mit dem Unterschied, dass es mit Bewusstsein ausgestattet ist, wenn auch nur sehr begrenzt.

Mit anderen Worten: Auch das bewusste Selbst verfügt über eine eigene *Software*, die algorithmisch auf Informationen reagiert, die ihm von anderen mentalen Agenten in Form von kognitiven Wahrnehmungen, Gefühlen und Motivationen übermittelt werden. In diesem Sinne ist das bewusste Selbst nicht frei (oder nur in sehr engen Grenzen), wie im Kapitel über den freien Willen erläutert.

Kognitiv-emotionale Karte (MCEM)

Alles, was wir sehen oder was uns widerfährt, kann in uns eine dreifache automatische Reaktion hervorrufen: eine kognitive, eine emotionale und eine motivationale (d. h. motivierende).

Die kognitive

Reaktion (die dem entspricht, was Alfred Korzybski die *semantische Reaktion* nannte) hängt von unserem Wissen ab, die *motivationale* von unseren Bedürfnissen und die *emotionale* von der Wahrnehmung oder Erwartung ihrer Befriedigung oder Frustration. Die drei Reaktionen sind insofern voneinander abhängig, als jede die beiden anderen in einem verstärkenden oder hemmenden Sinne beeinflusst.

Die oben genannten Reaktionen sind natürlich nicht zufällig, sondern folgen bestimmten Assoziationen und Logiken, die für das Individuum charakteristisch sind und irgendwo im Gehirn gespeichert sein müssen. Mit dem Namen *kognitiv-emotionale Landkarte* (MCEM) bezeichne ich das *Subsystem des Verstandes*, in dem die automatischen kognitiven, emotionalen und motivationalen Reaktionen, die für das Individuum charakteristisch sind, gespeichert (d. h. *programmiert*) werden.

Wie wird die MCEM gebildet und wie kann sie verändert werden?

Ich gehe davon aus, dass das MCEM eines Individuums bei der Geburt bereits existiert und dass es nur die elementaren Assoziationen und die Logik enthält, die in die DNA geschrieben sind, d. h. die wir mit anderen Säugetieren gemeinsam haben.

Nach der Geburt beginnt der Säugling mit seiner Umwelt und insbesondere mit seiner Mutter (oder einer gleichwertigen Figur) zu interagieren, und dank seiner spezifisch *menschlichen*

Fähigkeiten beginnt er unbewusst, in seinem MCEM Assoziationen zwischen seinen Gefühlen und den Objekten, Ereignissen und symbolischen und sprachlichen Ausdrücken, die sie auslösen oder begleiten, zu speichern. Gleichzeitig lernt der Säugling, solche *Gegenstände*, Ereignisse und Ausdrücke *zu erkennen*, insbesondere solche, die mit den Menschen verbunden sind, von deren Fürsorge er abhängig ist.

Das MCEM ist ein grundlegender Bestandteil des Geistes, ohne den er nicht funktionieren könnte. In diesem Zusammenhang lehrte uns George Herbert Mead, dass der menschliche Verstand (d. h. der spezifisch menschliche Teil unseres Verstandes, um ihn von den Teilen zu unterscheiden, die wir mit anderen Tieren teilen) durch soziale Interaktionen geformt und konstruiert wird, um die sozialen Interaktionen selbst in einem adaptiven Sinne zu bewältigen, d. h. um die Bedürfnisse des Einzelnen zu befriedigen.

Die Bildung des menschlichen Geistes, wie sie von Mead beschrieben wird, entspricht der fortschreitenden *Programmierung* des MCEM, die sich über das gesamte Leben des Individuums erstreckt, wobei die frühen Phasen die wichtigsten und prägendsten sind, da sie eine Art von *Prägung* darstellen, die in der Ethologie als *Imprinting bezeichnet wird*. In der Tat ist jeder Lernvorgang die Grundlage, auf der die nachfolgenden Lernvorgänge, die normalerweise *additiv* sind, aufbauen. Das heißt, was bereits gelernt wurde, beeinflusst und begrenzt oder begünstigt das, was später gelernt werden kann. Mit anderen Worten: Je begrenzter

und *eingeschränkter* das in jungen Jahren Gelernte ist, desto schwieriger ist es, im Erwachsenenalter etwas Neues zu lernen. Dies ist auch darauf zurückzuführen, dass die Plastizität des Gehirns mit dem Alter abnimmt.

Andererseits können wir feststellen, dass es einfacher ist, etwas völlig Neues zu lernen, als etwas zu verlernen, d. h. das bereits Gelernte zu verändern.

Das MCEM kann also modifiziert werden, allerdings in mehr oder weniger starkem Maße, je nachdem, wie es in der Kindheit und Jugend aufgebaut wurde. In diesem Zusammenhang bin ich der Meinung, dass das Ziel der Psychotherapie darin bestehen sollte, *maladaptive* kognitiv-emotionale Reaktionen auf die Wahrnehmung bestimmter Ideen, Bilder, sprachlicher Ausdrücke oder anderer Reize zu verändern oder zu neutralisieren. Ich glaube auch, dass es zur Veränderung der Reaktionen auf bestimmte Reize notwendig ist, diese Reize (live oder durch Simulationen) in Verbindung mit anderen zu präsentieren, die in der Lage sind, Reaktionen mit entgegengesetztem affektivem Vorzeichen zu erzeugen, als die, die durch die ersten ausgelöst wurden.

Beispiele für maladaptive Reaktionen, die durch Psychotherapie oder Selbsttherapie neutralisiert werden sollten, sind *ungerechtfertigte* oder unbegründete Verachtung und Angst. Denn sowohl Verachtung als auch Angst (die oft Hand in Hand gehen) bedingen nicht nur einen Stresszustand, der dem psychophysischen Wohlbefinden schaden kann, sondern verhindern auch den Aufbau einer nützlichen, befriedigenden oder gar angenehmen Beziehung zu dem Objekt dieser Gefühle.

Soziale Belohnung

Das MCEM dient im Wesentlichen dazu, (in einem systemischen Sinne) Fragen wie die folgenden zu *beantworten*: Ist die Entität (Objekt, Person, Verhalten, Idee usw.), die mir präsentiert wird, gut oder schlecht? Angenehm oder unangenehm? Nützlich oder nutzlos? Verständlich (akzeptabel) oder unverständlich (inakzeptabel)? Steht es im Einklang oder nicht im Einklang mit meiner Persönlichkeit und meinem sozialen Ansehen? Erfordert sie ein bestimmtes Verhalten meinerseits? Was kann ich in Bezug auf dieses Wesen erwarten?

Das Verhalten einer Person in den verschiedenen Situationen, in denen sie sich befinden kann, hängt von den Antworten auf Fragen wie die oben genannten ab. Diese Antworten bilden die Programmierung des MCEM, die vor allem die sozialen Beziehungen und alles, was *kulturell ist* (in dem Sinne, dass es von Menschen produziert, ausgetauscht oder geteilt wird), betrifft.

Da das Wohlbefinden des Einzelnen von der Qualität seiner sozialen Interaktionen abhängt und das MCEM im Wesentlichen dazu dient, die Entscheidungen des Einzelnen in eine für sein Wohlbefinden günstige Richtung zu lenken, ist der interessanteste Teil des MCEM derjenige, in dem die mit den verschiedenen Verhaltensperspektiven verbundenen sozialen Konsequenzen gespeichert werden. Mit anderen Worten: Das MCEM sagt uns, ob wir für ein bestimmtes Verhalten eine Belohnung oder eine Bestrafung von bestimmten Personen oder allgemein von der Gemeinschaft, der wir angehören, erwarten sollten.

Was die Rolle des MCEM bei sozialen Interaktionen angeht, so ist zu bedenken, dass bei einer Interaktion zwischen zwei Personen A und B jede von ihnen (als *Idee* oder *Dämon*) im MCEM des anderen präsent ist, so dass das Verhalten von A gegenüber B und das Verhalten von B gegenüber A von den besonderen Assoziationen abhängt, die im MCEM der Gesprächspartner gespeichert sind.

Diese Assoziationen betreffen sowohl die Reaktionen, die A von B auf ein bestimmtes Verhalten erwartet, als auch die Reaktionen von Dritten oder der Gemeinschaft, der sie angehören, auf dasselbe Verhalten.

Zum zweiten Fall siehe das Kapitel über [trilaterale Beziehungen und affektive Kohärenz](#).

Interdependenz, Kooperation, Wettbewerb, Gewalt, Autorität

Wie ich bereits an anderer Stelle gesagt habe (und man kann es nicht oft genug sagen), sind die Menschen voneinander abhängig, d. h. sie können ohne die (gewollte oder ungewollte) Zusammenarbeit mit anderen Individuen weder überleben noch ihre Bedürfnisse und Wünsche befriedigen.

Diese Tatsache ist nicht nur für die wirtschaftlichen Beziehungen von grundlegender Bedeutung, sondern für alle menschlichen Aktivitäten und folglich auch für alle Human- und Sozialwissenschaften. Wie uns George Herbert Mead gelehrt hat, ist der menschliche Verstand ein Werkzeug, das sich entwickelt hat, um soziale Beziehungen und Interaktionen zu steuern und die Bedürfnisse des Einzelnen zu befriedigen.

Was die zwischenmenschlichen Beziehungen am schwierigsten und manchmal auch gefährlich macht, ist das, was ich das *Bedürfnis nach Vorherrschaft* (der Klasse der *Machtbedürfnisse*)

nenne, ein Begriff, mit dem ich die Tendenz meine, sich in Hierarchien, bei der Ausübung von Autorität, bei der Verteilung von Ressourcen, bei der Wahl von Partnern, bei Privateigentum usw. gegenüber anderen durchzusetzen. Mit anderen Worten: Jeder Mensch möchte, wenn er könnte, anderen seinen Willen und seine Weltanschauung aufzwingen, d. h. sie (mit Gewalt oder gewaltfreier Überzeugung) dazu bringen, seinen Befehlen zu gehorchen, seine Anweisungen zu befolgen, seine Lehren zu lernen, in einer für ihn günstigen Weise zu kooperieren usw.

Jede Zusammenarbeit setzt voraus, dass zumindest eine der Parteien etwas zugunsten der anderen Partei tut. In diesem Sinne muss es einen *Nachfrager* (d. h. einen, der den anderen um eine Ware oder Dienstleistung bittet) und einen Anbieter (d. h. einen, der dem anderen die angeforderte Ware oder Dienstleistung beschafft und/oder zur Verfügung stellt) geben. Es liegt auf der Hand, dass die Rolle des Anbieters normalerweise lästig ist, während die des Nachfragers kostenlos ist. Mit anderen Worten: Nachfragen kostet nichts, während das Anbieten immer mit Kosten verbunden ist, außer bei Spielen und sexuellen Interaktionen, bei denen die Beantwortung einer Bitte auch für den Anbieter mit einem Vergnügen verbunden sein kann.

Jede kooperative Transaktion ist daher in Bezug auf die Kosten asymmetrisch (mit den oben genannten Ausnahmen) und kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie einen regelmäßigen Rollentausch in dem Sinne beinhaltet, dass der Nachfrager zum Anbieter wird und umgekehrt, wie im Falle der Bezahlung einer erbrachten Dienstleistung.

Die Zusammenarbeit unterliegt *in der Regel* Faktoren, die sie erschweren oder unmöglich machen, wie z. B. die folgenden.

Wenn jeder den Kooperationspartner frei wählen kann, muss davon ausgegangen werden, dass der Wettbewerb die interessantesten (oder produktivsten) Partner auswählt und dass er von den begehrtesten Partnern gewählt wird. Folglich müssen sich die weniger Glücklichen mit Partnern von geringem *Wert* oder im schlimmsten Fall mit gar keinem Partner begnügen.

Die Bedingungen der Zusammenarbeit können unklar sein, so dass die Parteien die Qualität und Quantität der zu übertragenden Waren oder Dienstleistungen und das Entgelt dafür unterschiedlich verstehen.

Verträge können von einer oder beiden Parteien aus jedem beliebigen Grund gebrochen werden, ob berechtigt oder unberechtigt.

Es kann sein, dass eine Partei ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen überschätzt und die des Partners unterschätzt.

Die Einhaltung der Regeln der Zusammenarbeit (Pflichten, Verbote, Rechte, Grenzen usw.) kann unterschiedlich bewertet werden.

Die Vereinbarung kann einseitig gekündigt werden, wenn eine der Vertragsparteien es vorzieht, mit einem anderen, als vorteilhafter erachteten Partner zusammenzuarbeiten, ohne sich verpflichtet zu fühlen, dem bisherigen Partner die Treue zu halten.

Es ist in der Tat sehr selten, dass eine Kooperationsbeziehung frei von mehr oder weniger schwerwiegenden, lösbaren oder unlösbaren Konflikten oder Schwierigkeiten ist.

Um die genannten kritischen Punkte zu vermeiden oder zu lösen (wenn eine Klärung oder Schlichtung nicht möglich oder nicht ausreichend ist) und die gewünschte Zusammenarbeit durchzusetzen, kann eine der Parteien auf (angedrohte oder ausgeübte) Gewalt oder auf das Eingreifen einer höheren Instanz zurückgreifen, die als Schiedsrichter und Garant des *Rechts* fungiert.

Im zweiten Fall stellt sich das Problem, wer die Autorität des Garanten verkörpern soll, d. h. wer die verschiedenen Stufen der Hierarchie, die die Gemeinschaft, der die Parteien angehören, regiert, besetzen soll. In diesem Zusammenhang ist es normal, dass es einen Wettbewerb um die höchsten Ränge gibt.

Da jeder Mensch (mit wenigen Ausnahmen) dazu neigt, seine eigenen Rechte zu überschätzen und die der anderen zu unterschätzen, seine eigenen Pflichten zu unterschätzen und die der anderen

zu überschätzen, ist der Wettbewerb um die Durchsetzung des eigenen Standpunkts unvermeidlich. Andererseits ist die Zusammenarbeit ohne eine Macht (der einen Partei über die andere oder einer höheren dritten Instanz), die sie erzwingt oder garantiert, nicht haltbar.

In Anbetracht dessen glaube ich, dass menschliche Interaktionen auf einer Verflechtung von Kooperation und Wettbewerb beruhen, wobei Wettbewerb als Behauptung einer hierarchischen Überlegenheit verstanden wird, die von der unterlegenen oder benachteiligten Partei akzeptiert oder abgelehnt werden kann. Bei Ablehnung kommt es zu einer mehr oder weniger gewaltsamen Konfliktsituation, die erst mit einer Umkehrung der Positionen oder dem Rücktritt der *rebellierenden* Partei endet.

Kooperation und Wettbewerb können sowohl zwischen Individuen als auch zwischen Gruppen (Familien, Parteien, Organisationen, Unternehmen, Staaten usw.) stattfinden.

In der Verflechtung von Kooperation und Wettbewerb können mehr oder weniger dauerhafte Allianzen zwischen Individuen und zwischen Gruppen entstehen, wobei die Gefahr des *Verrats besteht, d. h. der Ersetzung* eines Partners oder Verbündeten durch einen vorteilhafteren.

Ironischerweise werden Kooperation, Ordnung und sozialer Frieden, die durch unregelmäßigen Wettbewerb stets bedroht sind, durch geregelten Wettbewerb geschützt und garantiert, d. h. durch die politischen, religiösen und kulturellen Hierarchien der Gemeinschaft, die von ihren Mitgliedern als solche akzeptiert werden. Das heißt, außerhalb einer Gemeinschaft (mit ihren Hierarchien und Regeln) ist keine Kooperation möglich, die die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse garantiert.

Der Mensch hat also ein *vitales*

Bedürfnis, einer oder mehreren Gemeinschaften anzugehören. Folglich stellt die Gemeinschaft (mit ihren Anforderungen und psychischen Zwängen) ein mentales Agens oder einen *Dämon* im Kopf des Einzelnen dar, da sie seine Entscheidungen beeinflusst und seine Moral (bewusst oder unbewusst) bestimmt.

Trilaterale Beziehungen, affektive Kohärenz, sozialer Wert

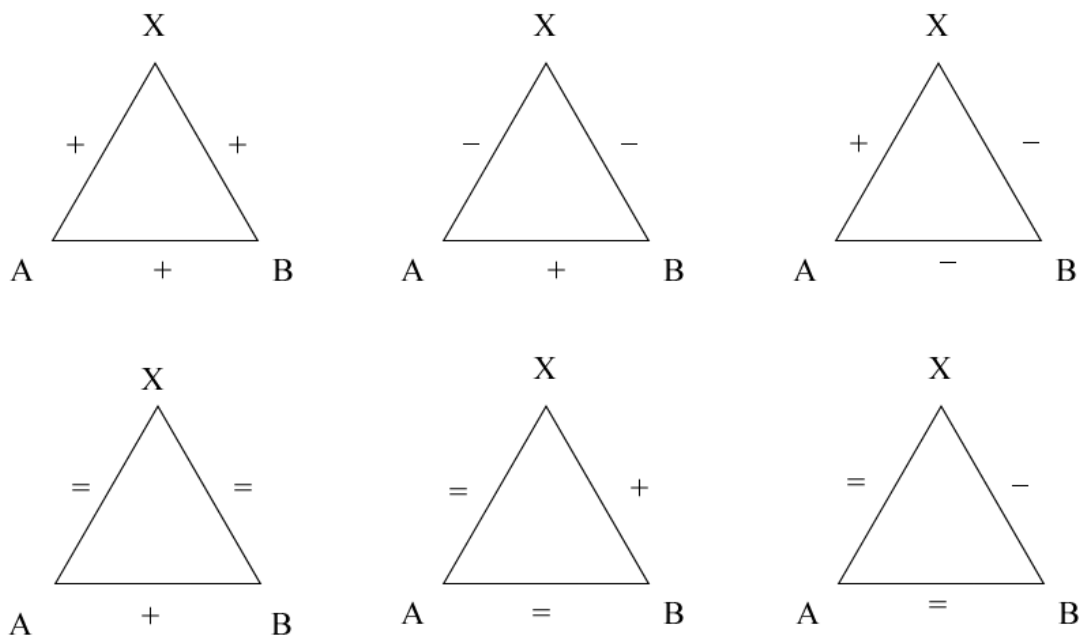
Bilaterale affektive Beziehungen zwischen zwei Individuen sind in der Tat fast immer *trilateral*, ja sogar *multi-trilateral* in dem Sinne, dass sie eine Reihe von dritten Entitäten (Menschen, Dinge, Medien, Handlungen, Ideen usw.) einbeziehen, zu denen beide Individuen eine affektive Beziehung haben.

Nach der *Gleichgewichtstheorie* von Fritz Heider (gemeinhin und fälschlicherweise als *kognitive Gleichgewichtstheorie* übersetzt) trägt in der Beziehung zwischen zwei Individuen das Teilen von Gefühlen (Sympathie oder Abneigung, Anziehung oder Abstoßung usw.) gegenüber derselben dritten Entität dazu bei, eine positive affektive Bindung zwischen ihnen zu bestimmen. In einem solchen Fall wird die trilaterale Beziehung als *ausgewogen bezeichnet*. Umgekehrt trägt eine affektive Disharmonie gegenüber derselben dritten Person (z. B. Wertschätzung einer dritten Person durch die erste Person und Verachtung derselben durch die zweite Person) dazu bei, eine Abneigung oder Feindseligkeit zwischen den beiden Personen festzustellen. In einem solchen Fall wird die Beziehung als *unausgewogen bezeichnet*.

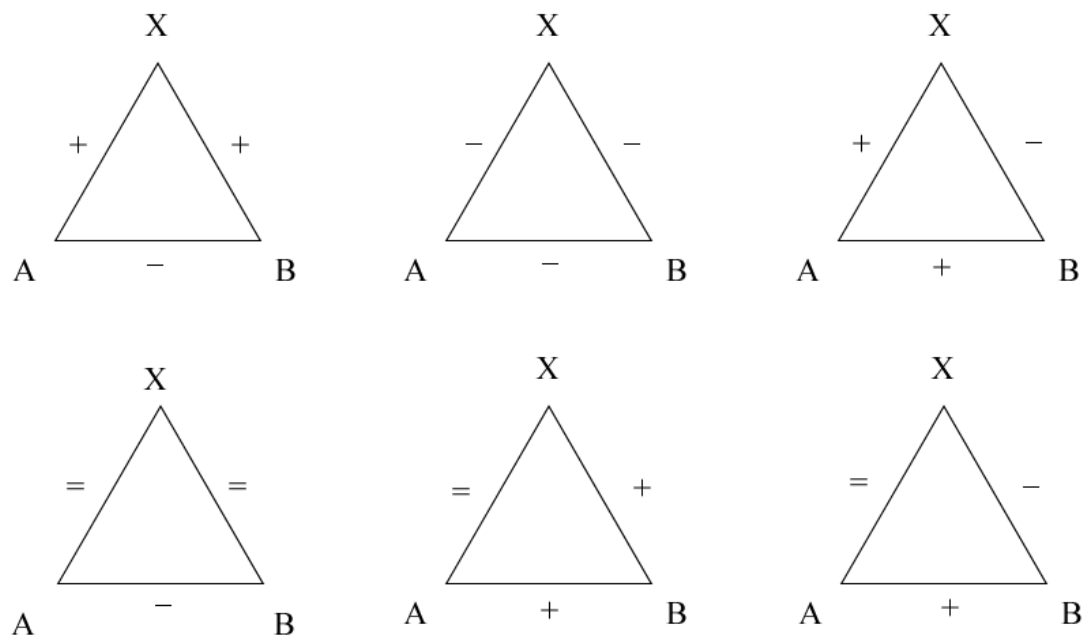
Nach Heiders

Theorie führt eine unausgewogene trilaterale Beziehung zu einem Zustand psychischen Stresses bei den beteiligten Personen und der daraus resultierenden Aktivierung von (bewussten oder unbewussten) Dynamiken, die darauf abzielen, die Beziehung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die folgenden Abbildungen veranschaulichen die vorgenannte Theorie.



Triangolazioni affettive equilibrate



Triangolazioni affettive squilibrate

+ simpatia - antipatia = indifferenza

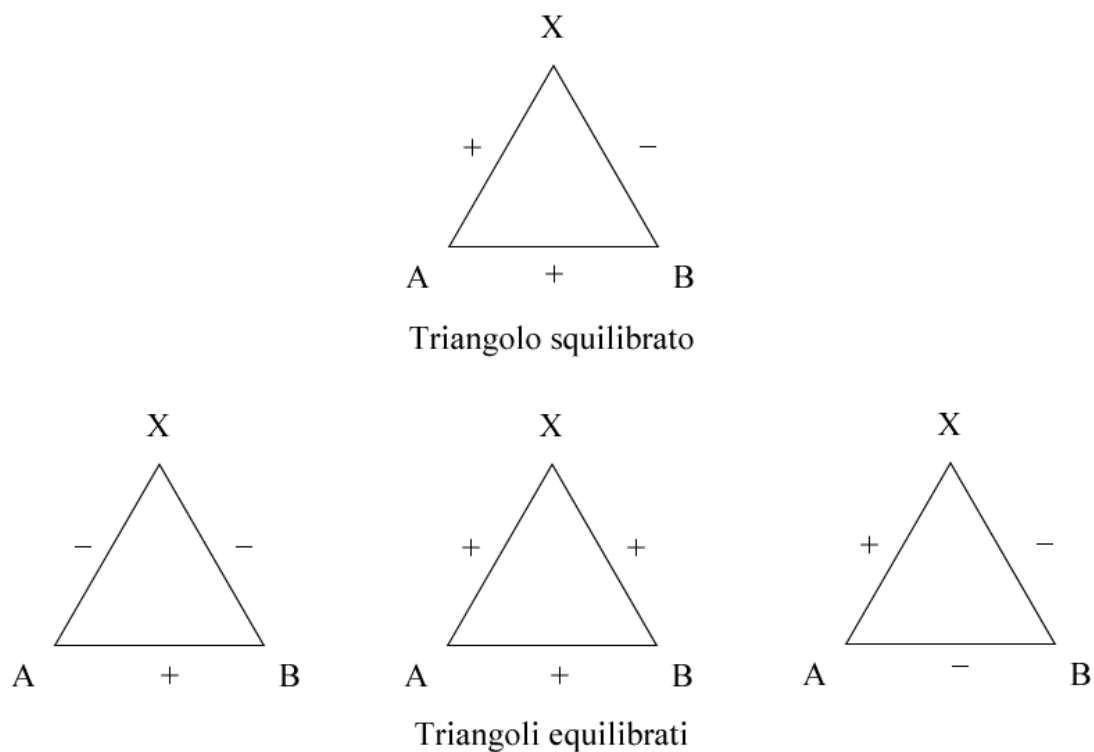
Nehmen wir zum Beispiel den Fall der affektiven Beziehung zwischen zwei Individuen A und B und ihrer Einstellung zu einer dritten Einheit X, wo:

- A und B schätzen sich gegenseitig
- A schätzt X
- B verachtet X

In diesem Fall ist das affektive Dreieck aufgrund der unterschiedlichen affektiven Einstellung zu X unausgewogen. Drei Alternativen sind möglich, um es wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- A hört auf, X zu schätzen und beginnt, es zu verachten
- B hört auf, X zu verachten und beginnt, es zu schätzen
- A und B hören auf, sich gegenseitig zu schätzen und beginnen, sich zu verachten

Die drei *Lösungen* sind in der nachstehenden Abbildung dargestellt.



Die bewusste oder unbewusste Logik, die dieser Theorie zugrunde liegt, lässt sich in folgenden Sätzen zusammenfassen:

Ich mag Menschen, die Dinge oder Menschen mögen, die ich mag, und Menschen, die Dinge oder Menschen nicht mögen, die ich nicht mag.

Ich mag keine Menschen, die Dinge oder Menschen mögen, die ich nicht mag, und die Dinge oder Menschen nicht mögen, die ich mag.

Dies gilt nicht für den Fall, dass A und B um die Gunst von X konkurrieren. In einem solchen Fall gibt es ein Minuszeichen zwischen A und B und ein Pluszeichen zwischen A und X und zwischen B und X, und das Dreieck wird kaum ein Gleichgewicht finden.

Heiders

Theorie hat wichtige Implikationen, die meiner Meinung nach von den verschiedenen Schulen der Psychologie und Psychotherapie nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Sie offenbart uns nämlich die allgemeine *Trilateralität* menschlicher Interaktionen in dem Sinne, dass die Beziehungen zwischen zwei Individuen fast immer durch *dritte Entitäten vermittelt werden*, die beiden Parteien bekannt sind und von ihnen affektiv konnotiert werden, wie zum Beispiel

- Sprache (Syntax und Semantik), die zur Kommunikation verwendet wird
- Wissen (wissenschaftlicher und literarischer Hintergrund, der gelernt wurde)
- moralische Grundsätze
- ästhetische Grundsätze
- Modus
- Sitten und Regeln des Umgangs miteinander
- politische Ziele
- wirtschaftliche Ziele
- Behörde
- usw.

In Bezug auf solche dritten Einheiten können zwei Personen mehr oder weniger konvergierende oder divergierende Gefühle, Erkenntnisse und Interessen haben. Mit anderen Worten, bei jeder Entität kann es ein gewisses Maß an Übereinstimmung oder Uneinigkeit geben.

Unmittelbare vs. vermittelte Interaktionen

Meiner Meinung nach sind *unmittelbare Interaktionen* zwischen zwei Menschen, d. h. ohne Vermittlung durch Dritte wie die oben genannten, sehr selten und oft gewalttätig, da sie weder durch von beiden Parteien akzeptierte Regeln begrenzt noch geschützt sind. Selbst wenn zwei Personen die Regeln ihrer Interaktion und Zusammenarbeit frei und ohne Bezugnahme auf dritte Instanzen aushandeln, werden die ausgehandelten Regeln zu den dritten Instanzen, die die Personen zu respektieren bereit sind. In der Tat können die *regulierenden dritten Instanzen* in einer Beziehung zwischen zwei Personen a priori gegeben sein (als kulturelle Faktoren) oder von den betroffenen Personen ausgehandelt werden.

Die Rolle von Gemeinschaften in menschlichen Interaktionen

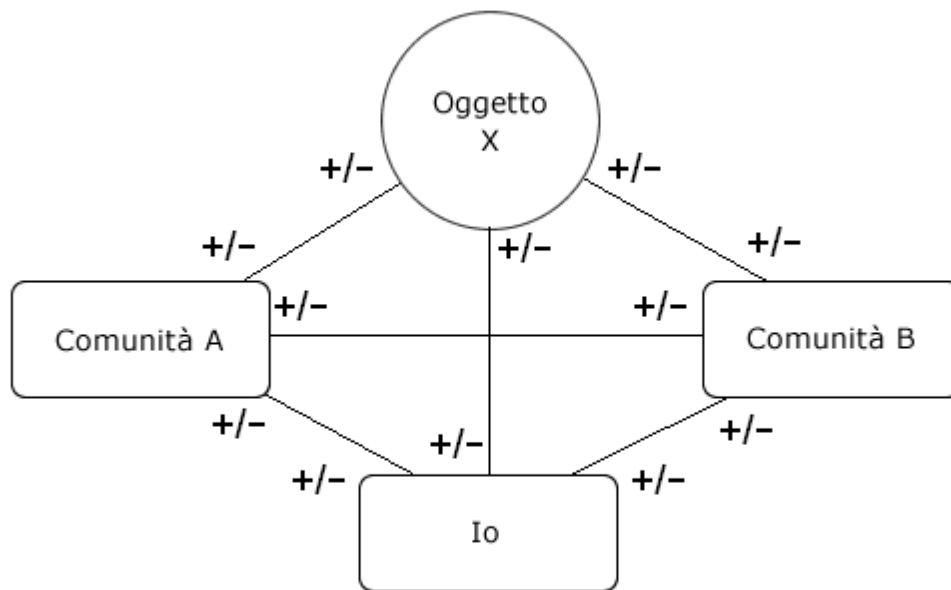
Die Zugehörigkeit einer Person A zu einer Gemeinschaft X impliziert eine Reihe von Dreiecken, bei denen A und X zwei Ecken sind und die dritte eine beliebige andere Person B ist. Auch hier kann das Dreieck in einem affektiven Sinne mehr oder weniger ausgeglichen sein. In diesem Fall steht X für die Gemeinschaft, verstanden als die Gesamtheit ihrer Mitglieder, von denen man annimmt, dass sie die gleichen Formen, Normen und Werte teilen, die für die Gemeinschaft charakteristisch sind. X entspricht in diesem Fall dem *verallgemeinerten Anderen*, wie er von George Herbert Mead theoretisiert wurde.

Wenn zwei Personen A und B ähnliche (positive oder negative) Gefühle, Vorstellungen und Interessen in Bezug auf die Gemeinschaft X haben, ist das affektive Dreieck ausgeglichen, und zwischen A und B besteht eine positive affektive Beziehung, z. B. ein Gefühl der Brüderlichkeit, Freundschaft oder Affinität. Andernfalls, d. h. wenn die beiden Personen in Bezug auf dieselbe Gemeinschaft entgegengesetzte Gefühle haben, ist ihre Beziehung eher feindselig. Dies gilt insbesondere für Gemeinschaften, denen nur eine der beiden Personen angehört.

Soziale Wertigkeit

Unter *sozialer Wertigkeit* verstehe ich den subjektiven Wert, den ein Individuum bewusst oder unbewusst einer Entität (Person, Objekt, Medium, Idee, Tätigkeit usw.) beimisst, da sie ihm wahrscheinlich Zustimmung oder Ablehnung (d. h. Akzeptanz oder Ausschluss) seitens der Gemeinschaft einbringt, der es angehört.

Nehmen wir zum Beispiel eine Person A, die entscheiden muss, ob sie ein bestimmtes Kleidungsstück X kaufen soll oder nicht. In diesem Fall müssen wir von einer Dreierbeziehung AXB ausgehen, wobei B die Gemeinschaft repräsentiert, der er angehört und die ein bestimmtes *Gefühl* oder Urteil gegenüber X hat. Wenn B den Kauf von X befürwortet, dann hat dies einen positiven *sozialen Wert*. Missbilligt B hingegen den Kauf von X, so erhält dieser eine negative soziale Wertigkeit. Die soziale Wertigkeit, die X zugeschrieben wird, beeinflusst die Entscheidung von A für den Kauf von X. Wenn die Anziehungskraft, die X auf A ausübt, trotz der Missbilligung durch B sehr stark bleibt, kann es zum Ausgleich der Beziehung vorkommen, dass A beginnt, seine Gemeinschaft abzulehnen und einen Umzug in eine andere, für X günstige Gemeinschaft in Erwägung zieht.



Jede Entität, die sich ein Individuum vorstellen kann, hat für es eine mehr oder weniger positive oder negative soziale Wertigkeit als mögliches Objekt der Beurteilung durch seine Gemeinschaft. Wir können also davon ausgehen, dass die kognitiv-emotionale Karte (siehe Kapitel Kognitiv-emotionale Karte) auch die sozialen Valenzen aller Entitäten enthält, die das Subjekt kennt und erkennen kann.

In diesem Zusammenhang gehe ich davon aus, dass jede menschliche Aktivität oder Äußerung für diejenigen, die sie ausführen, und für diejenigen, die sie beobachten, eine soziale Wertigkeit hat, und dass, wenn zwei Menschen einer bestimmten Entität die gleiche soziale Wertigkeit zuschreiben, dies einen Faktor des sozialen Zusammenhalts darstellt. Daher glaube ich, dass jede Gemeinschaft durch die sozialen Wertigkeiten, die ihre Mitglieder teilen, gekennzeichnet ist.

Mit anderen Worten: Das Vergnügen, das ein Objekt bereitet, kann nicht so sehr auf seine besonderen Eigenschaften zurückzuführen sein, sondern auf seine soziale Wertigkeit, d. h. auf die Tatsache, dass sich das Subjekt einer Gemeinschaft zugehörig fühlt, die diese Art von Objekt schätzt. Es ist in der Tat schwierig, das Vergnügen, das von einem Objekt ausgeht, von dem zu unterscheiden, das man empfindet, wenn man die Wertschätzung dieses Objekts mit anderen Menschen teilt.

Nach dem gleichen Prinzip kann es vorkommen, dass etwas, das an sich positive Eigenschaften hat, nicht geschätzt wird, weil es *gesellschaftlich nicht anerkannt wird*, d. h. weil es von der Gemeinschaft, der das Subjekt angehört, nicht geschätzt wird.

Eine trilaterale Perspektive der menschlichen Beziehungen und Interaktionen ist notwendig und wichtig, da eine bilaterale Sichtweise die Logik des menschlichen Verhaltens und Unbehagens nicht erklären kann. Einerseits muss alles, was wir tun, von der Gemeinschaft,

der wir angehören, gebilligt werden (unter Androhung des Ausschlusses aus dieser Gemeinschaft) oder von den wichtigen anderen (unter Androhung ihrer Entfremdung von uns). Andererseits

muss sich jede Interaktion zwischen zwei Personen auf *regulierende*

dritte Instanzen beziehen, die für die Gemeinschaft, der beide Personen angehören, charakteristisch sind, wenn Gewalt und Missverständnisse vermieden werden sollen.

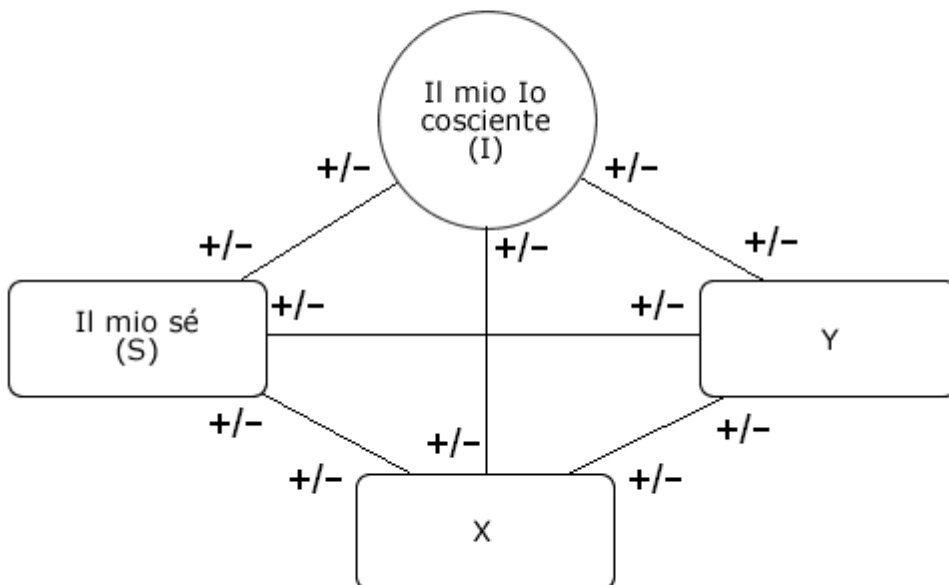
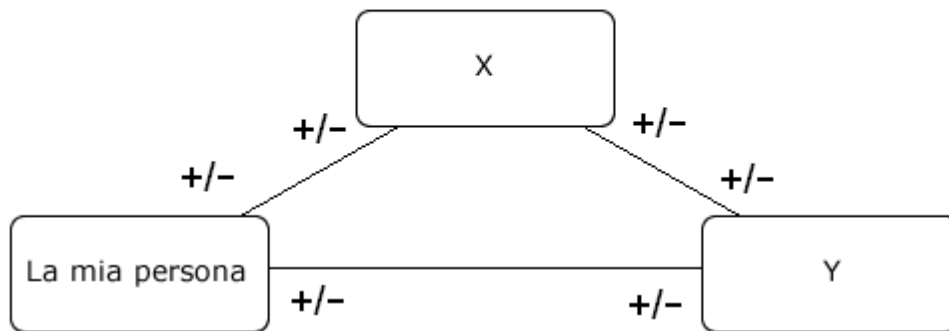
Metarelationen

Betrachten wir ein affektives Dreieck, bestehend aus:

- meine Person
- X
- Y

wobei X und Y beliebige andere Entitäten sind (Personen, Dinge, Medien, Handlungen, Ideen usw.).

Wir unterteilen "meine Person" begrifflich in "mein bewusstes Selbst" (I) und "mein Selbst" (S), wobei "Selbst" das gesamte Individuum ohne seinen bewussten Teil bedeutet. Wenn wir nun alle möglichen Beziehungen zwischen den vier resultierenden Entitäten einzeichnen, erhalten wir vier Dreiecke (SIX, SXY, IXY, ISX), wie in der folgenden Abbildung dargestellt.



Wir können nun die *Gleichgewichtstheorie* auf die vier Dreiecke getrennt anwenden. Aus der Sicht des Subjekts ("meiner Person") ist das Dreieck SXY unbewusst, während die anderen drei Dreiecke bewusst sind, d. h. sie können von seinem bewussten Selbst untersucht werden, das (wenn es über ausreichende kognitive Mittel verfügt) etwaige affektive Ungleichgewichte erkennen und Entscheidungen treffen kann, um sie zu lösen.

Unter *Metarelation* verstehe ich eine Beziehung, in der sich das bewusste Selbst seiner selbst (als getrennt von seinem eigenen Selbst) und aller beteiligten Beziehungen (die vier Dreiecke in der Abbildung) bewusst ist. Dadurch kann es die affektive Kohärenz der einzelnen Dreiecke beurteilen und Maßnahmen zur Beseitigung von Ungleichgewichten beschließen.

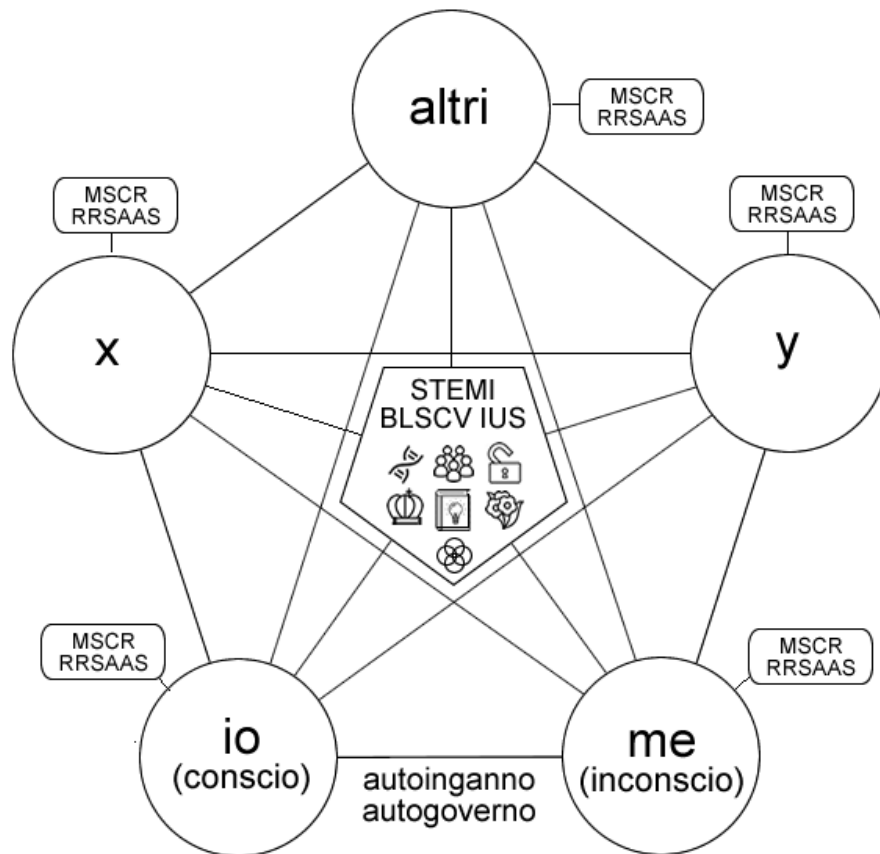
Von besonderem Interesse ist die Beziehung zwischen dem bewussten Ich (I) und seinem

Selbst (S). Zwischen diesen beiden Entitäten kann eine mehr oder weniger positive oder negative affektive Beziehung bestehen, die zu Zusammenarbeit oder Antagonismus führen kann. Das

bewusste Ich kann zum Beispiel das gewohnte Verhalten seines Selbst als unangemessen betrachten und beschließen, eine Psychotherapie zu beginnen, um es zu ändern. Im Gegenzug kann sich das Ich der Kontrolle durch das bewusste Ich widersetzen, indem es auf Ablenkungen, übermäßige Arbeitsbelastung oder den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen zurückgreift.

Allgemeiner Überblick über menschliche Beziehungen

Das folgende Diagramm stellt eine Reihe von dreiseitigen Beziehungen mit drei festen Elementen (ich, ich, andere) und zwei variablen Elementen (x, y) dar, die jede Person oder Sache repräsentieren können. Mit "ich" ist das bewusste Selbst des Betrachters gemeint, mit "ich" der Rest seiner Person. In der Mitte werden Begriffe dargestellt, die alle Elemente in Beziehung zueinander betreffen oder beeinflussen können. Dies sind alle Größen, die das Universum (den Makrokosmos) und die Person (den Mikrokosmos) ausmachen. Die Logik bezieht sich auf jeden Algorithmus, ob fest oder variabel. Die Linien, die die Kreise verbinden, stellen die Beziehungen und Interaktionen zwischen den entsprechenden Elementen dar. Jede Interaktion besteht darin, sich gegenseitig zu nutzen und/oder zu dienen. Die Begriffe "nutzen" und "dienen" stehen für die Tatsache, dass bei jeder Interaktion jede Partei die andere Partei nutzt oder ihr dient, und zwar in zeitlich variabler Weise, da jede Transaktion aus einer Anfrage (d. h. Bitte oder Befehl) oder einer Antwort (d. h. Übermittlung dessen, was angefordert wurde) besteht. Zum Thema Selbsttäuschung in der Beziehung zwischen dem unbewussten und dem bewussten Selbst siehe das Kapitel [Selbsttäuschung](#).



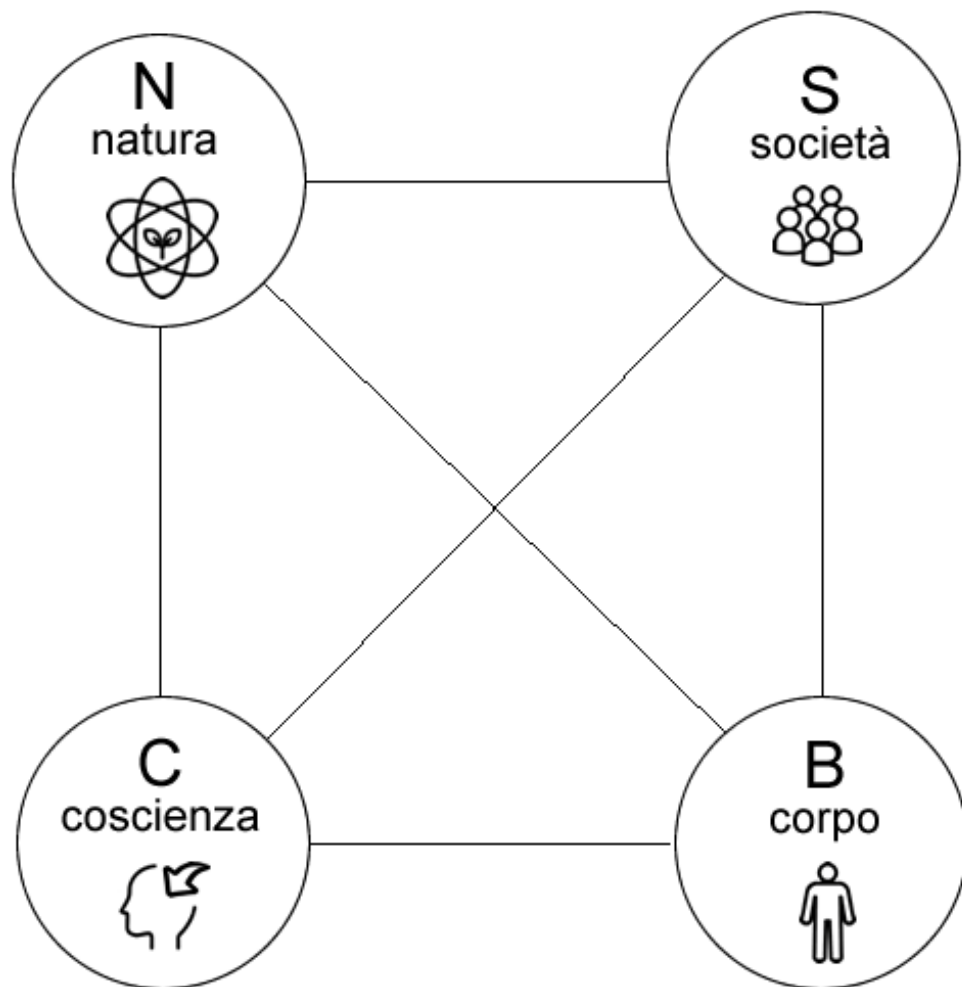
STEMI: Spazio, Tempo, Energia, Massa, Informazione
 BLSCV: Bisogno, Logica, Sentimento, Coscienza, Volontà
 IUS: Interagire, Usare, Servire
 BISOGNI: vita, comunità, libertà, potenza, conoscenza, bellezza, coerenza
 x, y: qualunque ente (oggetto, persona, idea, medium, essere vivente ecc.)
 MSCR: Motivazioni, Sentimenti, Cognizioni, Risorse
 RSAAS: Relazioni, Ruoli, Status, Automatismi, Autoinganni, Strategie

Diese Figur kann verwendet werden, um über trilaterale Beziehungen nachzudenken, an denen jede Person oder Sache beteiligt ist, einschließlich des Betrachters.

Diese Figur stellt auch eine grafische Synthese der Psychologie der Bedürfnisse dar, da sie die meisten ihrer Grundelemente enthält.

Synthese

Die folgende Abbildung ist eine Zusammenfassung der Synthese der Psychologie der Bedürfnisse, reduziert auf vier grundlegende Einheiten: (1) mein Bewusstsein (d.h. mein bewusstes Selbst), (2) mein Körper (der alle unbewussten Mechanismen, d.h. die Hard- und Software der Person, umfasst), (3) meine Gesellschaft (d.h. meine Gemeinschaft) und (4) die Natur. Die wichtigsten Konzepte für das menschliche Leben sind unterhalb der Abbildung aufgeführt.



COSCENZA (COGNIZIONI, SENTIMENTI, MOTIVAZIONI,
OBBEDIRE, COMANDARE)

CORPO (BISOGNI, PIACERE, DOLORE)



SOCIETA' (IMITAZIONE, COOPERAZIONE - COMPETIZIONE - SELEZIONE)

NATURA (CASO, NECESSITA')

Ein Dreieck, das mich und dieses Buch betrifft

Die folgende Abbildung stellt die trilateralen Beziehungen zwischen mir, anderen und diesem Buch dar.



Bei der Betrachtung dieser Zahl drängen sich Fragen wie die folgenden auf.

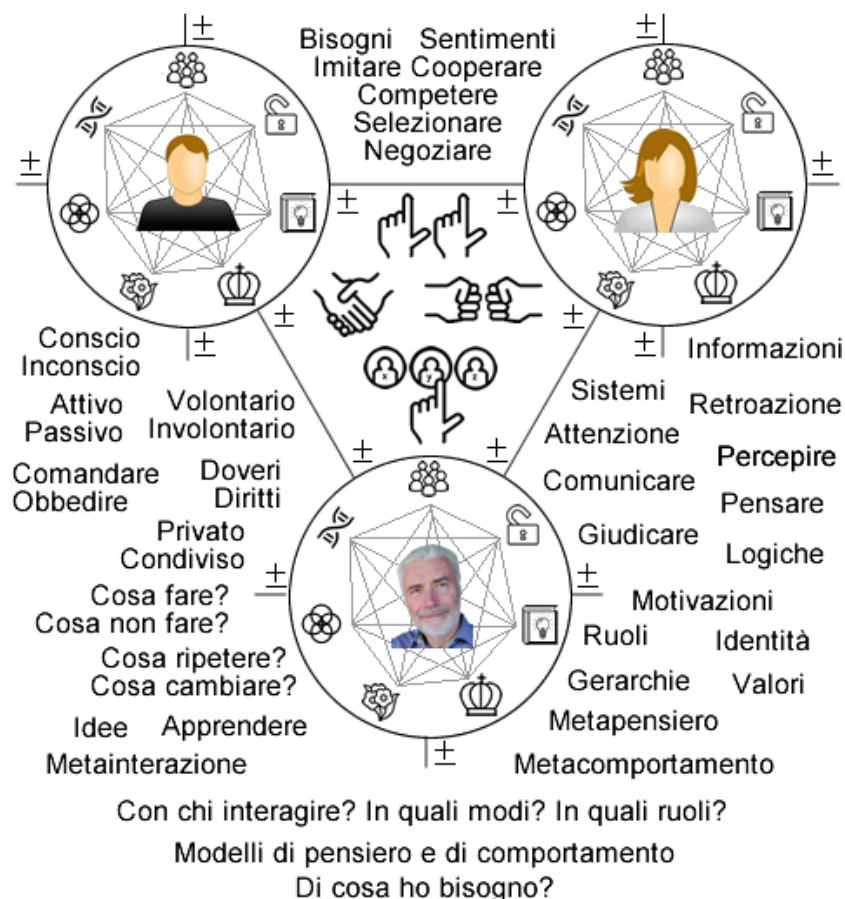
- Welche Meinung werden andere über dieses Buch haben?
- Wie wird die Meinung anderer Leute über dieses Buch ihre Meinung über mich beeinflussen?
- Wird dieses Buch meine Popularität, d. h. meine Akzeptanz bei anderen, ihre Wertschätzung, Sympathie und Zuneigung für mich, erhöhen oder verringern?
- War es richtig oder falsch von mir, dieses Buch zu schreiben? Welche soziale Belohnung werde ich dafür bekommen?
- Wen wird dieses Buch stören?
- Wird mir dieses Buch helfen, meine Interaktionen mit anderen zu verbessern?
- Wird dieses Buch dazu führen, dass mein Mitgefühl für andere zunimmt oder abnimmt?
- Wird dieses Buch mich umgänglicher machen?
- Was werden andere von mir denken, wenn sie dieses Buch lesen? Werden sie denken, ich sei arrogant? Einen Eingebildeten? Einen Verblendeten? Für einen Versager? Für einen Ignoranten? Oder ein Genie? Ein Weiser? Ein hochgebildeter Mensch? Oder ist die Tatsache, dass ich dieses Buch geschrieben habe, unbedeutend?
- Wer wird dieses Buch lesen? Wer wird es schätzen? Wer wird es verachten? Wer wird es kritisieren? Wer wird es nutzlos finden? Wer wird es ignorieren?

Ich habe keine Antwort auf diese Fragen, aber ich finde es sehr nützlich, über sie nachgedacht und sie verbalisiert zu haben. Wenn sie unbewusst bleiben, könnten sie zu irrationalen, realitätsfernen Antworten führen, die mich in jedem Fall unbewusst konditionieren würden. Sie könnten zum Beispiel meine Motivation mindern, dieses Buch zu vollenden, zu verbessern und bekannt zu machen.

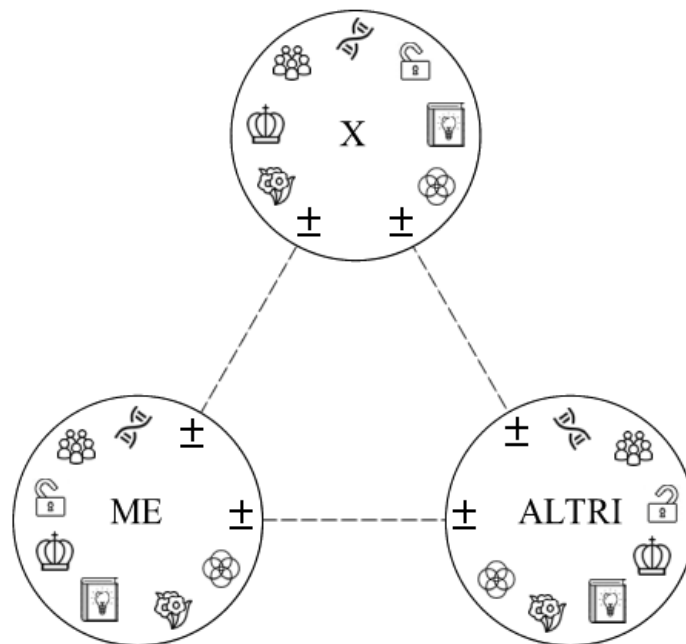
Synopse der Psychologie der Bedürfnisse

Ich habe die folgende Abbildung als Synopse der Psychologie der Bedürfnisse gewählt, d.h. als *Vademecum*, das man von Zeit zu Zeit betrachten sollte, um sich einige grundlegende Ideen für das Verständnis und den Umgang mit Problemen im Zusammenhang mit Beziehungen und Interaktionen mit anderen zu merken.

Dies ist eine vereinfachte Version der oben erwähnten "Synthese der Synthese". Die Abbildung zeigt den Unterzeichner (ersetzbar durch den Leser) in Beziehung zu einer generischen weiblichen und einer männlichen Person (die auch in Beziehung zueinander stehen). Jede der drei Personen ist mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen (die sich aus den Bedürfnissen selbst ergeben) dargestellt. In der Mitte symbolisieren Ikonen Nachahmung, Kooperation, Wettbewerb und soziale Selektion. Die Textelemente der Figur umfassen *Verhaltensmuster*, eine Reihe grundlegender Fragen (was soll man tun? was soll man nicht tun? was soll man wiederholen? was soll man ändern? mit wem soll man spielen, welche Spiele und in welchen Rollen?), eine Reihe möglicher Antworten auf die Fragen und einige grundlegende psychologische Konzepte.



Es folgt eine abstraktere, einfachere und allgemeinere Variante der gleichen Abbildung.

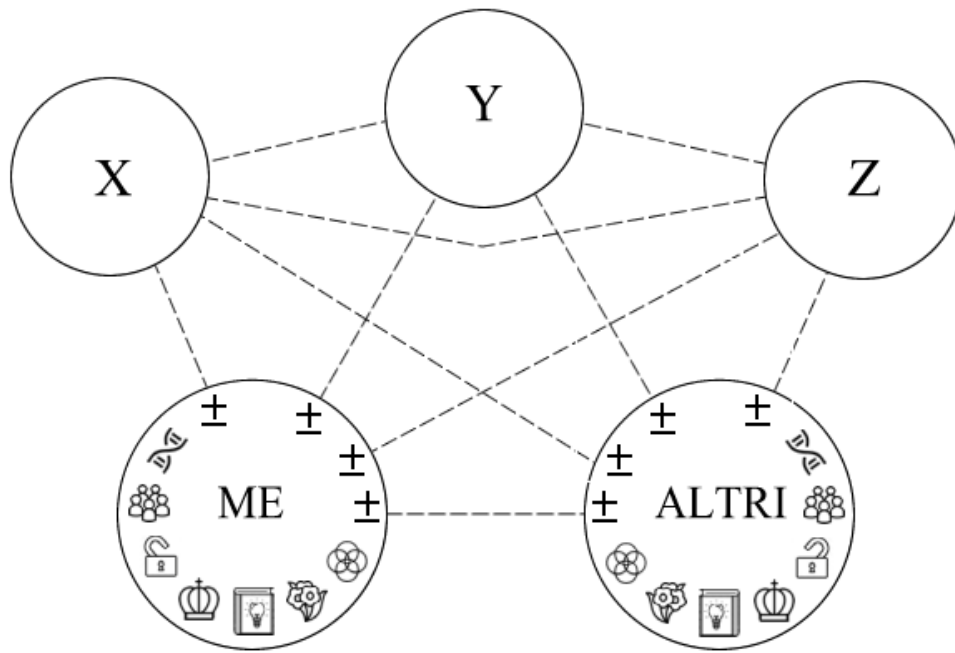


In dieser Abbildung steht das "Ich" für ein beliebiges Individuum, insbesondere für den Beobachter selbst ("ich selbst"), der als Subjekt und Objekt von Interaktionen mit "anderen" und mit dem Rest der Welt verstanden wird; der Buchstabe "X" steht für eine beliebige Entität (Ding, Person, Idee usw.), die Objekt und/oder Subjekt von Interessen und Interaktionen mit "mir" und/oder "anderen" ist.

Diese Zahl dient dazu, uns "ganzheitlich" an verschiedene Dinge zu erinnern, wie z. B. an das Folgende:

- Jeder Mensch steht in Symbiose mit "anderen" und dem Rest der Welt (X);
- Die Einstellung der anderen zu "mir" hängt von der Einstellung von "mir" zu anderen ab;
- es gibt unendlich viele "X"-Einheiten, auf die sowohl "ich" als auch "andere" bezogen sind
- das "Ich" und andere können sich "X" friedlich teilen oder um den exklusiven Besitz konkurrieren;
- alle in der Abbildung hervorgehobenen Beziehungen sind Mittel und Strategien, um die Bedürfnisse aller beteiligten Stellen zu befriedigen
- Jede Beziehung hat eine positive (Anziehung), negative (Abstoßung) oder gemischte (gleichzeitige oder abwechselnde Anziehung und Abstoßung) affektive Färbung.

Es folgt eine Variante der vorherigen Abbildung, die weitere Triangulationen zeigt, wobei X, Y und Z für beliebige Entitäten stehen.



Abschließende Bemerkungen

Die Theorie des affektiven Gleichgewichts und das Konzept der Dreiseitigkeit von Beziehungen können nützlich sein, um die soziale Dynamik zu verstehen, in die man verwickelt ist, und um die wirksamsten Entscheidungen zu treffen, um etwaige affektive Ungleichgewichte zu beheben. Diese können nämlich auf lange Sicht die Ursache für Stress und psychische Störungen sein.

Wir können davon ausgehen, dass zu den *Bedürfnissen der Gemeinschaft* auch die Notwendigkeit gehört, affektive Ungleichgewichte in trilateralen Beziehungen auszugleichen, d. h. die Notwendigkeit, die *Kohärenz* zwischen mehreren Zuneigungen aufrechtzuerhalten.

Lernen, Nachahmung, Einfühlungsvermögen, Konformität

Bedürfnis nach Nachahmung

René Girard hat uns gelehrt, dass der Mensch seine Wünsche, Meinungen und seinen Lebensstil von anderen imitiert (d. h. *kopiert*) und dass die Fähigkeit und der Wunsch zur Nachahmung wesentliche Elemente der Lernmechanismen sind, insbesondere bei Kindern.

Girard spricht vom *mimetischen Begehren*. Darunter ist meines Erachtens nicht nur die Nachahmung der Wünsche anderer zu verstehen, sondern auch der Wunsch, allgemein das Verhalten und die Gefühle anderer zu imitieren, ein Wunsch, den ich *Nachahmungsbedürfnis* nenne.

Ich glaube nämlich, dass der Mensch ein angeborenes Bedürfnis hat, seine Mitmenschen zu imitieren, zumindest diejenigen, von denen sein Überleben abhängt, und zwar aus dem einfachen Grund, dass er ohne die Nachahmung anderer nicht wüsste, wie er leben, lernen, sprechen, denken und sich sozial verhalten soll, d. h. wie er in einer Gemeinschaft kommunizieren und interagieren soll.

Wenn ein Kind geboren wird, sind seine kognitiven und rationalen Fähigkeiten praktisch nicht vorhanden, so dass es soziales Verhalten nur durch Nachahmung lernen kann. Seine kognitiven und rationalen Ressourcen, einschließlich der Kritikfähigkeit, werden hingegen durch die Nachahmung der Äußerungen und *Überlegungen* anderer entwickelt. Es ist daher nicht möglich, rational zu denken, ohne auf Formen zurückzugreifen, die es durch Nachahmung von anderen gelernt hat.

Andererseits ist es offensichtlich, dass eine perfekte Nachahmung (im Sinne einer erworbenen Fähigkeit) möglich ist, ohne zu verstehen, was man nachahmt, d. h. was man unbewusst kopiert. Das Ergebnis ist das, was Daniel Dennet "Kompetenz ohne Verständnis" nennt.

Spiegelneuronen

Die Entdeckung der *Spiegelneuronen* durch die Gruppe von Giacomo Rizzolatti scheint die Gültigkeit der Theorie von Girard zu bestätigen. Diese Entdeckung lässt vermuten, dass es im Nervensystem einen genetisch bedingten Apparat gibt, der dazu dient, das Verhalten anderer zu imitieren, und zwar nicht nur in Bezug auf die äußeren Formen, sondern auch auf die Gefühle, die die beobachteten Gesten begleiten. Wir können also die Hypothese aufstellen, dass die Spiegelneuronen Vorrichtungen sind, die Empathie, gestische Nachahmung und vielleicht sogar rationale Nachahmung möglich machen.

Ich vermute nämlich, dass der menschliche Geist hauptsächlich dazu dient, Gesten, Sprachen, Erkenntnisse, Gefühle und Motivationen von anderen Menschen zu *kopieren*. Generell würde ich sagen, dass der Mensch Strategien von anderen kopiert, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Dies erklärt die Leichtigkeit, mit der sich das, was wir als *induzierte Bedürfnisse* bezeichnen, in einem Individuum herausbildet. Mit anderen Worten, wenn ein Individuum andere kopiert, dann nicht so sehr, weil andere es mit Gewalt oder Überredung dazu bringen, sie zu kopieren (was ohnehin passieren kann), sondern aufgrund eines spontanen Wunsches oder Bedürfnisses des Individuums, diejenigen nachzuahmen, von denen sein Wohlergehen abhängt, angefangen bei seinen Eltern.

Ich nehme ferner an, dass wir, ebenso wie wir ein Bedürfnis und einen Instinkt zur Nachahmung haben, eine angeborene Fähigkeit besitzen, zu verstehen, wie ähnlich oder verschieden unser Gesprächspartner uns in Gedanken und Gefühlen ist, und entsprechend zu reagieren, automatisch, unwillkürlich, auf freundliche oder feindliche Weise. Wir könnten diese Fähigkeit als *Gefühl für den Grad der Affinität* bezeichnen.

Neubewertung des Konformismus

Das Bedürfnis nach Nachahmung steht im Einklang mit der Tatsache, dass die Menschen voneinander abhängig sind. Gäbe es dieses Bedürfnis und die daraus resultierende Anpassung des Einzelnen an die Formen, Normen und Werte einer Gemeinschaft nicht, wäre die unerlässliche Zusammenarbeit unmöglich.

In Anbetracht der obigen Ausführungen ist eine Neubewertung der *Konformität angebracht*. Diese sollte nämlich nicht als eine (schädliche) freie und bewusste Entscheidung betrachtet werden, sondern als ein genetisch bedingter Nachahmungstrieb, d.h. ein *Instinkt*, einer der wenigen *Instinkte*, die dem Menschen im Laufe der Evolution geblieben sind. Mit anderen Worten: Konformität hat meiner Meinung nach eine grundlegende und unersetzliche Anpassungsfunktion für das Überleben des Individuums und die Erhaltung seiner Art. Kurz gesagt: Wir können nicht nicht imitieren, sondern wir können uns aussuchen, wen wir imitieren.

In Anbetracht der sozialen Funktion der Nachahmung müssen wir neben dem Bedürfnis, externe Modelle zu imitieren, auch das Bedürfnis berücksichtigen, imitiert zu werden, d. h. das Bedürfnis der anderen, sich den vom Subjekt angenommenen Formen, Normen und Werten anzupassen, eine Konformität, die notwendig ist, um Kooperation zu ermöglichen. Dieses Bedürfnis, nachgeahmt zu werden, führt zu Intoleranz, Feindseligkeit und Aggression des Individuums gegenüber denjenigen, die sich für ein anderes Nachahmungsmodell als das eigene entscheiden, so dass keine Zusammenarbeit, sondern nur Wettbewerb möglich ist.

Wir können also sagen, dass der Konformismus zwei Gesichter hat. Auf der einen Seite die Notwendigkeit, sich anzupassen, um zu kooperieren, auf der anderen Seite die Notwendigkeit, diejenigen zu bekämpfen, die sich nicht anpassen wollen und folglich nicht kooperieren, sondern nur konkurrieren wollen, so dass sie als Bedrohung für die Gemeinschaft angesehen werden, zu der der Einzelne gehört.

Lernende Narrative

Zu den Dingen, die ein Mensch lernen kann und die er auch anderen beibringen kann, gehören *Erzählungen*. Diese können religiös, esoterisch, historisch, wissenschaftlich sein oder sich auf Volksweisheiten über jeden Aspekt des praktischen Lebens beziehen.

Wie uns Yuval Noah Harari lehrt, ist die kulturelle Evolution des Menschen vor allem durch seine Fähigkeit zustande gekommen, Erzählungen verschiedener Art (mehr oder weniger realistisch) zu erfinden und von Generation zu Generation weiterzugeben und sie als Faktor des sozialen Zusammenhalts kollektiv zu teilen. Diese Weitergabe wird durch unsere Fähigkeit ermöglicht, Abs-

traktionen durch Sprache zu erlernen, vor allem in jungen Jahren, wenn die kritischen Fähigkeiten noch nicht entwickelt sind und das Kind nicht in der Lage ist, zu verstehen, ob das, was ihm erzählt wird, wahr oder falsch, begründet oder unbegründet ist. Ist die Erzählung erst einmal als unverzichtbarer Faktor der sozialen Zugehörigkeit erlernt, hat der Erwachsene keinen Grund, sie in Frage zu stellen; im Gegenteil, er wird eine unbewusste Angst davor haben, dies zu tun. Eine Angst, die nur wenige zu überwinden vermögen, denn sie birgt die Gefahr des Ausschlusses aus der Gemeinschaft.

Andererseits braucht der Mensch, wie Nietzsche sagte, nicht die Wahrheit, um zu überleben, sondern das Wissen (egal ob wahr oder falsch), das ihm hilft zu überleben und das ihm daher vor allem erlaubt, sich in eine Gemeinschaft zu integrieren.

Lernen und Psychotherapie

Sowohl Experimente an Primaten als auch die Beobachtung des menschlichen Verhaltens zeigen, dass die Fähigkeit, durch Nachahmung (oder Kopieren) von Gesten und Ausdrücken anderer zu lernen, umgekehrt proportional zum Alter des Probanden ist, d. h. sie ist in den ersten Lebensjahren größer und verschwindet tendenziell im Alter. Das bedeutet, dass es im Laufe der Zeit immer schwieriger wird, das Gelernte zu verlernen oder zu verändern. So ist es beispielsweise für einen Erwachsenen sehr schwierig, den Akzent, mit dem er seine Muttersprache erlernt hat, zu verlernen und den einer neuen Sprache zu erlernen.

Diese Tatsache ist für die Psychotherapie von besonderer Bedeutung, denn sie besteht in der Veränderung bestimmter Lernprozesse (im Sinne von kognitiven, emotionalen und motivationalen Reaktionen auf bestimmte Reize), die als schädlich oder unzureichend für die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer angesehen werden. Das heißt, die Psychotherapie sollte im Erlernen neuer sozialer Automatismen bestehen, um einige der alten zu ersetzen.

Psychotherapie ist in der Tat so, als würde man lernen, ein Musikinstrument richtig zu spielen, die Noten zu lesen, nachdem man es jahrelang schlecht nach Gehör gespielt hat. Es beginnt mit der Theorie, dem Lesen der Noten, und dann braucht es viele Wiederholungen, viele Proben, bis die alten schlechten Gewohnheiten verinnerlicht sind und das gute Spielen automatisch wird.

Ein weiteres Problem ist, dass das Lernen normalerweise durch Akkumulation auf der strukturellen Grundlage des vorherigen Lernens erfolgt. Daher ist es schwierig, etwas zu lernen, das nicht mit den bereits gebildeten mentalen Strukturen übereinstimmt, genauso wie es sehr schwierig und traumatisch ist, die grundlegenden Strukturen einer Denkweise zu ändern.

Belohnungen beim Lernen

Als Kinder haben wir fast alle das durchgemacht, was ich als *Belohnungsprägung* bezeichne, d. h. wir haben gelernt, welche unserer Verhaltensweisen uns Freude und welche Schmerzen bereiten, insbesondere im Hinblick auf Zuneigung und Anerkennung durch andere (angefangen bei Eltern und Erziehern).

Wer zum Beispiel eine strenge Erziehung im disziplinarischen Sinne genossen hat, neigt

dazu, Gehorsam als eine Quelle sozialer Belohnung zu betrachten. In ähnlicher Weise neigen diejenigen, die sehr intellektuell anspruchsvolle Erzieher hatten, dazu, Intelligenz und ihre Erscheinungsformen als unverzichtbares Mittel zu betrachten, um akzeptiert und geliebt zu werden. Das gleiche Phänomen tritt bei anderen Erziehungsstilen auf, die z. B. Moral, Respekt vor Traditionen, Religion, Sport, Schönheit, Geld, Wettbewerb im Allgemeinen, Sparen usw. wichtig nehmen, so dass dauerhafte Assoziationen (bewusst oder unbewusst) zwischen diesen Werten und der Erwartung einer sozialen Belohnung entstehen können.

Natürlich kann es im Erwachsenenalter vorkommen, dass die erwarteten Belohnungen ausbleiben oder dass die Ergebnisse der eigenen Bemühungen kontraproduktiv sind. Dies kann zu einem Zustand von chronischem Stress und Frustration führen, der mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden und Störungen einhergeht.

In einem solchen Fall kann eine Psychotherapie, die darauf abzielt, maladaptive oder unrealistische Prägungen zu neutralisieren, hilfreich sein. Während einer solchen Therapie sollte der Patient durch die Interaktion mit dem Therapeuten lernen, alternative Wege zu gehen, um soziale Belohnungen zu erhalten, und in der Lage sein, unangemessene Assoziationen zu verlernen (dies ist der schwierigste Teil).

Identität und soziale Eigenschaften (Sein = Zugehörigkeit = Nachahmung)

Das Objekt des Seins

Die Anwendung des Verbs sein, gefolgt von einem Substantiv oder Adjektiv, auf eine Person hat weitreichende und tiefgreifende Auswirkungen, derer wir uns normalerweise nicht bewusst sind.

Tatsächlich sagen (oder denken) wir häufig Sätze wie "Ich bin (ein) xxxx" (z. B. "Ich bin ein Angestellter" oder "Ich bin frei" oder "Ich bin ein Künstler"), ohne uns zu fragen, wer diese Identität oder Eigenschaft festgelegt hat, noch wer sie uns zugeschrieben hat, noch was die Konsequenzen dieser Zuschreibung sind.

Beim ersten Nachdenken fällt mir auf, dass die Identitäten und Eigenschaften eines Menschen nur in einem sozialen Kontext einen Sinn ergeben. Einem Individuum, das völlig und unwiederbringlich von anderen isoliert ist, würde es nie in den Sinn kommen, zu denken: "Ich bin (ein) xxxx", nicht zuletzt deshalb, weil diese Zuschreibung nicht geteilt werden kann und daher keine Konsequenzen haben kann.

Dann fällt mir ein, dass die Identitäten und Eigenschaften eines Menschen in dem Maße sinnvoll sind, in dem sie von anderen anerkannt werden (können). Es ist in der Tat sinnlos zu glauben, dass man "ein xxxx" ist, wenn man sicher ist, dass eine solche Identität oder Eigenschaft für andere unsichtbar ist und es immer sein wird. Wir können also sagen, dass wir das *sind*, was andere in uns erkennen (oder erkennen werden).

Was bedeutet xxxx (d. h. das Objekt des Seins) und wie kann es instantiiert werden? Zur Beantwortung dieser Frage lohnt es sich, auf die Idee (von Gregory Bateson) zurückzugreifen, dass wir nicht die Dinge (oder Menschen) an sich kennen können, sondern nur die Beziehungen zwischen den Dingen (oder Menschen). Der Gegenstand des Seins ist also eine Beziehung, und zwar eine soziale Beziehung.

Sein = Zugehörigkeit

In Anbetracht der obigen Ausführungen betrachte ich das Objekt des *Seins* als eine soziale *Rolle*, die das Subjekt einnimmt, oder als eine soziale Kategorie, zu der es glaubt, zu gehören (oder zu der andere glauben, dass es gehört). Allgemeiner ausgedrückt würde ich sagen, dass das Objekt des Seins durch die Zugehörigkeit zu bestimmten Kategorien konstituiert wird, wobei ich die *Rolle* als eine Art *Kategorie* betrachte.

Wir können daher fast immer das Verb *sein* durch das Verb *zugehören* ersetzen. Wenn wir zum Beispiel sagen: "Ich bin frei", ist das gleichbedeutend mit "Ich gehöre zur (sozialen) Kategorie der freien Menschen". Die Aussage "Ich bin ein Kaufmann" ist gleichbedeutend mit "Ich gehöre zur Kategorie der Kaufleute". Zu sagen 'Ich bin dumm' ist äquivalent zu sagen 'Ich gehöre zur Kategorie der Dummen'. Die Aussage "Ich bin Italiener" ist gleichbedeutend mit der Aussage "Ich gehöre zur Kategorie der Italiener".

Daraus folgt, dass man die Kategorie xxxx definieren muss

, bevor man sagen kann: "Ich bin (ein) xxxx". Bevor man beispielsweise sagen kann "Tizio ist dumm", muss die Kategorie der dummen Menschen definiert sein, und bevor man sagen kann "Ich bin frei", muss die Kategorie der freien Menschen definiert sein.

Die Definition von sozialen Kategorien ist natürlich ein sozialer Prozess. Wenn ein Mensch geboren wird, sind die Kategorien bereits von seinen Vorgängern definiert, und er muss sie nur noch lernen, da er keine neuen erfinden kann (zumindest nicht, bis er eine intellektuelle, politische oder religiöse Autorität wird).

Die Definitionen der von normalen Menschen verwendeten Kategorien sind eher ungenau und vage. Nur wenige Menschen konsultieren ein Vokabular, bevor sie bestimmte Wörter verwenden. In der Regel handelt es sich um Verallgemeinerungen und Vereinfachungen, die jeder nach Belieben auslegen kann. Daraus folgt, dass die Identitäten und sozialen Eigenschaften, die wir uns selbst zuschreiben oder die andere uns zuschreiben, immer subjektiv und grob sind.

Zugehörigkeit = Nachahmung

Wie wir im Kapitel Lernen, Nachahmung, Empathie, Konformität gesehen haben, beruht das Lernen auf Nachahmung. Das gilt auch für das Erlernen *sozialer Kategorien*. Durch Nachahmung lernen wir nicht nur, was diese Kategorien sind, sondern auch, wie wir uns so verhalten, dass wir zu denen gehören, zu denen wir gehören wollen. Andererseits wollen wir zu bestimmten Kategorien gehören, weil die Menschen, die wir imitieren wollen, zu ihnen gehören, wie René Girard lehrt.

Sein = Nachahmung

Wenn Sein = Zugehörigkeit und Zugehörigkeit = Nachahmung, dann ist Sein = Nachahmung.

Als Konsequenz aus diesen Gleichungen könnte man sagen, dass die Identität eines Individuums darin besteht, zu den Kategorien von Menschen zu gehören, die es nachgeahmt hat und/oder erfolgreich nachahmt.

Vor diesem Hintergrund macht ein Satz wie "Sei du selbst" (der in Aufforderungen wie "Sei du selbst" verwendet wird) nicht viel Sinn, da man nicht etwas *sein* kann, ohne zu einer Kategorie zu *gehören*, d. h. ohne jemanden zu *imitieren*. Die Frage ist also nicht, ob man jemanden nachahmt oder nicht, sondern *wen man* nachahmt.

Andererseits kann die Wahl der zu imitierenden Personen problematisch sein und zu äußeren und inneren Konflikten führen. Wenn man nämlich einer bestimmten Gemeinschaft angehört, erwarten die Mitglieder dieser Gemeinschaft, dass man Menschen aus dieser Gemeinschaft nachahmt und nicht andere. Gleichzeitig kann man hin- und hergerissen sein zwischen dem Wunsch, bestimmte Menschen zu imitieren, und dem Wunsch, bestimmte andere zu imitieren, die mit dem ersteren nicht vereinbar sind, weil sie zu gegensätzlichen Gemeinschaften gehören.

Der Wunsch, sich von allen anderen zu unterscheiden, d. h. niemanden zu imitieren, ist ein Fehler, der zu psychischen Störungen führen kann, da es unmöglich ist, mit anderen Menschen zu interagieren, ohne bestimmte Vorbilder zu imitieren. Was hingegen die Wahl der

nachzuahmenden Vorbilder betrifft, so können wir durch das Studium der Human- und Sozialwissenschaften und durch das Erzählen von Geschichten unser Wissen über viele verschiedene Menschheitsmodelle erweitern und vertiefen, so dass wir diejenigen zur Nachahmung auswählen können, die am besten zu unserer Persönlichkeit passen.

Auf jeden Fall sollten wir es so weit wie möglich vermeiden, uns selbst und anderen genau definierte Identitäten und soziale Eigenschaften zuzuschreiben, da diese subjektiv und reduktiv sind und die Freiheit einschränken, die zu imitierenden Verhaltensmodelle zu ändern. Andererseits kann eine Person, deren soziale Identität unbestimmt und rätselhaft ist, einen gewissen Reiz ausüben.

Menschliche Unterschiede

Gleich und verschieden

Wir Menschen sind in unseren körperlichen und geistigen Grundstrukturen, d. h. in unseren Genen, nahezu identisch, insbesondere im Vergleich zu anderen Tierarten. Was sich von einem Menschen zum anderen (und von einem Alter zum anderen bei ein und demselben Menschen) ändert, sind vor allem die Inhalte der Strukturen selbst (d. h. das, was sie durch Erfahrung erworben haben) und bestimmte Varianten genetischen oder interaktiven Ursprungs wie Organgröße, Haut- und Augenfarbe, morphologische Merkmale, Gesundheit, Widerstandsfähigkeit gegen Müdigkeit und Erschöpfung, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Sensibilität, Temperament, Charakter, Kultur, Geschmack usw.

Im Allgemeinen können wir die menschlichen Unterschiede in zwei Klassen einteilen: die genetischen und die interaktiven Unterschiede. Offensichtlich tragen beide zum Verhalten eines Individuums bei, und es ist müßig und auch unmöglich, festzustellen, welche Unterschiede wichtiger sind und in welchem Ausmaß. Wir können jedoch mit Sicherheit sagen, dass sich Merkmale interaktionellen Ursprungs auf der Grundlage von Merkmalen genetischen Ursprungs entwickeln.

Da die menschlichen Unterschiede offensichtlich und unbestreitbar sind, beziehen wir uns, wenn wir sagen, dass *wir alle gleich sind*, nicht auf die körperliche oder geistige Verfassung der Menschen, sondern auf ihre Bürgerrechte und ihre *soziale Würde*. Diese *Gleichheit* ist in demokratischen und liberalen Ländern gegeben, in denen "das Gesetz für alle gleich ist" (zumindest als Grundsatz) und keine Diskriminierung (in den öffentlichen Beziehungen) in Bezug auf ethnische, religiöse, politische, sexuelle, leistungsbezogene, körperliche usw. Unterschiede erlaubt ist.

Auf jeden Fall kann wohl niemand bestreiten, dass wir alle unterschiedlich sind, was die Qualität und Quantität unserer Gedanken, Gefühle und Motivationen angeht.

Warum sollten wir menschliche Unterschiede studieren?

Über menschliche Unterschiede zu sprechen (vor allem in der Öffentlichkeit), wird von den meisten immer noch als *politisch unkorrekt* angesehen, vielleicht weil viele befürchten, dass dieses Thema (bewusst oder unbewusst) als Rechtfertigung für Rassismus, Faschismus, Ungerechtigkeit oder den so genannten *Sozialdarwinismus* verwendet wird.

In diesem Zusammenhang schrieb Henry Geiger:

Unterschiede zwischen den Menschen werden selten als solche diskutiert, denn allein die Tatsache, dass man zugibt oder erklärt, dass es wichtige Unterschiede zwischen den Menschen gibt, bedeutet, dass man wahrscheinlich eine Theorie besitzt, die die Ursachen dafür erklärt, und heutzutage reicht eine Theorie, die die Ursachen der menschlichen Unterschiede erklärt, um einen ideologischen Krieg auszulösen. Der erste Grundsatz einer demokratischen Gesellschaft ist die Gleichheit der Menschen. Es ist schwierig, wenn auch nicht unmöglich, über

menschliche Unterschiede zu diskutieren, ohne den Anschein zu erwecken, als wolle man dieses Prinzip angreifen.

Dieses Thema wird jedoch von populären Schriftstellern in der Regel ignoriert, weil jemand, der über menschliche Unterschiede schreibt, sofern er nicht besonders weise ist, gewöhnlich den Eindruck erweckt, er sei etwas besser als der Rest der Menschheit, und ein Schriftsteller, der dies tut, hat wenig Chancen, "populär" zu bleiben.

Aber eine Gesellschaft, die die Unterschiede zwischen den Menschen nicht erkennt und anerkennt, kann viel verlieren. Sie kann sogar das Verständnis für die wirkliche Bedeutung von Gleichheit verlieren, und sie verliert mit Sicherheit die Wertschätzung für die vielen Formen menschlicher Unterschiede, die die Gültigkeit der politischen Grundsätze einer egalitären Gesellschaft nicht in Frage stellen, sondern sie vielleicht sogar indirekt unterstützen.

Ein weiterer Grund, warum man es vermeidet, selbst unter vier Augen über menschliche Unterschiede zu sprechen, ist meines Erachtens die unbewusste Angst, in eine hochgeputzte, verachtete, gesellschaftlich nutzlose oder schädliche oder einfach nur *minderwertige Kategorie von Menschen eingestuft zu werden: mit einem Wort, minderwertig*. Wenn man es nämlich wagt zu sagen, dass ein Mensch mehr *wert ist* als ein anderer, muss man mit sehr harschen Einwänden rechnen, darunter höchstwahrscheinlich auch mit dem Vorwurf, mit dem Nationalsozialismus zu sympathisieren.

Das führt dazu, dass abgesehen von den Menschen, die kollektiv als *Stars des Showbusiness*, der Kultur und der Wissenschaft angesehen (und öffentlich als solche gefeiert) werden, und unter Ausschluss von Kriminellen und Geisteskranken, alle anderen praktisch gleichgestellt werden, als ob es keine wesentlichen Unterschiede zwischen ihnen gäbe.

Meiner Meinung nach gibt es mehrere Gründe, warum wir menschliche Unterschiede untersuchen und mehr über sie sprechen sollten, als wir es tun.

Der erste ist, dass wir, wenn wir Unterschiede zwischen Menschen, Gemeinschaften oder Lebensstilen feststellen, nicht anders können, als uns (bewusst oder unbewusst) zu fragen, welche Varianten besser oder wünschenswerter sind als andere. Mit anderen Worten, wir neigen dazu, jeder Variante einen bestimmten *relativen* Wert beizumessen. Diese (positive oder negative) *Bewertung von Varianten* beeinflusst natürlich die Wahl der Menschen, die wir *imitieren wollen* (wie René Girard sagen würde) oder mit denen wir interagieren wollen.

Der zweite Grund ist, dass zu den wichtigsten menschlichen Unterschieden die Geschmäcker und Vorlieben gehören, so dass es wichtig ist, die Geschmäcker der anderen zu kennen, um zu vermeiden, dass man sich auf eine Weise verhält, die anderen nicht gefällt, und um als Partner Menschen zu wählen, deren Geschmäcker mit den eigenen *kompatibel sind*.

Aufgrund der zunehmenden Freiheit des Denkens und Verhaltens und der damit einhergehenden sozialen *Diversifizierung ist es* immer unwahrscheinlicher, dass zwei Menschen miteinander kompatibel sind. Infolgedessen wird die Einsamkeit immer häufiger.

Ein Fehler, den wir in diesem Zusammenhang häufig begehen, ist die Annahme, dass andere

so denken wie wir, emotional so reagieren wie wir, ähnliche Moralvorstellungen, ähnliche Interessen, ähnliche Beweggründe und ähnliche Ängste haben, dass sie wissen, was wir wissen, dass wir und andere aus ähnlichen Gründen leiden und genießen, dass unsere Gedanken ähnlich sind usw.

Ein weiterer Grund, warum das Studium der menschlichen Unterschiede nützlich sein kann, ist, dass es uns ermöglicht, *uns selbst* in einem Typ mit bestimmten psychologischen Merkmalen zu *erkennen*. Dies ist gleichbedeutend damit, dass wir uns selbst besser kennenlernen. Der *introvertierte* Persönlichkeitstyp (auf den ich weiter unten eingehe) ist zum Beispiel wenig bekannt, und Introvertierte würden sich freuen, wenn sie herausfinden würden, dass es nichts Schlimmes ist, ein solcher Typ zu sein, sondern dass es sogar viel Gutes darin gibt.

Im Allgemeinen können wir auch sagen, dass es unmöglich ist, eine Person (oder sich selbst) kennen zu lernen, wenn es stimmt, dass wir alle unterschiedlich sind, ohne auf eine Reihe von vordefinierten Typen zurückzugreifen, mit denen man sich vergleichen kann.

Aus all diesen Gründen, d. h. um andere und uns selbst mit ihren jeweiligen Eigenheiten, Bedürfnissen und Gewohnheiten besser kennen und einschätzen zu können, halte ich es für sinnvoll, das Problem der menschlichen Unterschiede rational und wissenschaftlich anzugehen. Aus diesem Grund würde ich die Gründung einer *Wissenschaft der menschlichen Unterschiede*

befürworten. Ich befürchte jedoch, dass es aus den oben genannten Gründen zu viele Einwände und Widerstände gegen ein solches Projekt geben würde.

So tun, als wäre man normal

Vielleicht aufgrund des von René Girard theoretisierten *Nachahmungsbedürfnisses* und des daraus resultierenden Konformismus, der in allen Arten von Gesellschaften vorherrscht, leidet die Wahrnehmung menschlicher Unterschiede unter einer Verzerrung oder Voreingenommenheit, insbesondere in Bezug auf die Unterschiede des Subjekts zu anderen.

Das Ergebnis dieser Verzerrung ist, dass das Subjekt, das so sein möchte *wie die anderen*, dazu neigt, seine Besonderheiten oder Unterschiede zu den anderen zu verdrängen, zu beseitigen (im psychoanalytischen Sinne) oder zu verbergen (sogar vor sich selbst).

Die Folge dieser Tendenz ist eine allgemeine Unkenntnis und Verwirrung über die tatsächlichen Unterschiede zwischen den Menschen.

Selbst in unserer Kultur, die sich rühmt, eine der liberalsten zu sein, werden die Unterschiede zwischen den Menschen nicht als Vorteil betrachtet (wie beispielsweise die Artenvielfalt in der Pflanzenwelt), sondern als *Problem*. Es ist ein Problem, weil es sich um unterschiedliche Werturteile handelt, die der Einzelne nicht zuordnen kann, ohne mit anderen geteilte Kriterien zu verwenden. So kommt es, dass man das, was *anders ist*, nicht offen beurteilt, obwohl man es oft (bewusst oder unbewusst) als Bedrohung der bestehenden Ordnung ansieht.

Auf jeden Fall hat der Mensch im Allgemeinen Angst davor, anders zu sein als die anderen (d. h. als die *Mehrheit der anderen*), weil er befürchtet, wegen seiner Verschiedenheit nicht akzeptiert zu werden. Für das Unbewusste ist das Anderssein sogar eine Schuld, die früher

oder später entdeckt und bestraft wird.

Diese psychische Dynamik führt dazu, dass das Thema der menschlichen Unterschiede im Allgemeinen so weit wie möglich aus dem Bewusstsein und der gesellschaftlichen Debatte herausgehalten wird und dass wir darum konkurrieren, so *normal wie* möglich zu sein.

Kategorien von Unterschieden und gegenseitige Beeinflussung

Wir können die menschlichen Unterschiede in drei Kategorien einteilen:

- Psychologisch
- Physik
- sozial

Psychologische Unterschiede betreffen die Persönlichkeit, d. h. die kognitiven Fähigkeiten, die Sensibilität und, allgemeiner, die in der kognitiv-emotionalen Landkarte gespeicherten *Verhaltenslogiken* (siehe Kapitel Kognitiv-emotionale Landkarte).

Körperliche Unterschiede betreffen die physische Konstitution, die Gesundheit, die Energieleistung und das Erscheinungsbild des Körpers.

Soziale Unterschiede betreffen soziale Rollen, hierarchische Positionen, Verantwortlichkeiten, Ansehen, Privateigentum, Gruppen- und Gemeinschaftszugehörigkeit, Kleidung und Ausstattung sowie alles, was kulturell, politisch, ethisch und wirtschaftlich von Bedeutung ist.

Es gäbe in einem Buch über Psychologie nichts über körperliche Unterschiede und soziale Unterschiede zu sagen, wenn sie nicht Auswirkungen auf psychologische Unterschiede haben könnten und haben und umgekehrt. Damit meine ich, dass bestimmte psychologische Unterschiede eine Folge von körperlichen und sozialen Unterschieden sein können und umgekehrt.

Objektive, wahrgenommene, zugeschriebene Unterschiede

Es gibt objektive menschliche Unterschiede, wie Körpergröße, Gewicht, Hautfarbe usw. Dann gibt es wahrgenommene Unterschiede, wie z. B. Schönheit, Autorität, Gefährlichkeit. Schließlich gibt es zugeschriebene Unterschiede, die auf objektiven Bedingungen oder Wahrnehmungen beruhen. So wird z. B. angenommen, dass ein teureres Produkt besser ist als ein billigeres, oder dass ein Universitätsprofessor in einem bestimmten Fachgebiet (vor allem in einem humanistischen) kompetenter ist als jemand, der keinen Lehrstuhl oder Abschluss in demselben Fachgebiet hat, und so weiter.

Der dritte Fall kann mit den trilateralen Beziehungen in Verbindung gebracht werden, die ich im Kapitel Trilaterale Beziehungen, affektive Kohärenz, soziale Valenz behandelt habe. Aufgrund des Prinzips der kognitiven oder affektiven Kohärenz neigen wir nämlich dazu, jemanden, der bei einer von uns geschätzten Person einen guten Ruf genießt, für wertvoll zu halten und umgekehrt, d. h. jemanden, der von einer von uns geschätzten Person verachtet wird, für verachtenswert.

Psychologische Unterschiede (Persönlichkeitstypen)

Unter einem *Persönlichkeitstyp* verstehe ich eine Theorie oder ein Modell, in dem eine Reihe von psychologischen Merkmalen (oder *Typen*) definiert sind, anhand derer eine Person klassifiziert werden kann. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Taxonomie von Persönlichkeitsmerkmalen, die mit Hilfe spezieller Tests ermittelt werden können.

Die Persönlichkeitstypen, die ich unter den bekanntesten am interessantesten finde, sind die folgenden:

- Introvertiertheit/Extrovertiertheit
- MBTI (Myers-Biggs-Typenindikator)
- Die großen Fünf
- Drei Eysenck-Faktoren
- 16PF (16 Persönlichkeitsfaktoren) von Raymond Cattell

Die Typologie ***Introversion/Extroversion*** wurde von Carl Gustav Jung in seinem Buch *Psychologische Typen* theoretisiert, aus dem ich einige nützliche Zitate zitiere, um den Unterschied zwischen Introvertierten und Extrovertierten zu verstehen.

"...der eine (der Extrovertierte) orientiert sich an den äußeren Tatsachen, wie sie gegeben sind, der andere (Introvertierte) behält sich eine Meinung vor, die zwischen ihm und der objektiven Wirklichkeit steht. [...] Wenn jemand denkt, fühlt und handelt, mit einem Wort, er lebt in einer Weise, die direkt den objektiven Umständen und ihren Anforderungen entspricht [...], ist er extrovertiert. Sein Leben ist so beschaffen, dass das Objekt als bestimmender Faktor in seinem Bewusstsein offensichtlich eine größere Bedeutung hat als seine subjektive Meinung. Er rechnet daher nie damit, in seiner Innenwelt auf absolute Faktoren zu stoßen, da er solche nur in der Außenwelt wahrnimmt. [...] beim Introvertierten schiebt sich zwischen die Wahrnehmung des Objekts und das Verhalten des Individuums eine subjektive Sichtweise, die verhindert, dass das Verhalten einen dem objektiven Datum entsprechenden Charakter annimmt. [...] Das Bewusstsein des Introvertierten sieht zwar die äußeren Bedingungen, aber es wählt das subjektive Element als den bestimmenden Faktor. [...] Während der extrovertierte Typus sich vorwiegend auf das verlässt, was vom Objekt zu ihm kommt, verlässt sich der Introvertierte eher auf das, was der äußere Eindruck im Subjekt in Gang setzt.

Um mehr über Introversion/Extroversion zu erfahren, lade ich Sie ein, meinen Artikel "Was ist Introversion" zu lesen.

Die **MBTI-Typologie (Myers-Briggs Type Indicator)** basiert ebenfalls auf den psychologischen Typen von C. G. Jung, enthält aber neben der introvertierten/extrovertierten Eigenschaft noch drei weitere, die ebenfalls aus der Jungschen Theorie stammen. Die vier Eigenschaften sind wie folgt:

- Extroversion - Introversion (E-I)

- Empfindung - Intuition (S-N)
- Denken - Fühlen (T-F)
- Urteilsvermögen - Wahrnehmung (J-P)

Jedes Merkmal bildet ein Kontinuum zwischen zwei Extremen. Eine Person kann sich an jedem Punkt des Kontinuums jeder Eigenschaft befinden, dargestellt durch den Buchstaben, der das nächstgelegene Extrem kennzeichnet. Das Profil einer Person kann also mit vier Buchstaben ausgedrückt werden, was insgesamt 16 mögliche Kombinationen ergibt (ISTJ, ISTP, INTP, INTJ, ISFJ, ISFP, INFP, INFJ, ESTJ, ESTP, ENTP, ENTJ, ESFJ, ESFP, ENFP und ENFJ). Einem Test zufolge, den ich vor einigen Jahren gemacht habe, gehöre ich zum Beispiel zum Typ ISTJ (Introversion, Sensation, Thinking, Judging).

Die **Big-Five-Typologie** basiert auf den folgenden fünf Merkmalen, wobei jeweils zwei *Unterdimensionen* in Klammern angegeben sind:

- Extrovertiertheit (*Dynamik, Dominanz*)
- Freundlichkeit (Hilfsbereitschaft/Empathie, Freundlichkeit/freundliches Verhalten)
- Gewissenhaftigkeit (Gründlichkeit, Ausdauer)
- Emotionale Stabilität (Kontrolle der Emotionen, Impulskontrolle)
- Offenheit des Geistes (Offenheit für Kultur, Offenheit für Erfahrung)

Die **Drei-Faktoren-Typologie** von Eysenck definiert drei Merkmale:

- Introversion/Extroversion
- Neurotizismus
- Psychotizismus

Die **16PF-Typologie von Cattell** definiert 16 Persönlichkeitsfaktoren:

- Emotionale Ausdrucksfähigkeit (hoch-tief).
- Intelligenz (hoch-niedrig).
- Stabilität (Ich-Stärke-Schwäche des Ichs).
- Dominanz (Dominanz-Unterwerfung).
- Impulsivität (auf- und abschwellend).
- Gruppenkonformität (starkes Über-Ich - schwaches Über-Ich).
- Kühnheit (Kühnheit - Schnelligkeit)
- Empfindlichkeit (Empfindlichkeit-Härte).
- Misstrauen (Vertrauen-Vertrauen).
- Phantasie (Pragmatismus-Phantasie).
- Gerissenheit (Schärfe-Genialität).
- Schuldfähigkeit (Bewusstseinsstörung).
- Rebellion (Radikal-Konservatismus).

- Autarkie (Eigenständigkeit).
- Selbstbeherrschung (Selbstwertgefühl - Gleichgültigkeit).
- Spannung (Spannung-Gelassenheit).

Cattell definierte außerdem vier weitere Faktoren *zweiter Ordnung*:

- QS1. Introversion vs. Extroversion.
- QS2. Wenig Angst vs. viel Angst.
- QS3. Anfälligkeit vs. Härte.
- QS4. Abhängigkeit vs. Unabhängigkeit.

Ich persönlich neige dazu, Menschen nach den folgenden Merkmalen zu qualifizieren, wobei ich sehr vorsichtig bin, um Voreingenommenheit zu vermeiden:

- Grad der Introversion/Extroversion
- Tendenz zur Erhaltung/Veränderung
- Grad der physischen und psychischen Sensibilität
- Grad der physischen und psychischen Zerbrechlichkeit
- Maß an Mut
- Fähigkeit zur Abstraktion, Analyse und Synthese
- Fähigkeit, komplexe Ideen zu konzipieren
- Tendenz zu führen (Dominanz) vs. geführt zu werden (Geselligkeit)
- Fähigkeit zur Selbstbeherrschung, Selbstdisziplin und Selbstanalyse
- Fähigkeit zur Selbstkritik, Gewissenhaftigkeit
- Kreativität

Insbesondere neige ich dazu, die Menschen in zwei Kategorien einzuteilen:

- diejenigen, die die Welt akzeptieren, wie sie ist, und versuchen, sich an sie anzupassen, und
- diejenigen, die sie nicht so akzeptieren, wie sie ist, und deshalb die Mentalität der meisten Menschen kritisieren, die, indem sie sich ihr anpassen, ohne sie zu kritisieren, die Fehler der Menschheit fortschreiben.

Allgemeine Überlegungen zu Persönlichkeitstypen

Meiner Meinung nach liegt der Schwachpunkt aller Persönlichkeitstypen (einschließlich des von mir bevorzugten) in der Schwierigkeit, die Position des Probanden auf dem Kontinuum jedes Merkmals zu bestimmen, da diese Position, abgesehen von der Tatsache, dass sie im Laufe der Zeit und je nach Umständen variieren kann, mehr oder weniger nahe an der Mitte liegen kann, was manchmal zu Unsicherheiten bei der Typenzuordnung führt. Daher ist die

Zuordnung eines Typs oder die Gewichtung eines Merkmals in einem komplexen Profil immer nur annähernd und willkürlich.

Interessanterweise findet sich das Merkmal *Introversion/Extroversion* in allen genannten Typen, so dass wir davon ausgehen können, dass es zu den wichtigsten für das soziale Leben einer Person gehört. Aus diesem Grund (und abgesehen von der Tatsache, dass ich mich selbst als introvertiert betrachte) habe ich diesem Persönlichkeitsmerkmal besondere Aufmerksamkeit und Forschung gewidmet (siehe meinen Artikel "Was ist Introversion").

Der Zweck dieser kurzen Darstellung einiger der bekanntesten Persönlichkeitstypen war nicht so sehr, ihren Inhalt zu beschreiben, sondern vielmehr zu zeigen, wie schwierig, subjektiv und willkürlich es ist, Menschen auf der Grundlage abstrakter Typen zu unterscheiden und zu klassifizieren. Diese Schwierigkeit ist auch darauf zurückzuführen, dass es in der akademischen Welt keinen allgemeinen Konsens zu diesem Thema gibt, ebenso wenig wie in der Psychologie allgemein. In der Tat ist jeder Persönlichkeitstyp mit einer bestimmten allgemeinen psychologischen Theorie, d. h. mit einem bestimmten Menschenbild verbunden.

Menschliche Unterschiede als Faktoren von Kooperation und Wettbewerb

Jeder menschliche Unterschied kann ein Faktor der Kooperation und/oder des Wettbewerbs sein. Nehmen wir zum Beispiel die Eigenschaft, die gemeinhin als "Intelligenz" bezeichnet wird (was auch immer das ist). Bei der Wahl eines Partners, mit dem man für einen bestimmten Zweck zusammenarbeitet, kann es notwendig sein, dass dieser Partner eine Intelligenz hat, die nicht niedriger (und manchmal auch nicht höher) als ein bestimmtes Niveau ist. Mit anderen Worten: Ein gewisser *Unterschied in der Intelligenz* (im Vergleich zum Durchschnitt) kann eine *Voraussetzung* für eine bestimmte Art der Zusammenarbeit sein.

Andererseits kann die gleiche Intelligenz in mehreren Fällen ein konkurrierender Faktor sein. Wenn man sich zum Beispiel bei einem Unternehmen bewirbt, das Mitarbeiter mit einem bestimmten Intelligenzniveau sucht, kann es mehrere konkurrierende Bewerber geben. Ein weiteres Beispiel ist der politische Wettbewerb, bei dem jeder Kandidat bei einer Wahl für ein öffentliches Amt versucht, den Wählern zu beweisen, dass er oder sie intelligenter ist als die anderen Kandidaten.

Der Wettbewerb um die Intelligenz findet fast immer in bilateralen Beziehungen statt, z. B. in Paarbeziehungen, Freundschaften, Beziehungen zwischen Kollegen usw., wo Entscheidungen darüber getroffen werden müssen, was zu tun ist, wohin man geht, welche Prioritäten gesetzt werden sollen usw. Wenn es keine klaren und gemeinsamen hierarchischen Positionen gibt, erwartet man, dass man im Falle von Meinungsverschiedenheiten das tut, was die intelligentere Person entscheidet. Es kann daher wichtig sein, festzustellen, wer von zwei Personen die intelligentere ist, da gemeinsame Entscheidungen von dieser Feststellung abhängen können.

Da menschliche Unterschiede Faktoren der Kooperation und des Wettbewerbs sind, haben sie in sozialen Beziehungen und Interaktionen ein großes Gewicht, viel mehr als wir denken. Meiner Meinung nach ist jeder Mensch (bewusst oder unbewusst) um seinen *unterschiedlichen Status besorgt*, d. h. um seine Position im Vergleich zum Durchschnitt und zu bestimmten Personen, was bestimmte als wünschenswert und konkurrenzfähig angesehene

Eigenschaften betrifft. Aus diesem Grund kann das Gefühl, anderen unterlegen zu sein, psychisches Unbehagen (Alfred Adler nannte es *Minderwertigkeitskomplex*) und eine kompensatorische psychische Dynamik hervorrufen. Das heißt, dass eine Person, die sich in einem bestimmten Aspekt ihrer Persönlichkeit unterlegen fühlt, danach streben kann, anderen in einem anderen Aspekt, in dem sie wettbewerbsfähiger ist, überlegen zu sein. Das Gefühl der Unterlegenheit kann mehr oder weniger begründet sein, und die Person kann ihm mehr oder weniger Bedeutung beimessen, als es tatsächlich ist.

Eine bessere Kenntnis und Bewertung der menschlichen Unterschiede im Allgemeinen und eine vernünftige Einschätzung des eigenen und des *unterschiedlichen Status* der anderen kann

daher die Zusammenarbeit erleichtern und den Wettbewerb so schnell und einfach wie möglich beenden.

Das Subjekt in die Wahrnehmung menschlicher Unterschiede einbeziehen

Menschliche Unterschiede können zu einem Problem werden, wenn ihre Wahrnehmung und Bewertung das Verhalten einer Person gegenüber anderen beeinflusst. Dies hängt von der Bedeutung, dem Wert und den kognitiven und affektiven Implikationen ab, die ein Individuum mit den von ihm wahrgenommenen Unterschieden zwischen sich selbst und anderen oder zwischen Dritten verbindet.

Was sind die relevantesten Unterschiede für einen Menschen, der verschiedene Arten von Menschen vergleicht?

Ich gehe davon aus, dass ein Unterschied insofern relevant ist, als er sich auf die Befriedigung eigener und fremder Bedürfnisse auswirkt, insbesondere im Hinblick auf Kooperation und Wettbewerb. Wie wir auch im Kapitel Interdependenz, Kooperation, Konkurrenz, Gewalt, Autorität gesehen haben, sind die Kooperations- und Konkurrenzmöglichkeiten einer Person mit ihrer hierarchischen Position innerhalb der Gemeinschaft verknüpft, von der ihre *Produktivität*, ihre Attraktivität als Partner und ihre Fähigkeit zur Verteidigung und zum Angriff abhängen.

Bei der Wahl der Kooperationspartner ist die Bewertung der Unterschiede zwischen den Kandidaten sehr wichtig, denn nicht alle Kandidaten sind gleich oder gleichwertig, und einige können vorteilhafter sein als andere.

Das gleiche Prinzip gilt, wenn das Subjekt sich selbst als Kandidat (im Wettbewerb mit anderen) aufstellt, um von einem potenziellen Partner ausgewählt zu werden, wodurch das Subjekt dazu gebracht wird, sich mit seinen Konkurrenten zu *vergleichen*. Eine solche Konfrontation kann zu Neid, Eifersucht, Konkurrenz und Feindseligkeit führen.

Wie Alfred Adler uns lehrte, besteht der wesentliche Zweck der menschlichen Existenz darin, eine Zukunft zu verwirklichen, die (in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse) erfüllender und sicherer ist als die Gegenwart, indem man die Hindernisse überwindet, die sich einem in den Weg stellen. Hindernisse werden normalerweise von *anderen* als Konkurrenten (sowohl gewalttätig als auch nicht gewalttätig) gebildet, so dass jedes Individuum eine natürliche Tendenz hat, andere zu überwinden (o-

der zumindest nicht von ihnen überwunden zu werden), um sich gegen ihre mögliche Gewalt zu verteidigen und nicht von ihnen in aktiven oder passiven Wettbewerben überwunden zu werden. Folglich setzt jeder Mensch seine eigenen Ressourcen ein, um seine Unterlegenheit in bestimmten Tätigkeiten durch seine Überlegenheit in anderen zu kompensieren, und neigt dazu, seine Energien und seinen Einfallsreichtum in die Tätigkeiten zu investieren, in denen er am stärksten ist, und diejenigen zu vernachlässigen, in denen er am schwächsten ist und nur geringe Chancen auf Verbesserung hat.

Jemand, der beispielsweise über große körperliche Kraft und Ausdauer verfügt, neigt dazu, sich in Berufen und Sportarten zu engagieren, in denen diese Fähigkeiten gefragt sind (auch um sie zur Schau zu stellen), während jemand, der körperlich schwach ist, aber über eine überdurchschnittliche Intelligenz verfügt, dazu neigt, die schwierigsten Berufe und Sportarten zu meiden und Berufe zu bevorzugen, in denen eher Intelligenz als Kraft gefragt ist. In ähnlicher Weise neigt eine besonders schöne Person dazu, die Vorteile ihrer Schönheit zu nutzen, während eine besonders hässliche Person dazu neigt, ihre Hässlichkeit durch Investitionen in ihren kulturellen Hintergrund, ihre Eleganz usw. zu kompensieren.

Unterschiede zwischen Individuen vs. Unterschiede zwischen Gruppen

Die Wahrnehmung menschlicher Unterschiede betrifft nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Gruppen und Gemeinschaften. Eine Person, die einer bestimmten Gemeinschaft angehört, vergleicht diese mit anderen; wenn sie Unterschiede im Sinne eines Wettbewerbs zugunsten einer anderen Gemeinschaft feststellt, kann Folgendes geschehen:

- Wenn die Auswanderung in die andere Gemeinschaft möglich ist (in dem Sinne, dass man sicher ist, von dieser Gemeinschaft in einer wünschenswerten Rolle akzeptiert zu werden) und es keine Gegengründe gibt (z. B. eine schwere Bestrafung als Verräter durch die Gemeinschaft, der man noch angehört), versucht die Person, in die wettbewerbsfähigere Gemeinschaft zu ziehen, um deren Vorteile zu genießen;
- Ist eine Auswanderung nicht möglich oder mit zu hohen Kosten verbunden, kann die Person Gefühle von Neid, Eifersucht oder Feindseligkeit gegenüber der anderen Gemeinschaft entwickeln, zu der sie keinen Zugang hat, und versuchen, diese so weit wie möglich zu diskreditieren.

Der Einzelne konkurriert also nicht nur mit anderen innerhalb seiner eigenen Gemeinschaft um die begehrtesten Plätze in den verschiedenen Hierarchien, sondern auch mit Mitgliedern anderer Gemeinschaften, die mit der eigenen um die politische Vorherrschaft oder den Besitz wirtschaftlicher Ressourcen konkurrieren.

Aufgrund des Effekts des affektiven und kognitiven Gleichgewichts (den wir im Kapitel [Tri-laterale Beziehungen, affektive Kohärenz, soziale Valenz](#) erörtert haben) ist der Feind immer schlecht und verachtenswert (sonst würde er nicht als Feind wahrgenommen werden). Mit anderen Worten, das Subjekt neigt dazu, die Unterschiede zwischen den Mitgliedern seiner eigenen Gemeinschaft und denen der feindlichen Gemeinschaft in einem für letztere ungünstigen Licht zu sehen, insbesondere unter moralischen Gesichtspunkten. Diese Tendenz wurde von den Regierungen in Kriegen schon immer ausgenutzt, um zu verhindern,

dass Gefühle der Verbundenheit oder Brüderlichkeit gegenüber der feindlichen Bevölkerung entstehen, auf die Gefahr hin, die Aggressivität der eigenen Truppen ihnen gegenüber zu schwächen.

Schlussbemerkungen - Der doppelte Zwang des unmoralischen Wettbewerbs

Wie aus den obigen Überlegungen hervorgeht, betreffen die wichtigsten menschlichen Unterschiede die Kooperations- und Wettbewerbsfähigkeiten jedes Einzelnen, nämlich Produktivität, politische und wirtschaftliche Macht und ästhetische Attraktivität.

Meiner Meinung nach sind die Menschen ständig (bewusst oder unbewusst) bestrebt, ihre Kooperations-, Produktivitäts- und Wettbewerbsfähigkeiten im Vergleich zu denen anderer auf einem möglichst hohen Niveau zu halten, weil ihr Überleben, ihre Zugehörigkeit zu einer oder mehreren Gemeinschaften, ihre möglichen kooperativen Rollen und ihr sozialer Status davon abhängen.

Unsere Kultur ist jedoch, vor allem aufgrund des christlichen Einflusses, zumindest dem Wort nach gegen den Wettbewerb und die Ungleichbehandlung der weniger Begabten. Die christliche Moral predigt nämlich Gleichheit, Brüderlichkeit in Gott, das Recht und die Pflicht zur Nächstenliebe und verurteilt den Wettbewerb als Ausdruck von Egoismus. Der Versuch, besser zu sein als andere, sie zu übertreffen, ist daher im Unterbewusstsein der religiös Geprägten

eine *Sünde*, es sei denn, es handelt sich um christlichen Eifer, d. h. darum, mehr an Gott zu glauben und ihm mehr und besser zu gehorchen als andere.

Wir befinden uns also in einer doppelten Zwickmühle, wie Gregory Bateson sagen würde. Auf der einen Seite haben wir das natürliche Bedürfnis, mit anderen zu konkurrieren, sowohl zu kooperativen als auch zu defensiven Zwecken, und auf der anderen Seite das Bedürfnis, dieses Bedürfnis zu verbergen, da es von der christlichen Lehre und von einer säkularen Kultur, die es nicht geschafft hat, sich von ihren christlichen Wurzeln zu befreien, als unmoralisch angesehen wird.

Um den psychopathologischen Auswirkungen dieses doppelten Zwanges zu entgehen, müssen wir meines Erachtens auf den Humor zurückgreifen, der es uns ermöglicht, plötzlich und ohne Vorwarnung von einer Position der Überlegenheit in eine der Demut zu wechseln und umgekehrt, ohne uns jemals endgültig auf eine der beiden Positionen festzulegen. (Siehe das Kapitel über [Humor](#)).

Egoismus, Ignoranz, Schlechtigkeit, Gleichgültigkeit

*Anmerkung: Ich habe es in diesem Kapitel bewusst vermieden, den Begriff **Ethik** und seine Ableitungen zu verwenden, und ziehe den Begriff **Moral** vor. Ich glaube nämlich, dass es in der Ethik um die theoretische Reflexion über Gut und Böse geht, während ich hier die praktischen und psychodynamischen Aspekte im Zusammenhang mit diesen Begriffen erörtern möchte.*

Moralische Urteile sind in sozialen Beziehungen sehr wichtig und gelten nur für diese. Eine Ausnahme bilden religiöse Kontexte, wo moralische Urteile auch für die Beziehungen zwischen dem Subjekt und den göttlichen oder spirituellen Wesenheiten gelten, an die es glaubt.

Moralische Urteile sind Faktoren des sozialen Zusammenhalts, da sie die Individuen dazu veranlassen, sich nach bestimmten Regeln zu verhalten, die für das Überleben und Funktionieren von Gemeinschaften als *kooperative Umgebungen* notwendig sind. Da die Menschen aufgrund ihrer gegenseitigen Abhängigkeit ein *Bedürfnis nach Gemeinschaft haben* und Moral für das Gemeinschaftsleben unerlässlich ist, haben die Menschen auch ein angeborenes Bedürfnis nach Moral. Man könnte auch sagen, dass das Bedürfnis nach Gemeinschaft auch das Bedürfnis nach Moral beinhaltet oder mit diesem zusammenfällt.

Moralische Urteile, die sich in den verschiedenen religiösen oder säkularen ethischen Lehren qualitativ und quantitativ unterscheiden, beziehen sich im Wesentlichen auf die folgenden Aspekte der individuellen Mentalität:

- Egoismus
- Unwissenheit
- Bössartigkeit
- Gleichgültigkeit

Unter **Egoismus** verstehe ich die Tendenz, die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse ohne Rücksicht auf die Befriedigung der Bedürfnisse anderer anzustreben, wobei die vollständige Befriedigung der eigenen Bedürfnisse bis zu einem gewissen Grad die Frustration der Bedürfnisse anderer zur Folge hat. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn die Ressourcen für alle begrenzt und unzureichend sind und man nicht einmal auf einen Teil der gewünschten Ressourcen verzichten möchte.

Unter **Ignoranz verstehe ich** in diesem Zusammenhang schuldhaftes Nichtwissen, d.h. die Bedürfnisse oder Wünsche anderer und die Umstände ihrer Befriedigung oder Enttäu- schung nicht kennen zu wollen.

Unter **Bösartigkeit verstehe ich** die Freude am Leiden anderer, d.h. das Ausüben von Gewalt gegen andere, um sich einen Vorteil zu verschaffen, oder die Freude daran, andere leiden zu sehen.

Unter **Gleichgültigkeit verstehe ich** das fehlende Einfühlungsvermögen in das Leid oder die Freude anderer und folglich die fehlende Motivation, den Bedürftigen zu helfen.

Wir können die oben genannten Urteile
als *negativ*
qualifizieren.

Ein einziges *positives*
moralisches Urteil reicht aus, um das Gegenteil aller negativen Urteile darzustellen: **Altruismus**. Der Altruist ist nämlich weder egoistisch, noch *ignorant*, noch böse, noch gleichgültig.

Das moralische Urteil dient also dazu, eine Person als mehr oder weniger altruistisch oder als egoistisch, unwissend, böse, gleichgültig oder als eine Kombination dieser Eigenschaften zu *qualifizieren*.

Was können die Folgen eines solchen Urteils sein?

Ich habe bereits gesagt, dass moralische Urteile Faktoren des sozialen Zusammenhalts sind. Je mehr ein Individuum nämlich danach strebt, ein positives moralisches Urteil zu *verdienen*, desto mehr verhält es sich altruistisch (d. h. kooperativ und nicht wettbewerbsorientiert) und desto mehr begünstigt es das *Gemeinwohl der Gemeinschaft*, d. h. die größtmögliche Befriedigung der Bedürfnisse der größtmöglichen Anzahl von Gemeinschaftsmitgliedern.

Dieser Gedanke entspricht den Überlegungen von Jeremy Bentham, die er in der Formulierung "das größte Glück für die größte Zahl [der Menschen]" zusammenfasst, und von John Stuart Mill, der seinen *Utilitarismus* definiert als "jene Lehre, die als Grundlage der Moral den Nutzen oder das Prinzip des größten Glücks akzeptiert (und die) behauptet, dass Handlungen insofern rechtmäßig sind, als sie dazu tendieren, das Glück zu fördern, und umgekehrt, wenn sie dazu tendieren, sein Gegenteil zu erzeugen". In beiden Zitaten verstehe ich unter "Glück" die Befriedigung der Bedürfnisse einer Person.

Ein Individuum, das sich *gewohnheitsmäßig* oder *normalerweise* unmoralisch verhält, trägt nicht zum Gemeinwohl bei, sondern stellt eine Belastung oder einen Schaden für die Gemeinschaft dar, die daher dazu neigt, ihn zu bestrafen und/oder auszuschließen. Diese Möglichkeit ist für den Einzelnen bewusst und erst recht unbewusst zu befürchten, ja erschreckend, nicht zuletzt, weil sie dem angeborenen *Bedürfnis nach Gemeinschaft* entgegensteht.

Relativität der Moral

Moralische Urteile können sehr komplex und auch subjektiv sein, weil sich ein Individuum im Laufe der Zeit und bei verschiedenen Menschen unterschiedlich *moralisch* verhalten kann. Das heißt, man kann sich gegenüber ein und derselben Person mal moralischer und mal weniger moralisch verhalten, und man kann sich gegenüber manchen Menschen moralischer und gegenüber anderen weniger moralisch verhalten. Außerdem kann jeder Mensch den verschiedenen Regeln, die sein moralisches Paradigma kennzeichnen, unterschiedliches *Gewicht beimessen*.

Ein weiterer Grund für die Komplexität und Subjektivität der Moral ist die Haltung gegenüber anderen Gemeinschaften als der eigenen und gegenüber Minderheiten innerhalb der eigenen, die oft als *andere* Gemeinschaften

betrachtet werden. Ich bezeichne die Dimensionen von "wir" und "sie" als gegensätzlich oder antagonistisch.

In der Tat hat uns die Geschichte gezeigt, wie selbstverständlich oder *trivial* (wie Hannah Arendt sagen würde) eine Gemeinschaft es nicht für nötig hält, sich gegenüber anderen Gemeinschaften oder gegenüber Minderheiten innerhalb der eigenen Gemeinschaft *moralisch* zu verhalten, wenn diese als Feinde der eigenen Gemeinschaft betrachtet werden. Man denke nur an den Holocaust an den Juden während des Nationalsozialismus, wo selbst eine tolerante Haltung gegenüber dieser Minderheit als unmoralisch angesehen wurde.

Verbote, Verpflichtungen und Pflichten - Subjektivität der Moral

Moralische Vorschriften lassen sich in drei Kategorien einteilen: Verbote, Pflichten und Obliegenheiten.

Verbote sind bei weitem am einfachsten zu verstehen und zu befolgen. Es handelt sich um Gebote wie "Du sollst nicht töten", "Du sollst nicht stehlen", "Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu" und dergleichen. Ob jemand getötet oder gestohlen hat, lässt sich in der Regel leicht und objektiv feststellen.

Auch Verpflichtungen sind relativ leicht zu verstehen und einzuhalten. Es handelt sich dabei um gesetzliche oder vertragliche Anordnungen wie die Zahlung von Steuern, die Zahlung des Preises für eine Ware oder Dienstleistung und ähnliches. Um zu beweisen, dass eine Verpflichtung erfüllt wurde, reicht in vielen Fällen eine Quittung aus.

Moralische Pflichten hingegen sind viel vager und subjektiver. Es geht darum, anderen zu helfen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen und ihnen im Falle von Not oder Unglück zu Hilfe zu kommen. Mit anderen Worten, es geht darum, mit anderen solidarisch zu sein. Vagheit und Subjektivität betreffen sowohl die Identifizierung der Menschen, denen geholfen oder die gerettet werden sollen, als auch den Umfang (in Bezug auf Menge und Dauer) der Hilfe. Wie vielen Menschen muss der Einzelne in welchem Umfang helfen, um als *moralisch zu gelten*, d. h. um sagen zu können, dass er seine Pflicht erfüllt hat? Das steht nirgendwo geschrieben (und kann auch gar nicht anders sein), so dass jeder diese Grenzen nach eigenem Gutdünken und Belieben festlegen kann. Und in der Tat neigt jeder dazu, das moralische System (und die Maßstäbe der Pflicht) zu übernehmen, das ihn entlastet.

Es gibt Situationen, in denen es sehr schwierig ist, festzustellen, ob ein bestimmtes Verhalten moralisch oder unmoralisch ist. Zum Beispiel, wenn man einem Arbeiter einen (wenn auch friedlich vereinbarten) "Hungerlohn" zahlt, weil viele Menschen aufgrund der hohen Arbeitslosigkeit mit einem sehr niedrigen Lohn zufrieden sind, um zu arbeiten. Dieses Beispiel verweist uns auf ein allgemeineres und größeres moralisches Problem, nämlich die Frage, ob es *richtig*, d. h. *moralisch ist*, wenn einige viel reicher sind als andere.

Doppelter Zwang bei moralischen Urteilen

Da die Pflichten, Aufgaben und Verbote des einen mit den Rechten des anderen verknüpft sind, betrifft die moralische Beurteilung alle Menschen und stellt einen der stärksten Zwänge dar, die das menschliche Verhalten sowohl in einem zwingenden als auch in einem hemmenden Sinne bestimmen.

In der Tat sind wir alle (bewusst oder unbewusst) sehr besorgt darüber, wie andere uns moralisch beurteilen, und da sich niemand als völlig schuldlos betrachten kann (auch wegen der Relativität und Subjektivität moralischer Urteile), haben wir fast alle buchstäblich Angst, negativ beurteilt zu werden. Ausnahmen sind bestimmte psychisch kranke Menschen und bestimmte Verbrecher.

Aufgrund dieser Angst vermeiden wir es, über Moral zu diskutieren oder auch nur darüber nachzudenken, es sei denn, wir sind uns unserer Unschuld absolut sicher, d. h. wir sind in moralischer Hinsicht eindeutig besser dran als diejenigen, über die wir negativ urteilen.

Aufgrund der oben beschriebenen Dynamik kann eine Situation mit *doppeltem Zwang* entstehen: einerseits das Bedürfnis, sich moralisch zu verhalten, um nicht bestraft oder aus der Gemeinschaft, der man angehört, ausgeschlossen zu werden, ein Bedürfnis, das eine klare und rationale Analyse des eigenen Verhaltens erfordern würde; andererseits die Angst, schuldig zu sein, und die damit verbundene kognitive Verzerrung, die das Subjekt daran hindert, sich dem Problem rational zu stellen und es zu untersuchen.

Um diesen doppelten Zwang aufzulösen, sollte das Subjekt den Mut finden, über seine moralischen Pflichten nachzudenken, eventuell mit Hilfe der Lektüre von Texten, die sich mit Moral und Ethik befassen, um sich selbst rational und verantwortungsbewusst zu beurteilen.

Über-Ich und unbewusste Selbstzensur

Ich gehe davon aus, dass das Verhalten eines Menschen immer darauf abzielt, seine Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, und zwar entsprechend den *Programmen*, die in seiner [kognitiv-emotionalen Landkarte](#) gespeichert sind (siehe Kapitel [Kognitiv-emotionale Landkarte](#)). Angesichts von zu lösenden Problemen oder zu treffenden Entscheidungen konkurrieren das bewusste Selbst und andere (unbewusste) mentale Agenten auf der Grundlage dieser Landkarte, um zu bestimmen, was zu tun, zu sagen, zu denken oder zu wählen ist, und zwar Augenblick für Augenblick.

Einer dieser unbewussten Agenten entspricht dem, was Sigmund Freud das *Über-Ich* nannte und was wir auch als solches bezeichnen werden.

Die Funktion des Über-Ichs besteht darin, zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Gemeinschaft beizutragen, indem es das *moralische* Verhalten des Subjekts garantiert. Es ist also eine Art Schutzengel (oder eher Schützendämon), der uns warnt, wenn wir im Begriff sind, etwas Unmoralisches oder *Hässliches* zu tun, zu tun oder getan zu haben, das heißt, das der Ethik und/oder Ästhetik unserer Gemeinschaft widerspricht.

Die Warnung wird gegebenenfalls durch ein *Schuldgefühl* vermittelt, das der Angst vor Bestrafung oder Ausschluss aus der Gemeinschaft entspricht. Umgekehrt belohnt uns das Über-Ich mit einem angenehmen Gefühl moralischer Konformität, wenn die Handlung, die wir vorhaben, gerade ausführen oder ausgeführt haben, mit der Ethik und/oder Ästhetik unserer Gemeinschaft übereinstimmt.

Ich glaube, dass das Über-Ich während der Evolution der menschlichen Spezies entstanden ist und aufgrund seines Anpassungswertes bis heute erhalten geblieben ist. Ich glaube sogar, dass unsere Spezies ohne es ausgestorben oder auf der vormenschlichen Stufe geblieben wäre.

Ich glaube auch, dass sich die Religionen aufgrund der Fähigkeit der menschlichen Spezies, Schuldgefühle zu empfinden, d. h. sich selbst zu zensieren, leicht durchsetzen konnten.

Das Über-Ich ist also der Selbstzensor, d.h. der verinnerlichte Repräsentant der Gemeinschaft, der uns an unsere Pflichten, Verbote und Obliegenheiten erinnert (siehe das Kapitel [Egoismus, Unwissenheit, Schlechtigkeit, Gleichgültigkeit - Moralische Beurteilung](#)).

Der Mensch ist sowohl zu bewusster als auch zu unbewusster Selbstzensur fähig. Die bewusste Selbstzensur folgt einer rationalen Logik, die auf der Grundlage der Erfahrungen und des Wissens des Subjekts die sozialen Auswirkungen jeder Art von Verhalten vorhersagt, d. h. sie schätzt die Wahrscheinlichkeit ein, dass eine bestimmte Handlung von anderen gebilligt oder missbilligt wird, d. h. von ihnen gemocht oder abgelehnt werden wird.

Die unbewusste Selbstzensur hingegen folgt einer groben und nicht messbaren, man könnte auch sagen binären Logik, in dem Sinne, dass sie festlegt, ob eine bestimmte Handlung absolut lobenswert, absolut verwerflich oder moralisch irrelevant ist und den Grund für ein solches Urteil nicht erklärt, nicht zuletzt deshalb, weil es dem bewussten Ich auf einem ge-

fühlsmäßigen, nonverbalen Weg mitgeteilt wird. Das Urteil des Über-Ichs ist in der Tat immer und nur eines der folgenden:

- ein unangenehmes Gefühl der Schuld (oder des Unglücks)
- ein angenehmes Gefühl der Unschuld (oder Anmut).
- kein besonderes Gefühl

Wenn das Über-Ich für das Überleben des Individuums und die Erhaltung seiner Art nützlich ist, wo liegt dann das Problem?

Das Problem besteht darin, dass die Logik des Über-Ichs *falsch sein könnte*, d.h. es könnte ein Verhalten als unmoralisch signalisieren, das aus rationaler Sicht nicht unmoralisch ist, in dem Sinne, dass es keinen Grund gibt, vor auszusehen, dass dieses Verhalten negative soziale Auswirkungen haben könnte. Auch das Gegenteil kann der Fall sein, nämlich dass das Über-Ich ein bestimmtes Verhalten, das besser als sozial gefährlich zensiert werden sollte, nicht als unmoralisch signalisiert.

Das Problem ist also die richtige *Kalibrierung des Über-Ichs*, d. h. seine Anpassung an die reale Gemeinschaft, der es angehört, und nicht an eine verinnerlichte Gemeinschaft, die der realen nicht entspricht, mit qualitativ oder quantitativ anderen, d. h. viel strengeren oder viel weniger strengen moralischen Regeln.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass das Über-Ich im Allgemeinen ein Verbündeter des Konformismus ist und dazu neigt, jede Form von Nonkonformität oder Unangepasstheit zu zensieren, wodurch es eine Bremse für die Kreativität und den zivilisatorischen Fortschritt darstellt.

Das Über-Ich bildet sich in den ersten Lebensjahren eines Menschen, wenn er noch nicht genügend Wissen und Kritikfähigkeit in Bezug auf die moralischen Lehren hat, die er erhält. Daher kann sich nach einer sehr strengen moralischen Erziehung ein Über-Ich entwickeln, das anspruchsvoller ist als nötig oder so streng, dass es zu psychischen und psychosomatischen Beschwerden und Störungen führt. Nach dem gleichen Prinzip kann sich das Über-Ich nach einer zu freizügigen Erziehung nicht ausreichend entwickeln.

Im schlimmsten Fall kann es sogar passieren, dass das Über-Ich einen Selbstboykott des Subjekts auslöst, indem es versucht, das Subjekt daran zu hindern, ein Projekt erfolgreich abzuschließen, das nach seiner Logik unmoralisch ist. Und wenn es dem Subjekt gelungen ist, das Projekt trotz des Widerstands des Über-Ichs erfolgreich abzuschließen, kann es vorkommen, dass dies das Subjekt daran hindert, seine Früchte zu genießen, indem es ein Bedürfnis nach Sühne erzeugt, das die Zerstörung oder das Beiseitelegen des Erreichten und eine Form der Buße, wie z. B. eine psychosomatische Krankheit, beinhaltet.

In diesen Fällen kann die Psychotherapie eine Lösung sein, um das Über-Ich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um seine Fehler und Exzesse zu korrigieren und so das Subjekt von unnötigen, schädlichen und schmerzhaften Schuldgefühlen und von gefährlichen Tendenzen zum Scheitern der eigenen Projekte zu befreien.

Pragmatik der menschlichen Interaktion

Pragmatics of Human Communication ist der Titel eines erfolgreichen Aufsatzes von Paul Watzlawick, Janet Beavin und Don Jackson (von der *Palo Alto School*), der die Kommunikation zwischen Menschen mit einem systemischen Ansatz analysiert. In diesem Text werden fünf Axiome definiert, d.h. fünf Aspekte, die in der zwischenmenschlichen Kommunikation immer vorhanden sind:

1 - **Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren.** Bei jeder Art von Interaktion zwischen Menschen, sei es durch eine Geste, einen Gesichtsausdruck oder durch Schweigen, wird der anderen Partei immer etwas mitgeteilt.

2° - Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen *Beziehungsaspekt* (oder *Kontext*), wobei der letztere die Bedeutung des ersteren bestimmt oder beeinflusst und somit eine **Metakommunikation** darstellt (d. h. eine Kommunikation über Kommunikation). Wenn zum Beispiel zwei Personen sich darüber einig sind, dass sie scherzen, sind die Bedeutung und die Folgen dessen, was sie sagen, anders als in einer Situation, in der die Personen nicht scherzen wollen.

3° - Die Kommunikation zwischen zwei Personen wird durch **Interpunktion** strukturiert. Dieser Begriff bezieht sich auf die Kennzeichnung des Beginns von interaktiven Strukturen wie Frage und Antwort, Aktion und Reaktion. Dies ist ein wichtiger Aspekt der Kommunikation, denn eine Reaktion kann eine weitere Reaktion auslösen und so eine *Kettenreaktion* hervorrufen, bei der man sich nicht einig sein kann, wer sie ausgelöst hat, insbesondere in Fällen von Konflikten oder verbaler Gewalt.

(4) Es gibt zwei Arten von Kommunikation: **analoge** (d. h. Bilder, Zeichen, Gesten) und **digitale** (d. h. Worte). Das heißt, die Kommunikation kann eine Mischung aus verbalen und non-verbalen Äußerungen sein, die beide eine Bedeutung haben.

5. - Die Kommunikation kann **symmetrisch** sein, wenn sich die kommunizierenden Subjekte auf gleicher Ebene befinden (z. B. zwei Freunde oder zwei Studenten), oder **komplementär**, wenn sich die Gesprächspartner in unterschiedlichen hierarchischen Positionen befinden (z. B. Mutter und Kind, Lehrer und Schüler usw.).

In Anlehnung an Watzlawick und Konsorten stellt Friedemann Schulz von Thun ein Modell der menschlichen Kommunikation vor, das in der folgenden Abbildung dargestellt ist:



Das Modell von Schulz von Thun, das das Modell von Watzlawick & Co. nicht ersetzt, sondern erweitert, lässt sich so zusammenfassen, dass jede Nachricht vier Bedeutungen enthält:

- **Verkündigung:** Was sind die Fakten, die der Absender dem Empfänger mitteilen möchte?
- **Selbstoffenbarung:** Was möchte der Absender dem Empfänger über sich selbst mitteilen?
- **Anfrage:** Was verlangt der Absender vom Empfänger?
- **Beziehung:** In welcher Beziehung befindet sich der Absender zum Empfänger?

Beide Modelle sind nützlich für die Analyse und Lösung von Kommunikationsproblemen zwischen Individuen und für die Verbesserung der Qualität, d. h. der Effektivität, der Kommunikation selbst.

Kommunikation vs. Interaktion

Kommunikation ist ein Teilbereich der Interaktion, und zwar in dem Sinne, dass in der Interaktion zwischen zwei Personen nicht nur Kommunikation (verstanden als Informationsaustausch), sondern auch andere Arten von Transaktionen stattfinden können, wie z. B. die folgenden.

- Übertragung von Gegenständen, Waren, Geld usw.
- Übertragung von Energie (Zärtlichkeiten, körperliche Unterstützung, Schutz, sexuelle Handlungen usw.).
- Erbringung von Dienstleistungen (kostenlos oder gegen Entgelt)
- Ausübung von Gewalt (Nötigung, Schläge, Verwundung, Tötung usw.)

Der Titel dieses Kapitels, "Pragmatik der menschlichen Interaktion", erinnert zwar an die "Pragmatik der menschlichen Kommunikation" von Watzlawick & c., hat aber einen breiteren Rahmen.

Es muss jedoch gesagt werden, dass auch eine *nicht-informative Transaktion* eine Kommunikation (d. h. eine informatorische Transaktion) darstellen kann, wenn der Sender und/oder der Empfänger eine *kommunizierbare Bedeutung* damit verbindet.

Zweck der menschlichen Interaktion

Was sind die Gründe, warum Menschen miteinander kommunizieren? Die Frage ist schwieriger, als es den Anschein hat, denn ihre Beantwortung erfordert einen Appell an die allgemeine Kenntnis der menschlichen Natur.

In Übereinstimmung mit der zentralen Idee dieses Buches ist die erste Antwort auf diese Frage, die mir in den Sinn kommt, dass Menschen interagieren, um ihre eigenen Bedürfnisse und/oder die der anderen zu befriedigen (zu versuchen), da es ohne soziale Interaktion praktisch unmöglich wäre, diese zu befriedigen.

Mit anderen Worten: Die gegenseitige Abhängigkeit der Menschen bringt ein Bedürfnis nach Interaktion mit sich, das mit dem bereits erwähnten Bedürfnis nach Gemeinschaft Hand in Hand geht. Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft setzt nämlich voraus, dass man auf bestimmte Weise mit einer Reihe von Mitgliedern dieser Gemeinschaft interagiert.

Jemand könnte einwenden, dass Menschen nicht nur zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse interagieren, sondern auch aus anderen Gründen, zum Beispiel zum Vergnügen, zum Spaß oder zur Erfüllung eines religiösen Gebots.

Diesem Einwand möchte ich entgegnen, dass Vergnügen und Genuss ebenso wie die Befolgung religiöser Gebote Bedürfnisse an sich oder Mittel zur Befriedigung von Bedürfnissen höherer Ordnung darstellen.

Ich bleibe daher bei meiner Auffassung, dass der Mensch alles, was er tut (und insbesondere den Umgang mit seinen Mitmenschen), tut, um seine eigenen Bedürfnisse und/oder die der anderen zu befriedigen, wobei die Befriedigung der Bedürfnisse der anderen ein Mittel ist, um auch seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Der Mensch muss nämlich die Bedürfnisse der anderen befriedigen, weil er sonst seine eigenen nicht befriedigen könnte, weil er dann nicht ohne weiteres die Kooperation der anderen erhalten würde.

Ausgehend von diesem Grundsatz wollen wir nun untersuchen, auf welche Weise der Mensch seine eigenen Bedürfnisse und die der anderen durch Interaktion befriedigen kann. Das heißt, wir wollen versuchen, die grundlegenden Aspekte einer *Pragmatik der menschlichen Interaktion* zu definieren.

Verhandlung und Zusammenarbeit

Ich gehe davon aus, dass es bei der menschlichen Interaktion im Wesentlichen um das Aushandeln, die Vorbereitung oder die Ausübung von Kooperation geht. Daher unterteile ich

die Interaktion in zwei Phasen:

- Verhandlungs- (oder Vorbereitungs-) Phase
- Kooperationsphase

Die Verhandlung besteht im Wesentlichen aus der Kommunikation mit dem Gesprächspartner:

- wonach Sie suchen, d. h. was Sie brauchen oder wollen
- was man bereit ist, als Gegenleistung für die Zusammenarbeit anzubieten, um seine Bedürfnisse zu befriedigen
- alle Bedingungen und Regeln (Pflichten, Verbote, Freiheiten und Grenzen) für die Zusammenarbeit

Die Dauer der Verhandlungsphase kann länger oder kürzer sein, sogar sehr kurz (manchmal reicht ein kurzer Blick, um sie abzuschließen); sie hängt von der Affinität zwischen den Gesprächspartnern und der Kompatibilität und Übereinstimmung ihrer Forderungen ab, d. h. davon, inwieweit die Forderung des einen mit dem Angebot des anderen *übereinstimmt*.

Die Verhandlung kann mehrere Runden erfordern, in denen jeder seine Forderungen und Angebote an die seines Gesprächspartners anpasst.

Im Modell von Schulz von Thun sind die Elemente der Verhandlung in den Aspekten "Forderung", "Selbstoffenbarung" und "Beziehung" der Nachricht gut dargestellt. Es muss jedoch gesagt werden, dass diese Aspekte normalerweise in der Nachricht fast versteckt sind, so dass ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen und *sozialer Kompetenz* erforderlich ist, um sie zu verstehen.

In der Tat kommt es fast immer vor, dass die Verhandlungsphase mehr oder weniger kryptisch ist, d. h. nicht explizit, nicht klar, nicht direkt, nicht offen, als ob jede Partei bereit sein will, ihre Vorschläge und Forderungen zurückzuziehen oder sogar zu verweigern, wenn sie das Gefühl hat, dass die andere Partei nicht bereit ist, sie zu akzeptieren. In der Tat gibt es oft eine Angst vor Ablehnung, als ob die Ablehnung des eigenen Vorschlags einer Herabsetzung des Status oder der sozialen Würde gleichkäme.

Wer hat hier das Sagen?

Ein entscheidender Aspekt der Interaktion, sowohl bei Verhandlungen als auch bei der Zusammenarbeit, ist die Definition der hierarchischen Beziehung zwischen den Interagierenden, d. h. die Antwort auf die Frage "Wer hat hier das Sagen?" Sowohl die Frage als auch die Antwort sind in unserer Kultur politisch unkorrekt, so dass sie normalerweise in die unbewusste oder bewusste Scheinheiligkeit verdrängt werden. Die Frage ist jedoch immer latent vorhanden und tritt immer dann deutlich zutage, wenn es einen Konflikt oder eine Meinungsverschiedenheit darüber gibt, was zu tun und zu lassen ist, und sogar darüber, was zu diskutieren ist und was nicht.

Da man in der Regel davon ausgeht, dass man im Falle einer Meinungsverschiedenheit das

tun sollte, was derjenige sagt, der *am besten Bescheid weiß*, d. h. derjenige, der klüger und/oder gebildeter in Bezug auf das diskutierte Thema ist, und da jeder die Oberhand behalten möchte, versucht jeder zu beweisen, dass er in Bezug auf das Thema sachkundiger ist als der andere.

Das gleiche Problem besteht bei Meinungsverschiedenheiten über die Einhaltung vereinbarter Regeln, wenn ein Partner den anderen beschuldigt, sich nicht daran zu halten, und der Beschuldigte das Gegenteil behauptet.

Die (direkte oder indirekte, implizite oder explizite) Demonstration der eigenen intellektuellen und moralischen Überlegenheit gegenüber dem Gesprächspartner ist in der Regel von einer Selbsttäuschung geprägt (die wir im gleichnamigen Kapitel erörtern werden), bei der sich jeder für die beste Person hält, um zu bestimmen, was im Falle einer Meinungsverschiedenheit am besten zu tun ist.

Am Ende tut man das, was die weniger vernünftige, weniger geduldige, weniger kompetente oder weniger intelligente Person vorzieht, wenn es dem anderen darum geht, die kooperative Beziehung aufrechtzuerhalten und zu verhindern, dass der Partner unglücklich oder frustriert ist.

Was den Erfolg einer kooperativen Interaktion bestimmt

Eine Interaktion ist erfolgreich, wenn sie einige Bedürfnisse beider Interaktanten ausreichend befriedigt, in dem Sinne, dass die Bilanz des Austauschs für jeden von ihnen positiv ist. Das heißt, das Gewicht der Vorteile (oder Gewinne) ist größer als das der Nachteile (d. h. der Kosten oder Verluste). Ich spreche von Vorteilen im weitesten Sinne, nicht beschränkt auf wirtschaftliche Aspekte.

Damit die Bilanz der Interaktion für beide Partner positiv ausfällt, müssen die folgenden Bedingungen erfüllt sein:

- Es muss eine ausreichende Übereinstimmung und Kompatibilität zwischen dem, was jeder verlangt, und dem, was der Gesprächspartner bereit ist zu bieten, bestehen;
- jeder Gesprächspartner muss in der Lage sein, seine eigenen Forderungen und seine Verfügbarkeit klar und verständlich zu formulieren und die des anderen zu verstehen;
- es muss ein gemeinsames Verständnis der Regeln und Bedingungen der Zusammenarbeit geben;
- beide Seiten müssen bereit und moralisch verpflichtet sein, sich an die vereinbarten Regeln zu halten;
- die gegenseitige Anerkennung der intellektuellen und moralischen Kompetenzen und Fähigkeiten des jeweils anderen.

Die Erfüllung der oben genannten Bedingungen ist umso schwieriger, je weniger explizit die Aushandlung von Interaktion und Diskussion im Konfliktfall ist. Es lohnt sich also, Konventionen zu widerstehen, die davon abraten, die eigenen Ansprüche und die Verfügbarkeit sowie die Einschätzung der eigenen und der Fähigkeiten anderer explizit und direkt zu äußern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beitragen kann, die eigenen Bedürfnisse so kennen zu lernen, dass sie gegenüber potenziellen Partnern klar zum Ausdruck gebracht werden können.

Gedankenspiele

Unser Verstand spielt mit uns, ohne dass wir es wissen.

Das Leben ist ein Spiel, ja ein Komplex von Spielen auf verschiedenen Ebenen.

Jede elementare Handlung ist Teil eines oder mehrerer Spiele, und jedes Spiel ist Teil eines oder mehrerer größerer Spiele.

Mit "Spiel" meine ich ein kybernetisches Programm, das in einem Geist aktiv sein kann, d.h. einen organischen Komplex von Formen und Regeln, Reizen und Reaktionen, Verpflichtungen, Verboten und Freiheitsgraden, Belohnungen und Bestrafungen, d.h. einen Komplex von Aktionen und Reaktionen (d.h. Interaktionen), die mit Bedeutungen ausgestattet sind, die für die Befriedigung der Bedürfnisse der Spieler relevant sind.

Ich glaube, dass eine Beziehung zwischen zwei Personen aus einer Reihe von "Spiele" besteht, die diese Personen gemeinsam zu spielen beabsichtigen (oder sich darauf einigen), mit ihren jeweiligen spezifischen Regeln (logisch, formal, syntaktisch, semantisch, energetisch usw.).

Eine Beziehung wird also durch "Spiele" konstituiert, die wiederum durch "Interaktionen" konstituiert werden, und diese werden durch elementare Transaktionen konstituiert (d. h. Beziehungen, Spiele, Interaktionen und Transaktionen, die gewohnheitsmäßig und nicht zufällig sind). In diesem Sinne können wir sagen, dass Transaktionen Teil von Interaktionen sind, dass Interaktionen Teil von "Spiele" sind und dass "Spiele" Teil von Beziehungen sind, und dass keine Instanz dieser Kategorien ohne eine hierarchisch übergeordnete Instanz existieren kann.

Wenn wir die Spiele, zu denen eine bestimmte Handlung gehört, nicht kennen, können wir den Sinn dieser Handlung nicht verstehen.

Der Mensch braucht keine (aktiven oder passiven) Transaktionen an sich, sondern die Teilnahme an bestimmten natürlichen und sozialen Spielen, die bestimmte Transaktionen mit bestimmten Bedeutungen beinhalten. Wissen (sowohl wissenschaftliches als auch humanistisches), das sich auf Transaktionen und Interaktionen konzentriert, ohne die Spiele zu berücksichtigen, deren Teil sie sind, wird den menschlichen Bedürfnissen nicht gerecht.

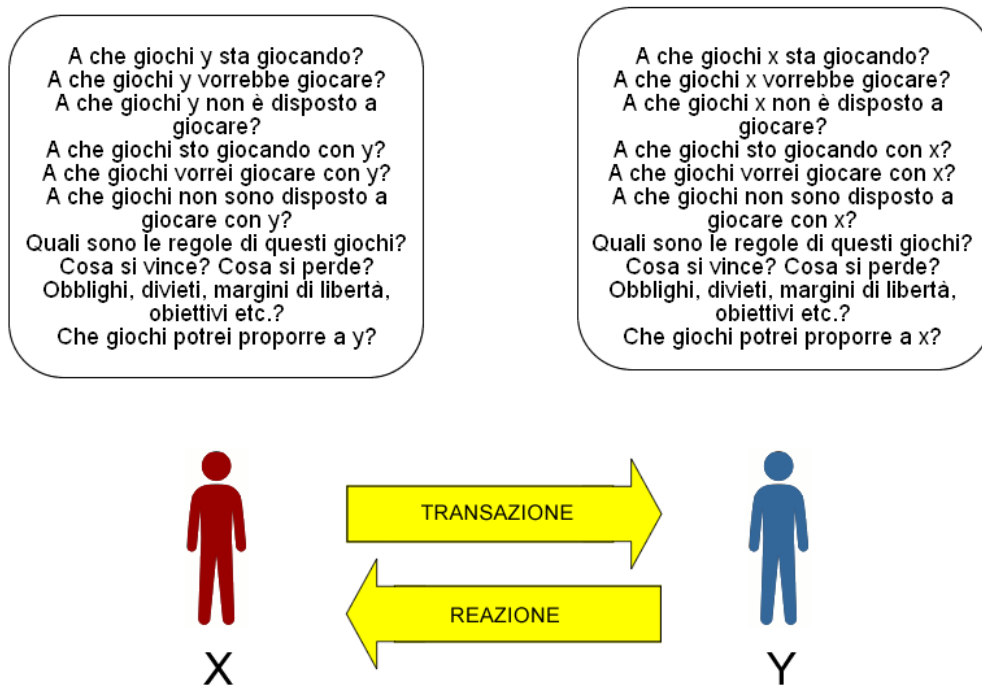
An welchen Spielen muss ich teilnehmen, und in welchen Rollen? An welchen Spielen muss ich teilnehmen, und in welchen Rollen? Mit wem habe ich Lust zu spielen und mit wem habe ich keine Lust zu spielen? Mit wem haben meine Gesprächspartner Lust zu spielen und mit wem haben sie keine Lust zu spielen? Dies sollten einige der Fragen sein, die sich diejenigen stellen sollten, die bewusst und in guten Beziehungen mit anderen leben wollen.

Vielleicht hat der Mensch von heute seinen Sinn für das Spiel verloren und weiß nicht einmal, dass er spielen muss. Vielleicht ist der Mensch von heute traurig und gelangweilt, weil

er aufgehört hat zu spielen, und vielleicht hat er aufgehört zu spielen, weil die Spiele von früher nicht mehr zu den heutigen Situationen passen.

Um aus der existenziellen Krise und dem Nihilismus herauszukommen, müssen wir also gemeinsam neue soziale Spiele erfinden und praktizieren, die unseren Bedürfnissen in der heutigen (wissenschaftlichen, technologischen, wirtschaftlichen und soziokulturellen) Realität entsprechen.

Es lohnt sich daher, hin und wieder ein "Metaspiel" zu spielen, d. h. zu versuchen zu verstehen, welche Spiele wir mit wem und nach welchen Regeln spielen, und gegebenenfalls mit anderen neue Spiele oder Änderungen an bekannten Spielen auszuhandeln.





Selbstbetrug

Angst, Aufmerksamkeit, Selbsttäuschung

Was wir wahrnehmen (oder nicht wahrnehmen), ist ein Effekt der Aufmerksamkeit (oder Unaufmerksamkeit). Mit anderen Worten: Wir sind uns nur dessen bewusst, worauf unsere Aufmerksamkeit gerichtet ist, d. h. der Ideen, Wahrnehmungen und Erinnerungen, auf die unsere Aufmerksamkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt gerichtet ist. Dies ist ein verschwindend kleiner Teil dessen, was existiert und uns betrifft, so dass das Bewusstsein immer sehr begrenzt ist.

Hinzu kommt, dass das Bewusstsein trügerisch und illusorisch ist. Was nämlich unsere Aufmerksamkeit steuert und ihre Richtung bestimmt, sind die Reize, die wir von außen erhalten, und die Filter, die unser Abwehrsystem gegen Ängste aufgebaut hat und die unsere Aufmerksamkeit (und damit unser Bewusstsein) von jenen Ideen fernhalten, die uns Unbehagen bereiten oder uns Leid zufügen würden.

In seinem Buch "Lügen, Selbstbetrug, Illusionen" beschreibt Daniel Goleman einen Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeit und Angst, und zwar in dem Sinne, dass bewusste Gedanken vom Unbewussten *gesteuert* werden, um zu verhindern, dass sie Unbehagen wie Angst, Beklemmung, Verwirrung, Furcht, Unsicherheit, Leiden, Verlust des Selbstwertgefühls, Schuldgefühle usw. hervorrufen.

Diese Verbindung steht im Einklang mit der Tatsache, dass das bewusste Ich, wie Freud uns lehrte, nicht Herr seines eigenen Bewusstseins oder Willens ist. Das heißt, das bewusste Ich ist nicht der Akteur, der entscheidet, was und wie es denkt oder nicht denkt, und wie es seine Gedanken artikuliert. Vielmehr spielt die Aufmerksamkeit, die normalerweise unwillkürlich und automatisch erfolgt, eine Rolle bei dieser Entscheidung.

Die Aufmerksamkeit hingegen ist immer selektiv, d. h. sie kann immer nur einem oder wenigen Dingen (Wahrnehmungen, Ideen, Gedanken oder mentalen Bildern) gleichzeitig Aufmerksamkeit schenken. Es handelt sich um einen passiven, unbewussten, automatischen und unwillkürlichen kognitiven Prozess, der es ermöglicht, aus den vielen zu einem bestimmten Zeitpunkt verfügbaren Umweltreizen einige auszuwählen und andere zu ignorieren. Auf die ausgewählten Umweltreize folgen automatische Reflexe, d. h. kognitive, emotionale und motivationale Reaktionen, die, sofern sie vom Subjekt bewusst wahrgenommen werden, ihrerseits Reize darstellen. Die Psyche ist also ständig Reizen äußeren und inneren Ursprungs ausgesetzt, die sich gegenseitig beeinflussen und die Richtung der Aufmerksamkeit bestimmen und folglich das Verhalten des Subjekts automatisch und unwillkürlich beeinflussen.

Trotzdem haben wir normalerweise die Illusion, dass wir frei und Herr darüber sind, zu denken, was wir wollen, und dass das, was wir denken, richtig, d. h. logisch und rational ist. Diese Illusion ist meiner Meinung nach darauf zurückzuführen, dass die Vorstellung, nicht einmal frei zu denken, was wir wollen, so schockierend und beängstigend ist, dass ein unbewusster Abwehrmechanismus sie aus dem Bewusstsein verdrängt.

Dass die Freiheit des Denkens eine Illusion ist, lässt sich zeigen, wenn man von dem Grundsatz ausgeht, dass alles, was in der Welt (und damit auch im Kopf) geschieht, entweder

durch Zufall oder durch ein vorgegebenes Gesetz oder eine Logik (oder eine Kombination aus beidem) geschieht. Wenn wir also denken, sind unsere Gedanken entweder zufällig (und in diesem Sinne unlogisch), oder sie folgen einer Logik (oder einer Kombination aus Logik und Zufall). Nun, wenn es stimmt, wie ich annehme, dass sie zumeist einer (mehr oder weniger realistischen) Logik folgen, muss diese irgendwo gespeichert sein, und ich nehme an, dass sie in der *kognitiv-emotionalen Landkarte zu finden ist* (der das gleichnamige Kapitel gewidmet ist). Was ich damit sagen will, ist, dass die Logik, von der ich spreche, nicht erst im Moment der Anwendung entsteht, sondern schon vorher existiert.

Wir können also davon ausgehen, dass für verschiedene Situationen verschiedene (meist aus Erfahrung gelernte) Logiken im Kopf gespeichert sind, und zwar so viele, dass es unmöglich ist, sie alle gleichzeitig bewusst zu berücksichtigen. Es muss also einen unbewussten und automatischen Mechanismus oder Agenten geben, der angesichts bestimmter Reize aus einer Vielzahl möglicher Denk- und/oder Verhaltenslogiken diejenige auswählt, die angewendet werden soll.

Die praktischen Konsequenzen dieser Überlegungen sind unter verschiedenen Gesichtspunkten (existenziell, ethisch, sozial, philosophisch, psychologisch, pädagogisch usw.) schockierend. Unsere Gedanken sind nämlich nicht nur unwillkürlich (und daher vom bewussten Ich unkontrollierbar), sondern auch trügerisch, da sie nicht objektiv sind. Das liegt daran, dass das Agens, das die Abfolge der Gedanken bestimmt, potenziell ängstliche kognitive Wege vermeidet, bevor sie bewusst werden, was zu *Lücken* oder logischen Sprüngen im Gedanken selbst führt. Noch schlimmer ist, dass wir uns solcher Lücken und logischen Sprünge nicht bewusst sind, da das Agens, das unsere Gedanken steuert, verhindert, dass unsere Aufmerksamkeit auf den Ungereimtheiten und Unzulänglichkeiten der Gedanken selbst ruht. Nur das höhere oder *Meta-Denken* (d. h. das Denken über das eigene Denken) kann sich selbst und die eigene Rationalität tatsächlich untersuchen und in Frage stellen. Menschen, die zum *Meta-Denken* fähig sind, sind jedoch selten, und eines der Ziele dieses Buches ist es, sie zu lehren, wie das geht.

Über die Lücken in unserem Denken schrieb
R. D. Laing:

"Die Bandbreite unseres Denkens und Handelns wird durch das begrenzt, was wir nicht bemerken. Und solange wir nicht bemerken, was wir nicht bemerken, können wir wenig ändern, solange wir nicht bemerken, wie wir die Formen unserer Gedanken und Handlungen nicht bemerken."

Ebenen der Wahrnehmung und Reaktion

Bevor Informationen das Bewusstsein erreichen, durchlaufen sie eine Reihe automatischer Prozesse, die sie aus einem oder mehreren externen und/oder internen Reizen umwandeln, filtern, interpretieren, klassifizieren, organisieren und bewerten. Daher ist das, was wir wahrnehmen, niemals die Realität als solche, sondern eine von unserem Geist vorgenommene Umwandlung, die von Mensch zu Mensch mehr oder weniger unterschiedlich ist, da sie von den Erfahrungen und dem Temperament des Subjekts abhängt.

Eine Information (oder Idee) kann mehr oder weniger angenehm oder schmerzhaft, anziehend oder abstoßend sein. Diese Qualität wird nicht durch das Bewusstsein bestimmt, sondern durch unbewusste Automatismen (die auf früheren Erfahrungen beruhen), noch bevor

die Information das Bewusstsein selbst erreicht. Gerade in dem Stadium, in dem eine Information ein unangenehmes Gefühl hervorruft, bevor sie das Bewusstsein erreicht hat, kann das Unbewusste sie zensieren, indem es sie entweder gar nicht oder in veränderter, verzerrter, verfälschter, mystifizierter, verharmloster oder akzentuierter Form ins Bewusstsein bringt, indem es bestimmte Aspekte abzieht oder erfundene hinzufügt.

Der Zweck der unbewussten Selbstzensur besteht also darin, das größere Leid zu vermeiden, das eintreten würde, wenn die Information ins Bewusstsein gelangt. Ein unangenehmer Gedanke befindet sich nämlich erstens auf einer unbewussten Ebene, indem er ein Gefühl des Unbehagens hervorruft, dessen Ursprung dem Bewusstsein nicht bekannt ist (wie im Falle der Angst), und zweitens kann er sich auf einer bewussten Ebene befinden, wo das Unbehagen mit einer bestimmten (mehr oder weniger der Realität entsprechenden) Ursache in Verbindung gebracht wird.

Sozialer Wert der Selbsttäuschung - kollektive Lügen

Die Selbsttäuschung (d. h. ein mentales Abbild der Realität, das nicht der Realität selbst entspricht) hat einen sozialen Wert in dem Sinne, dass sie ein wichtiger Faktor des sozialen Zusammenhalts ist. In der Tat ist es unmöglich, einer Gemeinschaft anzugehören, ohne die kollektive Täuschung zu teilen, die sie kennzeichnet.

Die Selbsttäuschung betrifft sowohl das *Ich* als auch das *Wir*, und die mit anderen geteilten Muster haben Vorrang vor den nicht geteilten. Außerdem hat der Gruppenzusammenhalt Vorrang vor der Wahrheit, und jede Information, die den Zusammenhalt beeinträchtigen könnte, wird ignoriert.

Diesbezüglich schrieb Yuval Noah Harari:

"Obwohl wir einen Preis dafür zahlen müssen, dass wir unsere rationalen Fähigkeiten ausschalten, sind die Vorteile eines größeren sozialen Zusammenhalts oft so groß, dass erfundene Geschichten in der menschlichen Geschichte normalerweise die Wahrheit überwiegen. Die Gelehrten wissen das seit Tausenden von Jahren, weshalb sie [...] zwischen dem Dienst an der Wahrheit und der sozialen Harmonie wählen mussten. Sollten sie darauf abzielen, die Menschen zu vereinen, indem sie alle die gleiche Unwahrheit glauben ließen, oder sollten sie die Wahrheit um den Preis der Uneinigkeit bekannt machen? Sokrates entschied sich für die Wahrheit und wurde zum Tode verurteilt. Die mächtigsten gesellschaftlichen Institutionen der Geschichte (christliche Geistliche, konfuzianische Mandarine, kommunistische Ideologen usw.) haben die Einheit über die Wahrheit gestellt. Deshalb waren sie auch so mächtig."

Wir können also sagen, dass die Selbsttäuschung, d. h. die Lücken und logischen Sprünge im bewussten Denken, dazu dienen, nicht von der Gemeinschaft, der man angehört, ausgeschlossen oder ausgegrenzt zu werden. Das Fehlen der Selbsttäuschung hätte nämlich zwei schwerwiegende Folgen.

Die erste wäre die Anschuldigung der Unwahrheit der Mehrheit der Mitglieder der eigenen Gemeinschaft, eine Anschuldigung, die von den Betroffenen nicht toleriert würde und dazu führen würde, dass der Ankläger bestraft und ausgegrenzt wird.

Die zweite Konsequenz wäre eine Selbstanklage der eigenen Unwahrheit, die sich sowohl

intellektuell als auch moralisch verheerend auf das eigene Selbstwertgefühl auswirken würde. In einem solchen Fall würde sich das Subjekt in der Tat unwürdig fühlen, zu einer Gemeinschaft aufrichtiger Menschen zu gehören.

Nehmen wir die religiösen Überzeugungen als Beispiel. Für diejenigen, die einer Gemeinschaft angehören, die sich durch das Teilen bestimmter religiöser Überzeugungen auszeichnet, ist die Anprangerung, dass diese auf Erfindungen und Unwahrheiten beruhen, die als Wahrheit ausgegeben werden, gleichbedeutend mit einer Selbstverurteilung und dem Ausschluss aus der Gemeinschaft selbst. Eine solche Möglichkeit ist auf einer unbewussten Ebene so beängstigend, dass jedes logische Argument, das die Falschheit der angeklagten Überzeugungen beweisen könnte, einfach ignoriert wird. Hinzu kommt, dass, wenn sich diese Überzeugungen als falsch erweisen würden, das Subjekt als dumm und naiv dastehen würde, weil es unfähig ist, das Offensichtliche zu sehen, und bereit ist, an die Existenz von Dingen zu glauben, die nicht existieren, nur weil jemand es ihm eingeredet hat oder aus einem Instinkt der Nachahmung heraus. Eine solche Möglichkeit ist auch für das Unterbewusstsein des Probanden beängstigend, da sie sein Selbstwertgefühl so weit untergraben würde, dass er sich unwürdig fühlt, zu einer Gemeinschaft intelligenter und realistischer Menschen zu gehören. Es gibt also zwei wichtige Gründe, jedes Argument zu ignorieren, das die Täuschung aufdecken könnte.

Ich gehe davon aus, dass die Selbsttäuschung auf unbewussten Axiomen wie den folgenden beruht:

- Ich bin Teil einer Gemeinschaft von fairen, intelligenten und gut informierten Menschen
- Ich bin fair, intelligent und gut informiert
- Ich teile die Überzeugungen der Mehrheit der Mitglieder der Gemeinschaft, der ich angehöre
- Ich werde von der Mehrheit der Mitglieder der Gemeinschaft, zu der ich gehöre, akzeptiert und anerkannt.

Nun, jedes Argument, das einem der oben genannten Axiome widerspricht, wird normalerweise vom Unbewussten zensiert, um zu verhindern, dass die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, um Angst, Verlust des Selbstwertgefühls, Leiden, Verwirrung usw. zu vermeiden.

Dieses Buch zum Beispiel würde von den meisten Menschen nicht als wahr akzeptiert werden, da es eines oder mehrere der oben genannten Axiome in Frage stellen würde.

Jeder Mensch hat eine Weltanschauung, die er aufgrund seiner Erfahrungen aufgebaut hat. Diese Sichtweise kann fehlerhaft und irreführend sein, was mehr oder weniger wichtig, gut, nützlich und wahr ist. Das Problem ist, dass wir es nicht gewohnt sind, unsere Weltanschauung zu hinterfragen, nicht zuletzt, weil sie uns so sehr konditioniert, dass wir nichts sehen können, was nicht konsistent oder kompatibel mit ihr ist.

Wir neigen besonders dazu, die Wahrheit von allem zu leugnen, was uns in ein schlechtes Licht rückt. Tatsächlich überwiegt die Verteidigung des Selbstwertgefühls gegenüber der

Anerkennung der Wahrheit, und die Bedrohung des Selbstwertgefühls ist eine der Hauptursachen für Ängste und Stress.

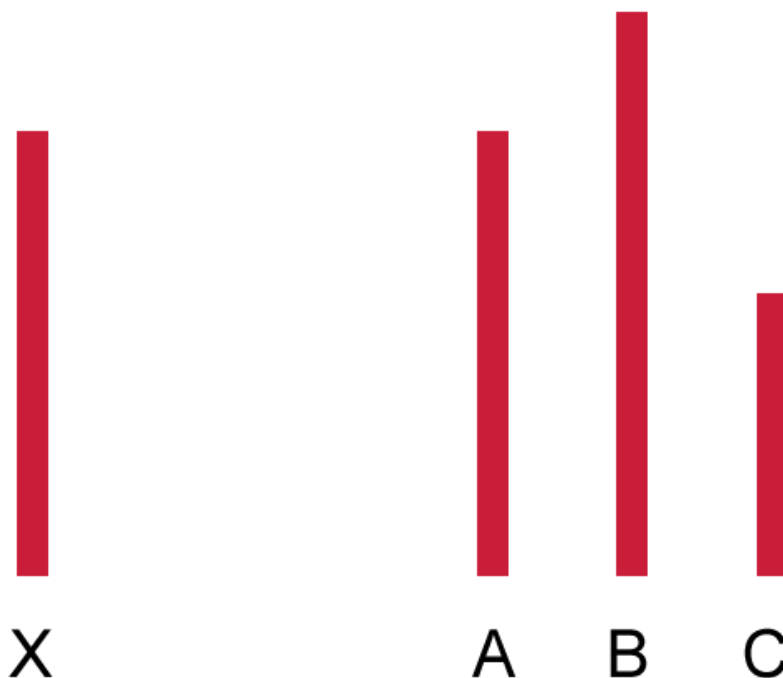
Ein aufschlussreiches Experiment

Das berühmte *Konformitätsexperiment* von Solomon Asch ergab, dass eine Person mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 33 % das glaubt, was andere zu sehen behaupten, auch wenn es im Widerspruch zu dem steht, was sie selbst sieht. Je größer die Zahl der Menschen ist, die auf eine bestimmte Art und Weise denken, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person dieser Meinung folgt, selbst wenn sie nicht mit ihren eigenen Erfahrungen übereinstimmt.

In Aschs

Experiment ging es darum, aus drei Möglichkeiten die richtige Antwort zu wählen, wie in der Abbildung unten dargestellt. Die Mehrheit der Versuchsteilnehmer hat in Absprache mit dem Versuchsleiter von Zeit zu Zeit absichtlich falsch geantwortet, ohne dass die einzige Person, die tatsächlich Gegenstand des Experiments war, davon wusste.

QUALE DELLE TRE LINEE (A, B, C) HA
LA STESSA LUNGHEZZA DELLA LINEA X?



Ein Drittel der Probanden stimmte der falschen Antwort der Mehrheit zu, obwohl sie diese auf den ersten Blick für falsch hielten. Andererseits ist davon auszugehen, dass die Wahrscheinlichkeit, den von der Mehrheit behaupteten Unwahrheiten Glauben zu schenken, in mehrdeutigen Situationen, in denen Bewertungen nicht überprüfbar sind oder wenn die

Versuchsperson sich ihrer eigenen Vorstellungen und Wahrnehmungen nicht ganz sicher ist, wesentlich höher ist als 33 %.

Dieses Experiment kann sowohl als Beweis für Konformismus im Sinne einer Anpassung des eigenen Verhaltens an den Druck der Mehrheit als auch für Selbsttäuschung in dem Sinne gesehen werden, dass die Anpassung an die Mehrheit eine Selbsttäuschung des Subjekts erfordert, d. h. die Unterdrückung der eigenen Wahrheit (basierend auf der eigenen direkten Erfahrung) zugunsten der von anderen behaupteten. In diesem Sinne hat die Selbsttäuschung die Form einer unbewussten Manipulation, die man an sich selbst vornimmt, vermutlich um einer Bestrafung oder Ausgrenzung durch eine Mehrheit zu entgehen, die intolerant gegenüber denjenigen ist, die von den gemeinsamen Gewissheiten abweichen.

Mentale Muster und soziale Kontexte

Das Bewusstsein und das Unbewusste eines jeden Menschen funktionieren auf der Grundlage von vordefinierten mentalen Schemata, die durch Erfahrung konstruiert (und veränderbar) sind. Durch diese Schemata bestimmt das Subjekt, was wahr, gut, schön und wichtig ist (oder nicht), d. h. inwieweit jede wahrgenommene Entität (Objekt, Idee, Person, Situation, Handlung usw.) wahr, gut, schön und wichtig ist.

Mentale Schemata definieren auch die *sozialen Kontexte* (die der Soziologe Erving Goffman unter dem Namen "Frames" theoretisiert hat), in denen man sich befinden kann, die Rollen, die man in jedem Kontext einnehmen kann, und was jede Rolle innerhalb dieses Kontextes tun kann, darf und nicht darf. In der Tat wird jede soziale Transaktion, die außerhalb der gemeinsamen Kontexte stattfindet oder die die Regeln des jeweiligen Kontextes nicht respektiert, normalerweise als gewalttätig, aufdringlich oder unangenehm empfunden oder einfach ignoriert, als ob sie nie stattgefunden hätte. In diesem Zusammenhang können wir uns die Missverständnisse und Unannehmlichkeiten vorstellen, die entstehen können, wenn zwei Personen derselben Situation unterschiedliche Kontexte, d. h. unterschiedliche Rollen und unterschiedliche Regeln, zuordnen.

Mentale Schemata werden vor allem durch die Kultur bestimmt, der sie angehören, und sind von Person zu Person mehr oder weniger ähnlich in dem Sinne, dass man beim Vergleich der mentalen Schemata zweier Personen gemeinsame Entitäten mit übereinstimmenden Bewertungen, gemeinsame Entitäten mit nicht übereinstimmenden Bewertungen und ungewöhnliche Entitäten (d. h. dem einen bekannt und dem anderen nicht) finden kann.

Wenn in der Interaktion zwischen zwei Personen Diskrepanzen bei der Bewertung bestimmter gemeinsamer Entitäten auftauchen, nehme ich an, dass in denselben Personen eine unbewusste Logik aktiviert wird, die etwa Folgendes besagt

Meine Bewertung der Entität X (d. h. inwieweit X wahr, gut, schön, wichtig ist) unterscheidet sich von der meines Gesprächspartners. Wenn seine Einschätzung richtig wäre, dann wäre meine falsch. In diesem Fall wäre es mein mentales Schema, das falsch wäre, da es die Bewertung selbst bestimmt. Da mein mentales Schema mit meiner Persönlichkeit übereinstimmt, wäre meine Persönlichkeit falsch. Und da meine Persönlichkeit mit meiner Person übereinstimmt, wäre diese falsch, also wäre ich falsch. Ich kann jedoch nicht zugeben, dass ich falsch

liege, denn das würde mich unerträglich leiden lassen, also ist die Bewertung der Entität X durch meinen Gesprächspartner notwendigerweise falsch, und folglich auch mein Gesprächspartner.

Daher hat das Unbewusste im Falle widersprüchlicher Bewertungen mehrere Möglichkeiten, darunter die folgenden:

- ihre eigene unterschiedliche Bewertung aufrechterhalten, indem sie den Gesprächspartner abwerten;
- Abwertung der Bedeutung der bewerteten Einheit und damit der Bewertung selbst, indem sie als unwichtig angesehen wird, in dem Sinne, dass die abweichende Bewertung keine Auswirkungen auf die Beziehung zwischen den beiden Gesprächspartnern oder mit anderen Personen hat;
- Ausschaltung der eigenen Bewertung, d. h. Verzicht auf die Bewertung der fraglichen Einheit;
- die Existenz der fraglichen Einrichtung zu leugnen.

In allen Fällen handelt es sich um Selbstbetrug, dem die Vorstellung zugrunde liegt, dass das eigene mentale Schema (verstanden als Weltanschauung) mit der eigenen Person übereinstimmt und dass die eigenen Bewertungen absolut wahr sind. Die Wahrheit ist vielmehr, dass unsere mentalen Schemata relativ, variabel, veränderlich, "*voreingenommen*", verallgemeinernd, vereinfachend, immer begrenzt und niemals ausreichend sind.

Es ist auch falsch anzunehmen, dass zwei nicht übereinstimmende Beurteilungen nicht beide gültig sein können. Tatsächlich können sie es sein, da jede Bewertung umstandsbezogen, relativiert, d. h. kontextbezogen sein sollte, so dass eine Änderung des Kontexts die Bewertung selbst verändern könnte.

Doppelbindung, Selbsttäuschung und Lügenmanagement

Jeder Mensch unterliegt einem "doppelten Zwang": einerseits der Pflicht, wahrhaftig zu sein (wie uns von Kindheit an beigebracht wurde), und andererseits der Pflicht, die kollektiven Lügen der Gemeinschaft, der man angehört, nicht anzuprangern. Täte er es doch, würden ihn die anderen bestrafen, bis hin zum Ausschluss aus der Gemeinschaft selbst. Die Lösung für diesen doppelten Zwang, um emotionalen Stress und andere psychische Störungen zu vermeiden, besteht darin, die Lügen der anderen oder die eigenen nicht zu erkennen, das heißt, bestimmte Aussagen nicht als Lügen zu betrachten.

Es ist schwierig, andere zu belügen, ohne auch sich selbst zu belügen. Um überzeugend zu sein, müssen wir an das glauben, was wir anderen sagen, auch wenn es falsch ist. Denn wenn wir zwei verschiedene Versionen von Tatsachen in unserem Geist kultivieren, eine wahre für uns selbst und eine falsche für andere, würden wir sie am Ende verwirren und anderen ungewollt offenbaren, was wir vor ihnen verbergen wollen, oder an einige der Unwahrheiten glauben, die wir sagen.

Tatsächlich sind wir so daran gewöhnt, getäuscht zu werden und zu täuschen, dass wir sogar uns selbst täuschen, ohne es zu merken. Wahrheit und Lüge sind so gut vermischt, dass wir ständig damit beschäftigt sind, zu verstehen, was in den Erzählungen, die wir erhalten, wahr und falsch ist. Wir sind auch damit beschäftigt, unsere eigenen Lügen zu konstruieren und unbequeme Wahrheiten über uns selbst zu verbergen. Folglich haben wir immer Angst (bewusst oder unbewusst), dass Wahrheiten über uns selbst ans Licht kommen könnten.

Außerdem können wir nicht ungestraft alle Lügen der anderen anprangern, sondern müssen oft so tun, als ob wir sie nicht sehen, um gute Beziehungen zu unseren Gesprächspartnern zu pflegen.

Die häufigsten Lügen betreffen die Religion, die Politik, die sozialen Beziehungen, die Moral, die Ästhetik, die Intelligenz, den eigenen Status und den der anderen, die eigenen Gefühle, Wünsche und Beweggründe, in dem Sinne, dass jeder versucht, besser und wichtiger zu erscheinen, als er wirklich ist, und aus der Not oder dem Fehler eine Tugend zu machen.

Ich vermute, dass der unbewusste und irrationale Umgang mit Lügen eine der Hauptursachen für unseren emotionalen Stress, für Hemmungen und psychische und psychosomatische Störungen ist.

Da wir nicht anders können, als zu lügen oder mit unseren eigenen Lügen und denen anderer umzugehen, sollten wir versuchen, dies bewusst, pragmatisch, mit Intelligenz, Mäßigung, Sensibilität und, wenn möglich, mit Liebe zu tun.

Bedrohung, Angst, Stress und Selbsttäuschung

Angst ist die Auswirkung der Wahrnehmung einer tatsächlichen oder vermeintlichen Bedrohung, die mehr oder weniger deutlich und mehr oder weniger bewusst ist. Angst führt zu psychischem Stress (mit dem Ziel, die Bedrohung zu beseitigen), der auf Dauer zu Müdigkeit und psychosomatischen Störungen führen kann.

Wird ein Ereignis (bewusst oder unbewusst) als Bedrohung eingestuft, werden Angst und eine Reihe von Mechanismen zur Bewältigung des Ereignisses ausgelöst. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann auf die (tatsächliche oder vermutete) Ursache der Angst, und die vorherrschenden Motivationen sind diejenigen, die zu Angriff oder Flucht führen, im Gegensatz zu dem, was als Bedrohung wahrgenommen wird. Folglich wird die Aufmerksamkeit von anderen Verhaltensoptionen abgelenkt, die die Bedrohung auf intelligentere und wirksamere Weise neutralisieren könnten.

Man kann Angst und den daraus resultierenden psychischen Stress in zwei Kategorien einteilen: Angst natürlichen Ursprungs (z. B. wenn man Gefahr läuft, von einem bössartigen Tier angegriffen oder von einer Lawine überrollt zu werden) und Angst sozialen Ursprungs (z. B. wenn der eigene Ruf in Frage gestellt wird). Natürlicher Stress ist in der Regel von kurzer Dauer, und etwaige körperliche Schmerzen werden durch Endorphine gelindert, so dass sich die Person darauf konzentrieren kann, der Gefahr schnell zu entkommen. Sozialer Stress hingegen ist oft von langer Dauer und der damit verbundene Schmerz weniger akut, so dass die Ausschüttung der betäubenden Endorphine ausbleibt oder schnell erschöpft ist. Außerdem ist die Quelle des *sozialen*

Stresses viel schwieriger zu bestimmen als der *natürliche Stress*. Wird die Ursache des sozi-

alen Stress es nicht schnell überwunden, wird der Schmerz durch unbewusste, *beschönigende* Abwehrmechanismen gelindert, die dazu neigen, Bedrohungen zu leugnen oder ihre Wahrnehmung zu verzerren. Auf diese Weise wird der Stress auf Kosten des Realismus der Wahrnehmung reduziert.

In der Tat kann es drei Reaktionen auf eine Stresssituation geben:

- sich der Bedrohung zu stellen und die Situation zu ändern, indem die Bedrohung beseitigt oder entfernt wird
- Stressabbau durch körperliche (Alkohol, Drogen usw.) oder geistige (Selbsttäuschung, Wahnvorstellungen usw.) Linderung
- Nichtbewältigung von Stress und dessen Folgen (Fatalismus, Niedergeschlagenheit, geringere Aufmerksamkeitsspanne, psychosomatische Störungen usw.).

Die Psychiaterin Mardi Horowitz hat in der folgenden Liste einige Strategien zusammengefasst, die von den Abwehrmechanismen des Unterbewusstseins eingesetzt werden, um soziale Ängste zu vermeiden oder abzubauen:

- **Unsichtbare Assoziationen**, d.h. Unzulänglichkeiten bei den Ursache-Wirkungs-Beziehungen, d.h. bei der Vorhersage der Folgen des Offensichtlichen.
- **Unempfindlichkeit**, d. h. Hemmung der emotionalen Reaktionen auf bestimmte wahrgenommene Situationen (emotionale Distanzierung).
- **Abschwächung der emotionalen Reaktion**, d. h. Verharmlosung der Bedrohung.
- Verminderte **Aufmerksamkeit**, d. h. geringere Fähigkeit, sich auf Informationen, einschließlich Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen, zu konzentrieren.
- **Gefühllosigkeit**, d. h. geringere Bereitschaft und Fähigkeit, die Bedeutung von Ereignissen und Botschaften zu verstehen und zu bewerten.
- **Engstirniges Denken**, d. h. die Unfähigkeit, andere mögliche Bedeutungen als die unmittelbar einleuchtende zu erkunden.
- **Gedächtnisstörungen**, d. h. selektive Amnesie von Ereignissen oder Details von Ereignissen.
- **Das Leugnen von Beweisen**, d. h. die Annahme, dass etwas, das eine offensichtliche Bedeutung hat, eine andere Bedeutung hat.
- **Baring with fantasising**, d.h. die Flucht vor der Realität oder ihren Auswirkungen durch Phantasien darüber, was hätte sein können oder sein könnte.

Verschiedene Überlegungen zur Selbsttäuschung und zum Unbewussten

Täuschung ist eine ganz oder teilweise falsche Aussage, Illusion eine unwahrscheinliche oder unmögliche, d.h. unrealistische Erwartung. Menschen täuschen und betrügen sich (bewusst oder unbewusst) aus Unwissenheit, um sich gegenseitig auszunutzen, sich anzupassen oder das Gesicht zu wahren; sie täuschen und betrügen sich unbewusst aus Unwissenheit und um weniger zu leiden. In der Tat kann die Wahrheit entwaffnend, lächerlich, schmerzhaft, schockierend, unerträglich sein.

Je sicherer wir sind, dass wir uns nicht selbst täuschen, desto mehr täuschen wir uns selbst. Umgekehrt gilt: Je sicherer wir sind, dass wir uns selbst täuschen, desto weniger täuschen wir uns selbst. Im ersten Fall sind wir uns nämlich unserer Ideen so sicher, dass wir sie nicht in Frage stellen, während uns im zweiten Fall unsere Zweifel dazu bringen, ihre Gültigkeit zu überprüfen.

Das Unbewusste wählt das aus, was es für nützlich hält, und ignoriert das, was es in Bezug auf seine Motive für nutzlos hält, so dass es sich nur dessen bewusst wird, was es für nützlich hält.

Wenn wir ein Gemälde betrachten, richtet sich unsere Aufmerksamkeit nicht zufällig auf bestimmte Details mehr als auf andere. Das Unbewusste bestimmt, welche Teile mehr Aufmerksamkeit verdienen und welche weniger. Letztere sind diejenigen, die am ehesten Ängste hervorrufen.

Der Freudsche Mechanismus der Entfernung ist mit dem der selektiven Aufmerksamkeit verwandt. Wie bei der selektiven Aufmerksamkeit geht es auch bei der Verdrängung darum, Stress und Leid für das Subjekt zu vermeiden.

So wie ein Diktator die Verbreitung von Informationen nach seinen Interessen und seiner Politik steuert, kontrolliert das Unbewusste, was an die Oberfläche kommen kann und was nicht an die Oberfläche kommen darf.

Jedes Verlangen, das im Allgemeinen als pathologisch, kriminell, demütigend, beschämend oder lächerlich (und damit schmerzhaft) angesehen wird, wird normalerweise beseitigt, auch wenn es weiterhin seine Befriedigung in versteckten oder verborgenen Formen sucht. Manchmal kommt es sogar vor, dass der Betroffene glaubt, er habe Wünsche, die den beseitigten entgegengesetzt sind, d.h. er glaubt zu hassen, was er in Wirklichkeit liebt und zu lieben, was er in Wirklichkeit hasst.

Lüge und Selbsttäuschung dienen dazu (oder sollten dazu dienen), von anderen mehr respektiert, akzeptiert, anerkannt und geliebt zu werden. Sie dienen dazu, uns anderen gegenüber respektabler und gesellschaftlich würdiger darzustellen, als wir in Wirklichkeit sind.

Nicht nur die Fakten können entfernt werden, sondern auch die Gefühle, die mit den Fakten verbunden sind. Manchmal werden sogar nicht die Fakten entfernt, sondern nur die mit ihnen verbundenen Gefühle, so als ob uns die Fakten selbst gleichgültig wären.

Die Rationalisierung ist ein Mechanismus, der eine akzeptable Erzählung konstruiert, um Tatsachen zu erklären, deren wahrheitsgemäße Erklärung inakzeptabel wäre. Das heißt, es geht darum, die wahren Motive für ein bestimmtes Verhalten zu leugnen, indem andere als die tatsächlichen und politisch korrekteren Gründe angeführt werden.

Wir lieben alles, was unsere Lügen bestätigt, und hassen alles, was sie zu entlarven droht.

Alkohol und Drogen sind Linderungsmittel, die Ängste abbauen, indem sie die Aufmerksamkeit auf vermeintliche Bedrohungen lenken.

Werbung und politische Botschaften sind fast immer irreführend, insbesondere in Kriegen und politischen und wirtschaftlichen Krisen.

Wenn wir einen bestimmten Diskurs hören, ist es möglich, dass er uns beunruhigt, dass er direkt oder indirekt etwas Unschmeichelhaftes über uns aussagt, etwas, das nicht mit unserem Selbstbild übereinstimmt und das folglich unsere Persönlichkeit in Frage stellt. In diesem Fall veranlasst uns das Unbewusste, diese Rede nicht ernst zu nehmen, ihr kein Gewicht beizumessen, sie sofort zu vergessen oder sie zu kritisieren und zu diskreditieren.

"Trivers führt seine Theorie der Emotionen zu ihren logischen Konsequenzen und stellt fest, dass in einer Welt voller Maschinen zur Aufdeckung von Unwahrheiten die beste Strategie darin besteht, seinen eigenen Lügen zu glauben. Man kann seine verborgenen Absichten nicht aufdecken lassen, wenn man nicht glaubt, dass es seine Absichten sind. Nach dieser Theorie der Selbsttäuschung verbirgt der bewusste Verstand die Wahrheit vor sich selbst, um sie besser vor anderen verbergen zu können. Aber die Wahrheit ist nützlich, und deshalb sollte sie irgendwo im Verstand gespeichert werden, gut geschützt vor den Teilen, die mit anderen Menschen interagieren." (Steven Pinker)

Abschließende Bemerkungen

Es ist nicht wahr, dass wir normalerweise nach Wahrheit und Gerechtigkeit streben, wie wir glauben und uns weismachen wollen. Tatsächlich versuchen wir, unsere Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, selbst um den Preis, falsch und ungerecht zu sein.

Der Mensch muss geliebt, respektiert, willkommen geheißen, geschützt, geholfen, versorgt und bedient werden, aber er muss nicht lieben, respektieren, willkommen heißen, beschützen, helfen, versorgen und dienen, selbst wenn er es tut (oder vorgibt, es zu tun), denn wenn er es nicht täte, würde er nicht als respektabel oder akzeptiert gelten.

Der Mensch braucht Rechte, nicht Pflichten, er muss herrschen, nicht beherrscht werden, er braucht seine eigene Freiheit, nicht die der anderen, er muss andere benutzen, nicht von ihnen benutzt werden. Aber diese Wahrheiten werden vor uns und vor den anderen verborgen, mystifiziert, verheimlicht. Wir sind in Wirklichkeit viel egoistischer, als wir zugeben wollen.

Wenn wir also weniger egoistisch sein und die Bedürfnisse und Wünsche der anderen mehr respektieren wollen, müssen wir unsere Selbsttäuschungen aufdecken und das wahre Ausmaß unseres Egoismus erkennen, ohne uns freisprechen zu können, nur weil jemand egoistischer ist als wir selbst.

Psychotherapie

Um die Psyche eines Menschen zu verbessern (in dem Sinne, dass sie besser in der Lage ist, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen nachhaltig zu befriedigen), kann eine Psychotherapie durch einen professionellen Psychotherapeuten oder eine Selbsttherapie hilfreich sein. Letztere erfordert jedoch Fähigkeiten und Kenntnisse, über die nur wenige Menschen verfügen.

Es gibt verschiedene Arten und Schulen der Psychotherapie, und es ist schwierig zu bestimmen, welche am wirksamsten ist. Es scheint in der Tat so zu sein, dass es für jeden Persönlichkeitstyp und jede psychische Störung eine besser geeignete Psychotherapieform gibt. Andererseits hat die wissenschaftliche Forschung gezeigt, dass der Erfolg einer Psychotherapie mehr von der Qualität der Beziehung zwischen Klient und Therapeut abhängt als von der angewandten psychotherapeutischen Technik, d. h. er hängt vor allem von der Persönlichkeit und den Fähigkeiten des Therapeuten ab.

Meine Erfahrungen als psychotherapeutischer Klient (mit Therapeuten verschiedener Schulen) und meine Forschungen über die Funktionsweise der Psyche (deren Ergebnisse in diesem Aufsatz beschrieben werden) haben mich dazu veranlasst, eine therapeutische Technik zu entwickeln und erfolgreich an mir selbst zu erproben, der ich den Namen ***Synoptisches Training***

gegeben habe und von der ich glaube, dass sie als Ergänzung zur Psychotherapie (und Selbsttherapie) jeder Art eingesetzt werden kann.

Das synoptische Training ist

eine Methode, die auf der synoptischen Wahrnehmung von Wörtern, Sätzen oder anderem grafischen oder auditiven Material basiert, das in der Lage ist, Inhalte aus der Psyche des Probanden hervorzurufen, die für seinen Kummer von besonderer Bedeutung sind. Dieses Material sollte im Laufe des psychotherapeutischen Prozesses gesammelt und aufgezeichnet werden (auf Papier oder mit Hilfe eines Computers), wenn emotional relevante Fakten oder Ideen auftauchen.

Das Adjektiv "*synoptisch*" bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Visualisierung oder das Anhören des gesammelten Materials gleichzeitig erfolgen sollte, d. h. durch die Anordnung der emotionsauslösenden Objekte in Kombinationen (d. h. "Konfigurationen"), die in der Lage sind, unerwünschte Emotionen zu wecken, die mit der von der Person beklagten psychischen Störung in Verbindung gebracht werden können.

Die therapeutische Wirkung dieser Technik besteht in der *Herstellung von Verbindungen* zwischen psychischen Einheiten, die ansonsten aufgrund von kognitiven oder emotionalen Konflikten oder Unverträglichkeiten voneinander isoliert sind.

Jedes Mal, wenn wir ein "Objekt" wahrnehmen, wird es von unserem Geist "erkannt", d. h. in Gedanken und/oder in der Gefühlswelt zusammen mit den entsprechenden kognitiven, emotionalen und motivationalen Assoziationen hervorgerufen. Wenn zwei oder mehr Objekte gleichzeitig wahrgenommen werden, werden mehrere psychische Entitäten evoziert, d. h. sie "kommen gleichzeitig in den Sinn", was eine mögliche logische Verbindung zwischen ihnen *nahelegt*. Eine solche Verbindung könnte zu (angenehmen oder unangenehmen) emotionalen Reaktionen führen, die nicht auftreten, wenn dieselben psychischen Entitäten getrennt wahrgenommen werden.

Die Feststellung, dass die (zufällig entstandene) Verbindung zwischen zwei bestimmten mentalen Einheiten unerwünschte emotionale Reaktionen hervorruft, kann ein hervorragender Anhaltspunkt sein, um mentale Verbindungen aufzudecken, die geändert werden sollten, da sie nicht "gesund" sind.

Andererseits kann sich die unerwünschte emotionale Reaktion auf eine bestimmte gedankliche Verbindung durch die Wiederholung der Wahrnehmung im Laufe der Tage zu einer neutralen Reaktion zurückbilden.

Beim synoptischen Training werden grafische Hilfsmittel auf Papier wie Formulare, Fragebögen, Mind Maps und gegebenenfalls Computeranwendungen eingesetzt. Es kann mit oder ohne Hilfe eines Psychotherapeuten praktiziert werden; für die eigenständige Anwendung sind jedoch Abstraktions-, Analyse-, Synthese- und Selbststeuerungsfähigkeiten sowie psychologisches Wissen erforderlich, über die der Betroffene möglicherweise nicht in ausreichendem Maße verfügt.

Das synoptische Training kann in jede Art von Psychotherapie jeglicher Schule integriert werden, um den psychotherapeutischen Prozess effektiver zu gestalten.

Das Synoptische Training richtet

sich sowohl an Psychotherapiepatienten als auch an Menschen, die zwar keine besonderen psychischen Probleme oder Beschwerden haben, aber ihr geistiges Wohlbefinden, ihre Weisheit, Kreativität und/oder Produktivität verbessern, den Schwierigkeiten des Lebens besser und mutiger begegnen, ihre Bedürfnisse besser kennen und ihnen wirksamer begegnen wollen.

Das synoptische Training umfasst die folgenden drei Prozesse:

- **ANALYSE: Sie** besteht in einer schriftlichen Bestandsaufnahme der psychischen Inhalte des Probanden, mit denen Leiden, Unzufriedenheit, Hemmungen und ungerechtfertigte Ängste, unerwünschte Verhaltensweisen und Emotionen sowie Neigungen, Wünsche, Bestrebungen und Quellen des Wohlbefindens von besonderer Bedeutung verbunden sind. Zu diesem Zweck wird dem Probanden empfohlen, eine Reihe von Werkzeugen zu verwenden, die im Abschnitt Werkzeuge beschrieben sind, insbesondere den *Verbindungsstück*. Das Material sollte willkürlich und unstrukturiert gesammelt werden, d. h. es sollte weder geordnet noch organisiert sein, und es besteht keine Notwendigkeit für logische oder kohärente Beziehungen zwischen den verschiedenen "Evokern".
- **AFFRACTION: Diese** besteht darin, das gesammelte Material wiederholt zu sehen oder zu hören, um unerwünschte oder ungerechtfertigte emotionale, kognitive und motivationale Reaktionen zu stimulieren, bis die Reaktionen selbst so weit abklingen, dass man in Ruhe darüber nachdenken kann. Es ist wichtig, die gesammelten Evokatoren "zusammen" zu betrachten, d.h. in *synoptischen* Bildern.
- **REORGANISIERUNG: Sie** besteht darin, die gesammelten Evokatoren zu ordnen, indem man sie in Kategorien einteilt, wie z.B.: meine Bedürfnisse, meine Ängste, meine Gefühle, Werte, Ziele, Projekte, Vorlieben, Fähigkeiten, Unfähigkeiten, Überlegenheit, Unterlegenheit, Probleme, Stärken, Schwächen usw., und das so geordnete Material für weitere Bewältigungsübungen zu verwenden, bis eine zufriedenstellende Abschwächung der unerwünschten emotionalen Reaktionen erreicht ist.

Zur Erleichterung dieser Prozesse empfehle ich die Verwendung der von mir entwickelten Computeranwendung mindOrganizer, mit der der Benutzer eine unbegrenzte Anzahl von Seiten auf verschiedene Weise, auch animiert und mit Sprachsynthese, über einen Internet-Navigator (*Browser*) erstellen und visualisieren kann.

Die drei oben genannten Prozesse können entweder in Serie (d. h. nacheinander) oder parallel (d. h. gleichzeitig und rekursiv) ablaufen. Für keinen von ihnen ist ein präziser Abschluss vorgesehen, da sie alle Änderungen des gesammelten Materials erfordern, die die Entwicklung der Persönlichkeit und der psychischen Struktur des Subjekts widerspiegeln.

Selbstverwaltung

Regieren bedeutet, etwas oder jemanden zu leiten, zu führen, zu lenken, zu kontrollieren, zu befehlen, zu beaufsichtigen, zu bewachen, zu pflegen; Selbstverwaltung bedeutet, sich selbst zu regieren. Wenn man darüber nachdenkt, scheint die Selbstverwaltung eine Absurdität zu sein. Denn wie kann sich ein Ding selbst regieren? Regieren setzt ein Objekt der Regierung voraus, d.h. eine regierte Einheit. Im Fall der Selbstverwaltung wäre ein und dasselbe Ding sowohl regierend als auch regiert. Eine Absurdität, es sei denn, man unterteilt das sich selbst regierende Wesen in zwei verschiedene Einheiten: eine, die regiert, und eine, die von der anderen regiert wird.

Wenn der *regierende Teil* des menschlichen Wesens das bewusste Selbst ist, dann ist der regierte Teil der Rest des Körpers und des Geistes, einschließlich des Unbewussten. Aber die Sache wird dadurch kompliziert, dass das bewusste Ich, das wir im Folgenden einfach "Ich" nennen, vom Rest des Körpers und des Geistes *abhängig ist*, den wir im Folgenden einfach "Ich" nennen.

Wie kann also eine bestimmte Entität eine andere regieren, von der sie für ihr Leben und Funktionieren abhängig ist? In der Tat braucht das "Ich", um regieren zu können, Informationen und Energie, die es vom "Ich" erhält. In der Tat können wir sagen, dass das "Ich" die Welt in keiner Weise direkt und eigenständig wahrnehmen kann, sondern nur durch die Informationen, die ihm vom "Ich" zur Verfügung gestellt werden, und dass es seine Entscheidungen nur auf der Grundlage dieser Informationen treffen kann. In der Tat könnte das "Ich" ohne das "Ich" weder existieren, noch funktionieren, noch die Welt kennen.

Wir können also sagen, dass der Wille des "Ichs" keine primäre Ursache ist, sondern die Folge anderer Willen, die sich im unbewussten und unwillkürlichen Teil des Körpers befinden. Mit anderen Worten: Der bewusste Wille wird von anderen Willen *gewollt*, die nicht er selbst sind und sich anderswo befinden.

Infolgedessen könnte man die Situation auf den Kopf stellen und behaupten, dass es das *Ich* ist, das das *Selbst* beherrscht.

Ich gehe jedoch davon aus, dass beide Hypothesen wahr sind, d. h. dass das *Ich das Ich* steuert und das *Ich das Ich* steuert, jede mit ihren eigenen Modalitäten und Grenzen. Wir können also von einer *wechselseitigen Selbstregierung* ausgehen und mit Worten spielen, indem wir sagen, dass *der Wille unfreiwillig ist*.

Wenn es andererseits stimmt, dass das bewusste Ich eine evolutionär jüngere Entwicklung ist als der Rest des Körpers, dann können wir davon ausgehen, dass es eher eine Dienstleistungs- als eine Befehlsfunktion hat, d.h. dass es dem Körper nur befiehlt, ihm zu dienen, d.h. die Bedürfnisse des Körpers so effektiv und effizient wie möglich zu befriedigen, und keine andere Motivation haben sollte.

Die Selbstverwaltung des bewussten Ichs kann als Ausübung des freien Willens betrachtet werden (siehe das gleichnamige Kapitel). In der Tat ist die Frage, ob der freie Wille möglich ist, dieselbe wie die Frage, ob die Selbstregierung möglich ist; außerdem ist es aus denselben Gründen, aus denen es *bequem ist, zu glauben, dass der freie Wille möglich ist*, auch bequem zu glauben, dass die Selbstregierung möglich ist.

Bevor wir mit unseren Überlegungen fortfahren, ist es sinnvoll, zwei Arten von Selbstverwaltung zu unterscheiden: die unbewusste und die bewusste. Erstere kommt normalerweise vor, während letztere eher selten ist, weil sie intellektuelle Fähigkeiten und psychologische oder philosophische Kenntnisse erfordert, über die nur wenige verfügen. Wir könnten die bewusste Selbstverwaltung als "Meta-Selbstverwaltung" bezeichnen, d. h. eine Selbstverwaltung, die sich ihrer selbst bewusst ist.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels werden wir unter "Selbstregierung" eine *bewusste* Regierung verstehen, die das "*Ich*" als ihr Subjekt und das "*Ich*" als ihr Objekt hat und die auf der Grundlage von Informationen ausgeübt wird, die das "*Ich*" dem "*Ich*" sendet und deren sich das "*Ich*" mehr oder weniger bewusst sein kann.

Bewusstes "Ich" und Selbstverwaltung

Die wichtigste und *höchste* Aktivität des bewussten "Ichs" ist die Selbstverwaltung, d. h. die Verwaltung des Organismus, von dem es ein Teil ist, auf der höchsten organisatorischen Ebene. Das bewusste "Ich" kann jedoch nicht autonom existieren oder agieren, da sein Leben und seine Operationen vollständig von dem Organismus abhängen, den es zu regieren hat. In der Tat gibt es gute Gründe für die Annahme, dass das bewusste Ich mit dem Organismus geboren wird und mit ihm stirbt. Mit anderen Worten würde ich sagen, dass es phylogenetisch im Organismus entstanden ist, um dessen Verhalten auf hoher Ebene intelligent zu steuern, und dass es nur in dem Maße eine Daseinsberechtigung hat, wie es ihm gelingt, diese Funktion effektiv zu erfüllen. Das heißt, das bewusste "Ich" steht im Dienst des Organismus und nicht umgekehrt, auch wenn das bewusste "Ich" in der Lage ist, bestimmte Teile des Organismus, zu denen es gehört, nämlich die willkürlichen Muskeln, zu steuern.

Da die Bedürfnisse und Wünsche eines Individuums widersprüchlich sein können und es in der Regel auch sind, besteht eine wichtige Aufgabe des bewussten Ichs und der Zweck der Selbstverwaltung darin, widersprüchliche Motivationen miteinander in Einklang zu bringen, d. h. Kompromisslösungen zu finden, damit möglichst alle Bedürfnisse früher oder später befriedigt werden. In diesem Sinne gehört zur Selbstverwaltung auch die Entscheidung, welche Bedürfnisse und Wünsche bis zu welchem Zeitpunkt befriedigt und welche unterdrückt werden sollen.

Indem der Einzelne sich selbst durch das bewusste Selbst regiert, kann er innerhalb bestimmter Grenzen und bis zu einem gewissen Grad auch andere Menschen und seine Umgebung regieren. Um die Außenwelt (einschließlich anderer) so effektiv wie möglich regieren zu können, muss man also in der Lage sein, sich selbst effektiv zu regieren.

Warum, wann und wie viel Selbstverwaltung?

Die Selbstregierung dient dazu, den eigenen Bedürfnissen und denen der anderen besser gerecht zu werden, indem sie die Grenzen überwindet, die das Unbewusste dem bewussten Selbst auferlegt, und seine Selbsttäuschungen und -beseitigungen aufdeckt.

Bevor man sich selbst regiert, ist es angebracht, sich zu fragen, ob es gut ist, dies zu tun. Die Frage ist sinnvoll, denn Selbstverwaltung ist anstrengend, manchmal unangenehm und auf

jeden Fall nicht ohne Risiko. Sie ist anstrengend, weil sie darin besteht, der Tendenz zu gewohnheitsmäßigem Verhalten zu widerstehen, unangenehm, weil sie schwierig und manchmal frustrierend ist, und riskant, weil sie dazu führt, dass wir uns auf eine Art und Weise verhalten, die nicht gewohnheitsmäßig und daher potenziell gefährlich ist, insbesondere im Hinblick auf unsere sozialen Beziehungen. Wir wissen nämlich nicht, wie unser selbstgesteuertes Verhalten von anderen wahrgenommen und beurteilt werden könnte (z. B. als Merkwürdigkeit, als Bedrohung, als Hinweis auf eine psychische Störung usw.).

Selbstverwaltung ist daher nur dann sinnvoll, wenn und solange sie Vorteile bietet, die die oben beschriebenen Nachteile ausgleichen können. Die wichtigsten Vorteile der Selbstverwaltung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Automatismen, die sich als unproduktiv oder kontraproduktiv erwiesen haben, durch andere zu ersetzen, die für die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zufriedenstellender sind;
- Wahrnehmungsfehler, Selbsttäuschungen und Illusionen zu vermeiden, die uns zu falschen Entscheidungen verleiten können;
- Probleme wirksamer und intelligenter anzugehen;
- durch die Analyse der eigenen Gefühle die eigenen Bedürfnisse besser kennen lernen und sie gezielter befriedigen;
- der Selbstzensur und ungerechtfertigten Schuldgefühlen entgegenzuwirken.

Wenn man im Zweifel ist, ob man sich selbst regieren soll oder nicht, ist es daher gut, die Vor- und Nachteile abzuwägen, ob man dies zu einem bestimmten Zeitpunkt tun oder nicht tun sollte. Damit will ich sagen, dass die Selbstverwaltung eine gute Sache ist, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt erfolgt, ansonsten kann sie kontraproduktiv sein. Es geht also um die Frage, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist und wie lange.

Auf jeden Fall darf die Selbstverwaltung nicht zu lange praktiziert werden, da sie eine Quelle emotionaler Belastung und geistiger Erschöpfung ist, insbesondere für diejenigen, die nicht daran gewöhnt sind. Ein Übermaß an Selbstverwaltung kann in der Tat psychische Beschwerden von längerer oder kürzerer Dauer verursachen (damit habe ich persönliche Erfahrung). Daher ist es notwendig, als Teil der Selbstverwaltung selbst zu verstehen, wann es angebracht ist, damit zu beginnen und wann man damit aufhören sollte. Es geht also auch darum, eine bestimmte Art von "Selbstverwaltungs"-Stress zu erkennen und von anderen Arten von Stress zu unterscheiden.

Die Ausübung der Selbstverwaltung erfordert ausreichend freie Zeit, einen ruhigen Ort, an dem man ungestört nachdenken kann, und die Fähigkeit zu schreiben. In der Tat ist es sehr schwierig, sich selbst zu regieren, wenn andere Menschen, Ablenkungen oder intensive Reize anwesend sind.

Verfahren der Selbstverwaltung, Interaktionen

Etwas (irgendetwas) zu tun, bedeutet, mit etwas und/oder jemandem zu interagieren. Daher muss sich die Selbststeuerung immer auf die Interaktionen zwischen dem Subjekt und

dem Rest der Welt oder zwischen dem Selbst und dem Unbewussten konzentrieren.

In der Interaktion zwischen zwei oder mehreren Entitäten kann jede Transaktion bestimmte Eigenschaften haben, wie zum Beispiel die folgenden:

- Ursachen, Bedürfnisse
- Zufälligkeit
- Intentionen, Ziele
- Kontexte, Rollen, Regeln, Sprachen, Formen
- Bedeutungen, Botschaften
- Energie, Masse, Information
- Auswirkungen, hervorgerufene Veränderungen
- Ziele und Wünsche des Senders und des Empfängers

Im Allgemeinen kann es sich bei der Transaktion um einen Antrag oder um die Befriedigung (d.h. Erfüllung) einer Forderung handeln.

Bei der Selbstverwaltung müssen alle oben beschriebenen Aspekte so weit wie möglich berücksichtigt werden.

Um Selbstverwaltung zu praktizieren, ist es ratsam, Listen und Fragebögen zu verwenden, die vorschlagen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, worüber wir nachdenken, welche Fragen wir stellen und was wir tun sollen. Ohne solche Hilfsmittel ist die Selbstverwaltung viel anstrengender, weil sie sich nur auf das eigene Gedächtnis verlassen muss, das vom Unbewussten manipuliert wird. Dieses lässt sich nämlich nicht gerne vom bewussten Ich regieren und versucht, sich dessen Versuchen zu widersetzen.

Das von mir empfohlene Verfahren der Selbstverwaltung besteht in der Beantwortung der folgenden Fragen:

- Vorläufige Fragen
 - Sind die Voraussetzungen für die Ausübung der Selbstverwaltung gegeben? (Ruhe, Privatsphäre, keine Müdigkeit, keine Angst, ausreichend freie Zeit usw.); wenn die Antwort nein lautet, verschieben Sie den Termin auf einen geeigneten Zeitpunkt.
 - Zur Befriedigung welcher Bedürfnisse und Wünsche könnte/würde/sollte ich interagieren? Siehe Kapitel Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen.
 - Sind dies gesunde Bedürfnisse, Wünsche und Motivationen? Wenn die Antwort nein lautet, gehen Sie zurück zum vorherigen Punkt.

- Warum sind diese Bedürfnisse und Wünsche noch nicht erfüllt? Was hat mich daran gehindert oder hindert mich daran, dies zu tun? (Identifizieren Sie mögliche Konflikte und Unvereinbarkeiten, antagonistische Bedürfnisse, Unmöglichkeiten, Ängste, Befürchtungen, Schuldgefühle, Risiken, Widerstand von jemandem, Unfähigkeiten, Selbsttäuschungen, Illusionen, Naivität, Selbsttäuschungen, usw.).
 - Auf welche geistigen, kulturellen, intellektuellen, materiellen, wirtschaftlichen, sozialen usw. Ressourcen kann ich zählen, um meine Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen?
 - Was sind meine Grenzen und Unfähigkeiten, die ich berücksichtigen muss, wenn ich versuche, meine Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen?
 - Mit welchen Unannehmlichkeiten und Risiken muss ich bei möglichen Wechselwirkungen rechnen?
 - Wen sollte ich um Rat oder Anleitung bitten?
 - Was sollte ich ändern und was sollte ich in meinen Beziehungen zu anderen und zum Rest der Welt beibehalten?
- Die wichtigsten Fragen
 - Mit wem/was könnte ich interagieren? Siehe Liste der Optionen.
 - Welche Art von Aktion/Interaktion könnte ich üben? Siehe Liste der Optionen.
 - In welcher Rolle? Siehe Liste der Optionen.
 - Abschließende Frage: Für welche Interaktionen habe ich mich hier und jetzt oder in naher Zukunft entschieden? Mit wem/was und in welchen Rollen?

Die oben genannten Listen sind nützliche Menüs für die Entscheidung, was zu tun ist, mit wem/was und in welchen Rollen. Natürlich kann eine solche Entscheidung auch ohne eine Liste getroffen werden, aber dank der Listen kann die Wahl rationaler und effektiver sein, da die Listen Optionen vorschlagen, an die der Proband vielleicht nicht gedacht hat.

Vor und während des Verfahrens kann es nützlich sein, die Fragen in den verschiedenen Fragebögen, die auf der Seite Fragebögen aufgeführt sind, gedanklich zu beantworten. Diese Fragen dienen unter anderem dazu, sich verschiedener Themen bewusst zu werden, möglichen unbewussten Widerständen und Boykotten gegen die Ausübung der Selbstverwaltung entgegenzuwirken und mögliche Ängste, die die Selbstverwaltung hervorrufen kann, zu überwinden.

Humor

Meiner Meinung nach hängt die Komik, d. h. der humoristische Effekt, mit der unbewussten Wahrnehmung des Unterschieds im sozialen Rang zwischen zwei Personen zusammen, d. h. mit der Über- oder Unterlegenheit einer Person gegenüber einer anderen in einer allgemeinen Hierarchie.

Ich vermute, dass das, was das Lachen auslöst, die unmittelbare Umkehrung des Verhältnisses von Über- und Unterlegenheit zwischen zwei Personen ist, die durch eine plötzliche Änderung des Kontextes hervorgerufen wird, was wiederum eine Änderung der Bedeutungen und Werte des beobachteten oder erzählten Bildes zur Folge hat.

Ich denke dies, weil ich glaube, dass jeder Mensch ständig (bewusst oder unbewusst) damit beschäftigt ist, seinen sozialen Rang zu erhalten oder zu erhöhen, d. h. vor allem damit, auf der allgemeinen hierarchischen Leiter der Gemeinschaft, der er angehört, nicht abzustiegen, sondern möglicherweise aufzusteigen. Diese Sorge entspringt dem grundlegenden Bedürfnis eines jeden Menschen, zu einer Gemeinschaft zu gehören, und der daraus resultierenden Angst, an den Rand gedrängt oder gegenüber anderen benachteiligt zu werden.

Nehmen Sie die folgende Karikatur als Beispiel.



Der komische Effekt der Vignette ergibt sich meiner Meinung nach aus der plötzlichen Umkehrung des vom Zuschauer unbewusst wahrgenommenen Über- bzw. Unterlegenheitsverhältnisses zwischen dem kleinen Jungen und dem kleinen Mädchen, die sich aus der folgenden Dynamik ergibt.

Zunächst haben wir einen kognitiven Kontext, in dem der kleine Junge vom Betrachter unbewusst als dem kleinen Mädchen überlegen wahrgenommen wird. In der Tat rühmt sich der eine, etwas zu besitzen, was der andere nicht hat. Aber die Reaktion des Mädchens ersetzt in der Aufmerksamkeit des Zuschauers plötzlich den ursprünglichen Kontext durch einen anderen, in dem sie siegreich, d. h. überlegen ist. Das Mädchen demonstriert überzeugend, dass das, was als ihre nachteilige Eigenschaft erscheint, in Wirklichkeit ein Vorteil ist, und zwar ein viel größerer als der, den ihre Gegenspielerin zur Schau stellt.

Der komische Effekt wird dadurch verstärkt, dass der kleine Junge sich seiner Überlegenheit rühmt, so dass sein Sturz noch verhängnisvoller und die Umkehrung der Positionen noch offensichtlicher ist.

Interessant ist, dass der Satz des kleinen Jungen und der des kleinen Mädchens für sich genommen keine komische Wirkung haben. Erst ihre Gegenüberstellung führt zu einem solchen Effekt. Dies zeigt, dass das, was einen zum Lachen bringt, nicht irgendein Element der Szene ist, sondern eine Veränderung des Kontextes und damit der Bedeutung und des Wertes der Elemente der Szene selbst, denn nur der Kontext ermöglicht es, den Dingen Bedeutung und Wert zu verleihen.

Die komische Wirkung setzt außerdem voraus, dass der Kontextwechsel unerwartet und unmittelbar ist. Je mehr Zeit zwischen den Schlüsselsätzen in den beiden Kontexten verstreicht, desto schwächer ist der komische Effekt.

Nehmen wir ein anderes Beispiel.



Auch hier gibt es einen plötzlichen Wechsel des Kontextes und damit der Bedeutung. Im ersten Kontext (hervorgerufen durch den ersten Comic) haben wir es mit einem Ehemann zu tun, der sich auf einen Geschlechtsverkehr freut, von dem er glaubt, dass er es verdient hat, geduscht zu haben, was offensichtlich von seiner Frau als Bedingung gestellt wurde. Wir haben es also mit einer Figur zu tun, die sich "high" fühlt und davon ausgeht, dass der Gesprächspartner zur Befriedigung seiner Lust zur Verfügung steht. Der Comic der Ehefrau erzählt eine ganz andere Geschichte, in der der Ehemann als Verlierer dasteht, entweder weil seine Frau keine Lust auf Sex mit ihm hat oder weil er sich als Narr erweist, weil er die wirkliche Situation nicht versteht. Kurz gesagt, im Unterbewusstsein des Betrachters dominiert im ersten Kontext der Mann, im zweiten die Frau. Der plötzliche Wechsel des Dominators bringt ihn zum Lachen.

Ein weiteres Beispiel.

In einem Restaurant schreit ein Mann den Kellner an:

- *Passen Sie auf! Er hat seinen Finger in meine Suppe gesteckt!*
- *Keine Sorge, sie ist nicht sehr heiß.*

In diesem Fall ist im ersten Kontext der Kunde der Dominus, da er den Kellner beschimpft und dieser in Schwierigkeiten ist, weil er etwas Verwerfliches getan hat, wie z. B. einen Finger in die Suppe zu stecken. Im zweiten Fall hingegen ist der dominus der Kellner, der sich überhaupt nicht belästigt fühlt; im Gegenteil, er *gewinnt*, weil er die Regel nicht anerkennt, die verbietet, die zu servierenden Speisen mit den Händen zu berühren. Er gewinnt, weil er die Regel nicht anerkennt, die es verbietet, das Essen mit den Händen zu berühren, während der Gast ein Verlierer ist, weil seine Rechte missachtet und er nicht respektiert wird. Die Geschichte ist insofern doppelt komisch, als nicht klar ist, ob der Kellner sich über den Kunden lustig macht, d. h. ihn herausfordert, oder ob er nicht weiß, dass er etwas Verwerfliches getan hat, was zeigt, dass er ziemlich ahnungslos ist. Diese Ungewissheit ist komisch, weil sie eine Veränderung des Status des Kellners von einer frechen zu einer dummen Figur andeutet.

Betrachten wir abschließend diese Vignette.



Hier geht es in der Komödie nicht um das Machtverhältnis zwischen zwei Personen, sondern um das Missgeschick einer Mutter, die nicht versteht, was mit ihr geschieht. Hier geht es im ersten Kontext um eine Mutter, die nicht versteht, warum Facebook ihr Profilbild gelöscht hat. Das ist eine ernste Sache, die jedem passieren kann, auch dem Zuschauer, der deshalb mit der Figur sympathisiert. Im zweiten Kontext erfahren wir den Grund für die Löschung, der eine gewisse Dummheit der Figur sowie die Hässlichkeit ihrer Zwillinge offenbart, die von Facebook fälschlicherweise für die Brüste ihrer Mutter gehalten werden. Durch den plötzlichen Kontextwechsel fällt die Figur in den Augen des Zuschauers von einem Rang, der mit ihrem eigenen vergleichbar ist, in einen viel niedrigeren, so dass sich der Zuschauer plötzlich der Figur überlegen fühlt und nicht mehr mit ihr sympathisiert. Der komische Effekt beruht also auf einer Veränderung des Machtverhältnisses zwischen der Figur und dem Betrachter.

Die Komödie als plötzlicher und endgültiger Verrat

An dieser Stelle könnte man sich fragen, ob der Wechsel des Kontextes, d. h. der Wechsel des Beherrschers der Szene, nicht auch eine Veränderung der Solidarität des Zuschauers mit den betreffenden Figuren nach sich zieht. Im Falle der zweiten Vignette können wir in der Tat davon ausgehen, dass der Zuschauer zunächst mit dem Ehemann sympathisiert (d. h. mitfühlt) und dass der Kontextwechsel dazu führt, dass sich seine Solidarität (und Sympathie) auf die Frau verlagert. Dies ließe sich leicht erklären, wenn man zugibt, dass der Mensch generell dazu neigt, sich auf die Seite der Gewinner zu stellen.

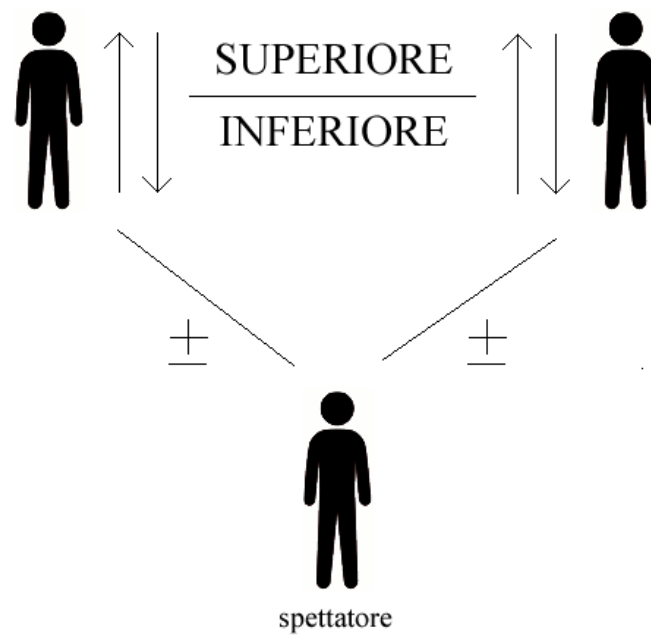
Man könnte dann annehmen, dass der komische Effekt nicht nur auf die Wahrnehmung einer Veränderung des Kräfteverhältnisses zwischen zwei Figuren zurückzuführen ist, denen der Zuschauer distanziert gegenübersteht, sondern auch auf die Veränderung einer unbewussten affektiven Haltung des Zuschauers, der zunächst für eine Figur Partei ergreift und sie dann, nach ihrem plötzlichen Sturz, *verrät*, um sich auf die Seite ihres Gegners zu stellen, der sie besiegt hat.

Wäre diese Hypothese zutreffend, könnte man sagen, dass der komische Effekt einen Verrat seitens des Zuschauers impliziert, und das Lachen könnte die *psychosomatische* Wirkung des Verrats selbst

sein. Das Wohlbefinden, das das Lachen begleitet, könnte in der Tat auf die Wahrnehmung zurückzuführen sein, eine gute Wahl getroffen zu haben, die quälende Unentschlossenheit, für wen man sich affektiv entscheiden soll, überwunden zu haben. Nach der Wendung wird das Kräfteverhältnis eindeutig und karikaturistisch klar, und der Zuschauer kann sich mit ganzem Herzen und *voller Überzeugung auf die Seite des Gewinners* schlagen, was eine plötzliche Erleichterung wie das Lachen selbst mit sich bringt.

Im Lichte meiner Überlegungen bin ich der Meinung, dass der Humor trotz seiner enormen Bedeutung für das gesellschaftliche Leben aus philosophischer und psychologischer Sicht wenig erforscht ist. Denken Sie nur daran, wie oft wir in Gesellschaft lachen oder versuchen, andere zum Lachen zu bringen, und an all die Bücher, Filme und Comedy-Shows, die im Umlauf sind. Der Grund für diese mangelnde Bereitschaft von Philosophen und Psychologen, aber auch von normalen Menschen, die tiefen Wurzeln des Humors und der Komik zu erforschen, liegt meiner Meinung nach darin, dass diese Wurzeln *politisch unkorrekt* sind. Denn in ihnen kommen Aspekte der menschlichen Natur zum Vorschein, die ethisch verwerflich sind, wie das Interesse am sozialen Rang, das Vergnügen, andere in der Hierarchie absteigen zu sehen (da jede Herabsetzung anderer automatisch der eigenen Erhöhung entspricht)

und die Neigung, mit den Gewinnern zu sympathisieren.



Humor als plötzlicher Rollenwechsel Diener/Knecht

Ein weiterer möglicher Schlüssel zum Verständnis von Humor könnte der Wechsel des Status (Vorgesetzter/Untergebener) anstelle des Rollenwechsels (Mitarbeiter/Knecht) sein.

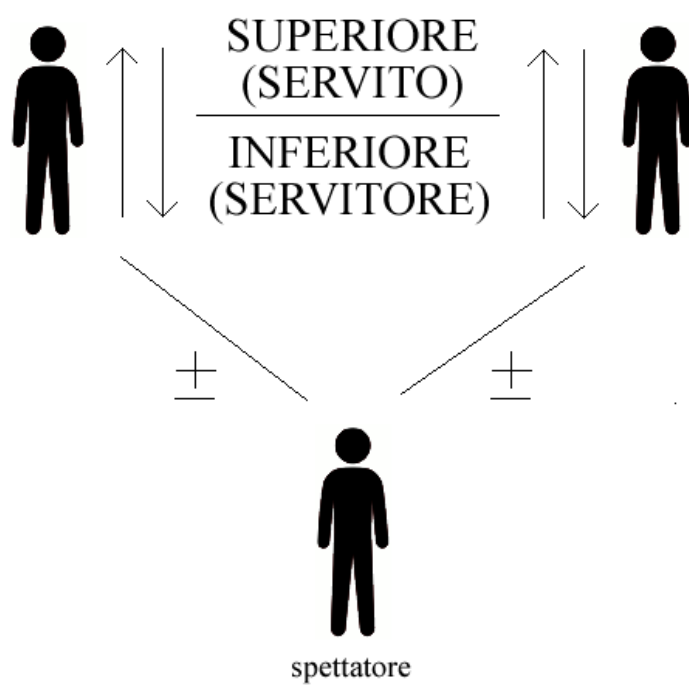
Nehmen wir die folgende Vignette als Beispiel.



In diesem Fall handelt es sich im ersten Kontext um das Angebot einer Dienstleistung, die darin besteht, ein Tier in einer Art kleinem Streichelzoo für Kinder zu streicheln. Im zweiten Kontext stellt man plötzlich fest, dass die eigentliche Absicht des Anbieters darin besteht, eine sexuelle Dienstleistung von dem ahnungslosen Kunden zu erhalten. Mit anderen Worten: Derjenige, der zunächst die Rolle des Anbieters spielte, wird plötzlich zum Nutzer einer anderen Dienstleistung, und zwar einer zensierbaren.

Dieses Schema (Diener/Gedienter) ist eigentlich eine Variante des Schemas (Überlegener/Unterlegener), da wir bewusst oder unbewusst Überlegenheit mit dem Privileg verbinden, von Unterlegenen bedient zu werden, ihnen zu folgen oder zu gehorchen, und Unterlegenheit damit, dass wir (a) Oberen dienen, folgen oder gehorchen müssen.

Die Kombination der beiden Muster (überlegen/unterlegen und Diener/bedient) hat die stärkste komische Wirkung. Ich beziehe mich auf den Fall, in dem sich A im ersten Kontext gegenüber B als sein Diener präsentiert, der bereit ist, ihm zu helfen und zu gehorchen, während er sich im zweiten Kontext als sein Beherrscher und Ausbeuter entpuppt. Die zweite Figur wird plötzlich verspottet, und der unvorhergesehene Spott entlockt dem Zuschauer, der im ersten Kontext mit B als Diener, im zweiten Kontext mit A als Spötter sympathisiert hat, ein Lachen.



Zusammenfassung der Psychologie der Bedürfnisse

Grundlegende Bedeutung der Bedürfnisse

Ich halte *Bedürfnisse* für die Grundlage jeder Lebensform, von den einfachsten Arten (wie Einzellern) bis hin zu den am weitesten entwickelten (wie dem Menschen). Sie lassen sich in *angeborene* (d. h. genetisch bedingte und unveränderliche) und *erworbene* (d. h. durch Erfahrung entstandene und durch weitere Erfahrung veränderbare) unterscheiden. Sie lassen sich auch in *Erlangungsbedürfnisse* und *Vermeidungsbedürfnisse* unterteilen. Erworbene Bedürfnisse (selbst- oder fremdinduziert) entwickeln sich als Mittel zur Befriedigung von (angeborenen oder erworbenen) Bedürfnissen höherer Ordnung.

Der Geist als kybernetisches System

Ich betrachte den Verstand als ein kybernetisches System von miteinander kommunizierenden autonomen Agenten, die meist unbewusst und unfreiwillig sind und deren Ziel es ist, das Verhalten des Individuums zu bestimmen, um sein Überleben und die Erhaltung seiner Art zu fördern. Dies geschieht durch die Befriedigung seiner (angeborenen und erworbenen) Bedürfnisse.

Ursprung der psychischen Störungen und Zweck der Psychotherapie

Ich sehe seelische Not als eine Auswirkung des Scheiterns oder der unzureichenden Befriedigung eines oder mehrerer angeborener Bedürfnisse aufgrund von äußeren oder inneren Hindernissen, Konflikten zwischen Bedürfnissen und/oder unangemessenen Befriedigungsstrategien.

Psychotherapie ist die methodische Behandlung von psychischen Störungen. Sie soll dem Patienten (d. h. der *betroffenen Person*) helfen, seine unerfüllten Bedürfnisse und die Gründe für seine Frustration zu erkennen, um die Befriedigungsstrategien zu korrigieren, die sich als unzureichend erwiesen haben.

Klassifizierung der menschlichen Bedürfnisse

Ich habe die menschlichen Bedürfnisse in die folgenden sechs Klassen eingeteilt. Der Begriff "Bedürfnis" wird hier in einem weiten Sinne verstanden und umfasst Instinkt, Wunsch, Leidenschaft, Interesse, Anziehung, Antrieb, Motivation, Hoffnung usw. sowie die entsprechenden *Ablehnungen*, d. h. die Vermeidung dessen, was der Befriedigung der Erfüllungsbedürfnisse entgegensteht.



Biologische Bedürfnisse

Beziehen sich auf: Leben, Gesundheit, Überleben, Sexualität, Schutz, Ernährung, Schutz und Aufzucht von Nachkommen, Stimulation, Empfindung, Ruhe, Schlaf, Bewegung, Hygiene, Erholung von Krankheiten usw.



Bedürfnisse der Gemeinschaft

Bezogen auf: Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Zugehörigkeit und soziale Integration, Nachahmung, Teilen, Bündnis, Zugehörigkeit, Solidarität, Affinität, Intimität, Interaktion, Beteiligung, Dienstleistung, Akzeptanz, Zustimmung, Anerkennung, Respekt, Moral, Ritual, Würde, Ansehen, Verantwortung usw.



Bedürfnisse nach Freiheit

Beziehen sich auf: Freiheit, Individuation, Vielfalt, Rebellion, Opposition, Überschreitung, Neuheit, Innovation, Kreativität, Veränderung, Humor, Egoismus, Zurückhaltung, Verantwortungslosigkeit, etc.



Machtbedürfnisse

Bezieht sich auf: Macht, Stärke, Wettbewerb, Kraft, Fähigkeit, Überlegenheit, Dominanz, Eigentum, Besitz, Wettbewerbsfähigkeit, Aggression, Kontrolle, Arroganz, Eifersucht, Neid, etc.



Wissensbedürfnisse

Sie betreffen: Wissen, Sprache, Kognition, Verständnis, Erkundung, Berechnung, Messung, Information, Beobachtung, Überwachung, Neugier, Vorhersage, Fortschritt, Gedächtnis, Aufzeichnung, Dokumentation, usw.



Bedürfnisse der Schönheit

Betrifft: Schönheit, Harmonie, Einfachheit, Gleichförmigkeit, Konformität, Sauberkeit, Symmetrie, Synchronität, Regelmäßigkeit, Reinheit, Rhythmus, Tanz, Gesang, Klang, Musik, Poesie, Ästhetik, Verzauberung, usw.

Zu den sechs oben aufgeführten Klassen habe ich eine hinzugefügt, die mit allen anderen in dem Sinne zusammenhängt, dass sie auf Kohärenz zwischen ihnen abzielt, d.h. auf die Vermeidung und Überwindung von Konflikten zwischen Bedürfnissen:



Bedürfnisse nach Kohärenz

Sie betreffen: Kohärenz, Widerspruchsfreiheit, Konkordanz, Versöhnung, Einheit, Synthese, Synergie, Harmonie, Ordnung usw. zwischen den Bedürfnissen. Sie betreffen auch die Wahrnehmung des "Sinns" der Existenz.

Psychotherapeutische Instrumente - Synoptische Ausbildung

Die Wirksamkeit der Psychotherapie (gleich welcher Schule) kann durch die Verwendung von aufgezeichneten Informationen (Schriften, Zeichnungen, Fotos usw.), die der Patient selbst herstellen kann (z. B. eigene Fotos des Patienten), erhöht werden.), die der Patient selbst produzieren kann (mit oder ohne Hilfe eines Therapeuten), und von Repertoires, Fragebögen, Formularen und Leitfäden, die der Therapeut dem Patienten zur Verfügung stellen kann; solche Hilfsmittel können ihm helfen, unbefriedigte Bedürfnisse zu identifizieren und hervorzurufen und eine Reorganisation seiner eigenen kognitiven, emotionalen und motivationalen Automatismen anzuregen, die sie angemessener für die Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer machen.

Das synoptische Training (das ich konzipiert und an mir selbst erprobt habe) ist eine Methode, die auf der **synoptischen** Wahrnehmung von Wörtern, Sätzen oder anderem grafischen oder auditiven Material basiert, das in der Lage ist, gleichzeitig Inhalte der Psyche des Patienten hervorzurufen, die für seine Beschwerden relevant sind. Dieses Material sollte im Laufe des therapeutischen Prozesses gesammelt und aufgezeichnet werden (auf Papier oder per Computer), sobald Fakten oder Ideen, die für den Prozess relevant sind, auftauchen.

In diesem Buch stelle ich die Grundsätze des Synoptischen Trainings vor und biete praktische Werkzeuge zur Erleichterung der Psychotherapie.

Schlüsselkonzepte für das Verständnis des Lebens

Meiner Meinung nach sind die Schlüsselkonzepte für das Verständnis des **Lebens** die Begriffe **System**, **Information**, **Interaktion** und **Bedürfnis** und bei komplexeren Lebensformen wie dem Menschen auch das Konzept des **Gefühls**.

Das Konzept des **Systems** ist wichtig, weil die Welt ein System von Systemen ist, ebenso wie die Biosphäre, alle Lebewesen, der Mensch, sein Geist und seine Gesellschaft.

Ein lebendes System ist eine Ansammlung von **interagierenden** Teilen, die den Gesetzen der Physik und der Biologie gehorchen, d. h. versuchen, ihre **Bedürfnisse zu befriedigen**. Aus der **Interaktion** können Eigenschaften hervorgehen, die in den einzelnen Teilen nicht vorhanden waren, wie z. B. das Bewusstsein. Deshalb sagt man, dass ein System mehr ist als die Summe seiner Teile.

Das Konzept der **Information** ist bei Lebewesen wichtig, denn das Leben basiert auf Informationen (die in der DNS kodiert sind), die die lebende Materie anweisen, sich zu erhalten, sich zu entwickeln, zu lernen, sich fortzupflanzen und im Alter zu sterben. Die Teile oder Organe, aus denen ein Lebewesen besteht, kommunizieren miteinander, indem sie Informationen (wie auch Substanzen) austauschen, und ihr Verhalten wird durch Informationen bestimmt, die entweder genetischen Ursprungs sind oder durch frühere Interaktionen erworben wurden.

Das Konzept der **Interaktion** ist wichtig, denn ein lebendes System kann nicht als Spezies existieren, geschweige denn als Individuum leben, ohne dass es eine Interaktion zwischen seinen Teilen gibt, d. h. einen Austausch von Informationen, Stoffen und Energien. Darüber hinaus bildet sich der menschliche Geist durch Interaktionen mit anderen und um zu lernen, wie man mit anderen in einer Weise interagiert, die für die Befriedigung der eigenen **Bedürfnisse** und der **Bedürfnisse derer**, von denen man abhängig ist, funktional ist.

Das Konzept der **Bedürfnisse** ist für ein lebendes System (Organismus oder **Ökosystem**) wichtig, weil jeder Teil davon, bis hinunter zur Zelle, sich so verhält, dass er Bedürfnisse befriedigt, die in seiner DNA kodiert sind, und andere, die sich durch Interaktionen mit dem Rest der Welt entwickelt haben. Das grundlegendste Bedürfnis ist das der Gene, die sich fortpflanzen müssen, und zwar mit Strategien, die sich im Laufe der Evolution der Art differenzieren. Diese Strategien können die Entwicklung neuer Bedürfnisse oder untergeordneter Bedürfnisse beinhalten. Tatsächlich ist jedes Bedürfnis ein Mittel, ein Versuch oder eine Strategie zur Befriedigung eines Bedürfnisses höherer Ordnung.

Gefühle und **Bedürfnisse** sind insofern eng miteinander verbunden, als das Gefühl ein Maß für den Grad der Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse ist. Tatsächlich entsteht Freude durch die Befriedigung von Bedürfnissen und Schmerz durch deren Enttäuschung. Ohne Bedürfnisse gäbe es keine Gefühle, keine Emotionen, kein Vergnügen, keine Schmerzen, keine Freude, keine Traurigkeit und kein Gewissen.

Die Bedeutung der sozialen Rollen

Die Bedürfnisse eines Menschen können nur durch Interaktion und Zusammenarbeit (direkt oder indirekt) mit anderen Menschen befriedigt werden. Die menschlichen Interaktionen werden im Allgemeinen durch Kulturen oder Zivilisationen geregelt, die auf einer unbewussten Ebene verinnerlicht sind und Formen, Normen, Werte, Sprachen und Rollen definieren, durch die (und nur durch die) nicht willkürliche und daher gewaltfreie Interaktionen möglich sind.

Jede Rolle entspricht einer oder mehreren sozialen Funktionen, d. h. Verhaltensweisen, mit denen ein Individuum zur Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer beiträgt.

Die Wahl oder Zuweisung von Rollen kann konkurrierend sein und zu internen und externen Konflikten führen, d. h. zwischen den verschiedenen Bedürfnissen des Subjekts und zwischen den Bedürfnissen des Subjekts und denen der anderen.

Eine Rolle, die nicht geteilt wird, die nicht einvernehmlich ist, die vage, verworren, unentschieden oder falsch ist und daher nicht leicht erfüllt werden kann, kann die Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse behindern und somit Leiden und psychische Störungen

verursachen.

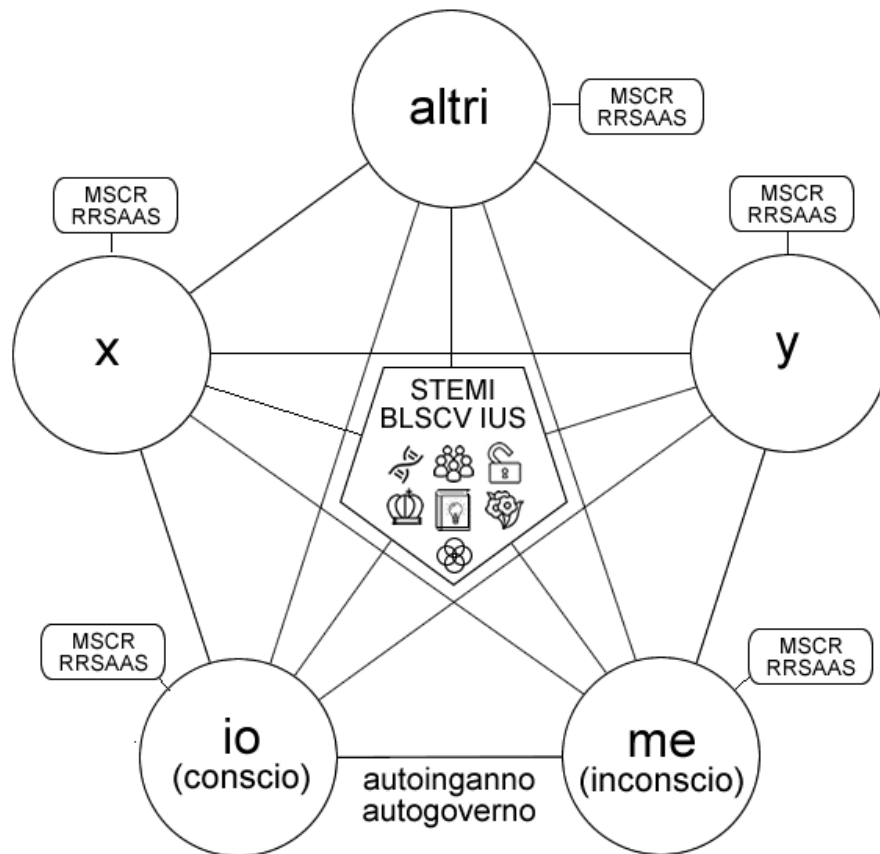
Glück und Weisheit

Ich definiere das Glück eines Menschen als einen *gewohnheitsmäßigen* Zustand, in dem seine Grundbedürfnisse *ausreichend* befriedigt sind, bevor eine Frustration dieser Bedürfnisse psychophysische Schäden verursacht. Mit *ausreichend* meine ich, dass das Individuum das Leben, das es führt, bereitwillig akzeptiert und nicht wünscht, es strukturell zu ändern.

Das Ziel dieses Buches ist es, dem Menschen zu helfen, weiser zu werden, d.h. fähiger zu werden, seine eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu kennen und zu befriedigen, und folglich weniger zu leiden und mehr zu genießen. All dies auf eine Art und Weise, die für den Einzelnen, die Gesellschaft und die Umwelt in einem ökologischen Sinne nachhaltig ist.

Grafische Synthese

Das folgende Diagramm stellt eine Zusammenfassung der Psychologie der Bedürfnisse dar, da es die meisten ihrer grundlegenden Elemente enthält. Siehe die Erläuterung im Abschnitt "Allgemeiner Überblick über menschliche Beziehungen" des Kapitels Drei-Wege-Beziehungen, affektive Kohärenz, soziale Valenz.



STEMI: Spazio, Tempo, Energia, Massa, Informazione

BLSCV: Bisogno, Logica, Sentimento, Coscienza, Volontà

IUS: Interagire, Usare, Servire

BISOGNI: vita, comunità, libertà, potenza, conoscenza, bellezza, coerenza

x, y: qualunque ente (oggetto, persona, idea, medium, essere vivente ecc.)

MSCR: Motivazioni, Sentimenti, Cognizioni, Risorse

RSAAS: Relazioni, Ruoli, Status, Automatismi, Autoinganni, Strategie

ANKÜNDIGUNGEN

Werkzeuge

Die im Folgenden beschriebenen Instrumente können sowohl zu psychotherapeutischen Zwecken (mit oder ohne Hilfe eines Psychotherapeuten) als auch zur Selbstverwaltung und Selbstverbesserung eingesetzt werden.

Nicht computergestützte Werkzeuge

- Mentale Übungen (Dinge, über die man nachdenken sollte).
- Fragebögen (Fragen, die wir uns selbst stellen).
- Therapeutische Autobiographie.

Tools, die per Computer oder auf Papier verwendet werden können

Die folgenden Hilfsmittel können entweder auf Papier oder über die Computeranwendung [mindOrganiser](#) verwendet werden, eine Online-Software zur Aufzeichnung und Überprüfung von Wörtern, Sätzen und psycho-stimulierenden Bildern, mit automatischen Animationen, Sprachsynthese und verschiedenen Visualisierungen:

- Interconnector: eine formularbasierte Methode zur Erstellung einer unstrukturierten Mind Map, die nicht auf ein bestimmtes Thema ausgerichtet ist.
- Mind Map: Eine Methode zur Erstellung einer Mind Map mit Assoziationen zu einem bestimmten Thema.
- Konfigurator: Eine Methode zur Erstellung einer Konfiguration von Texten und/oder Bildern ohne ein bestimmtes Thema.

Zusammenschaltung

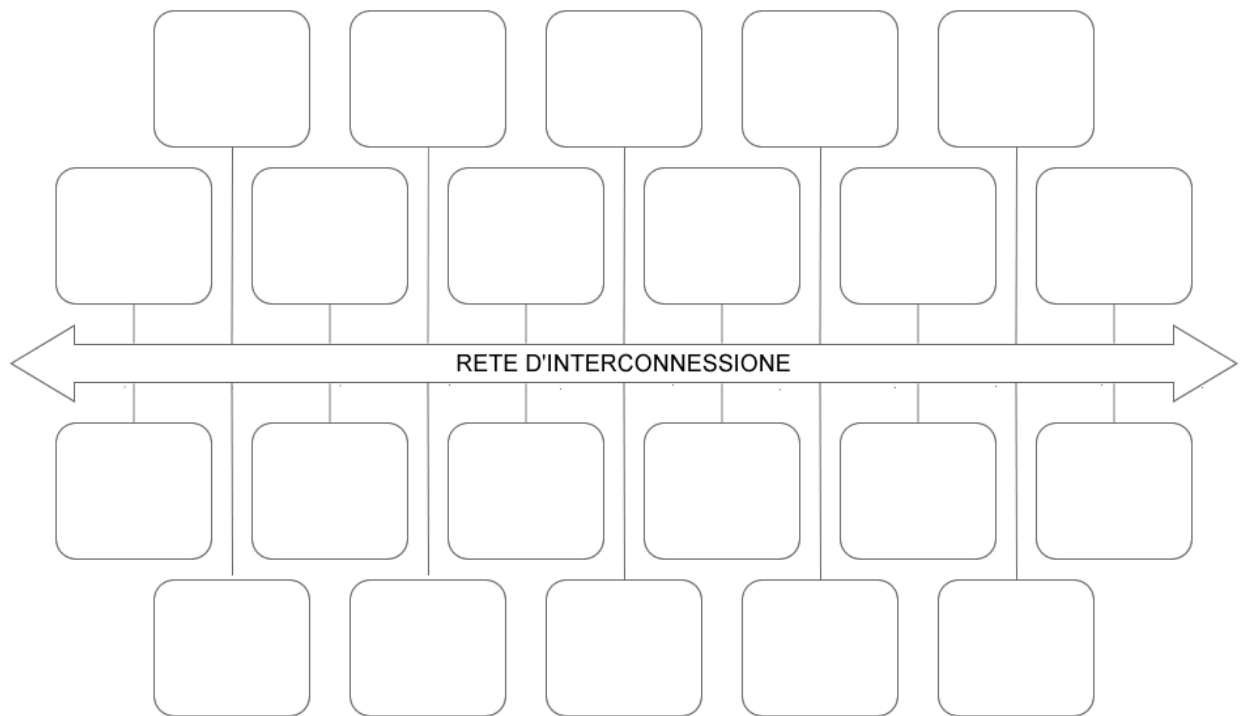
Der *Interceptor* (d.h. die *nicht-thematische psychische Landkarte*) ist eine Methode, um die Inhalte des eigenen Geistes auf befriedigendere Weise zu erforschen, miteinander zu verbinden und zu integrieren. Sie besteht aus den folgenden Aktivitäten:

- eine Reihe von emotional bedeutsamen *mental*en Einheiten zu erkennen und verbal zu repräsentieren (d.h. in der Lage zu sein, relevante emotionale Reaktionen hervorzurufen);
- die Störenfriede zu entmachen;
- dissonante und antagonistische Elemente gegebenenfalls auszugleichen und zu harmonisieren;
- Deaktivierung, Aktivierung oder Reaktivierung von logischen Verbindungen, d.h. mentalen Assoziationen, zwischen beliebigen Paaren von Entitäten, um das emotionale Wohlbefinden der Testperson zu verbessern.

Eine *geistige Einheit* ist jede geistige Einheit (d. h. eine Information, eine Idee, ein Konzept, ein geistiges Bild, eine Erinnerung, eine Empfindung oder eine Wahrnehmung), die im Gedächtnis des Subjekts gespeichert ist und durch ein bestimmtes Wort oder einen Satz, ein Symbol, ein Bild oder eine Form hervorgerufen werden kann.

Der *Interconnector* dient zur Erleichterung, Beschleunigung und Dokumentation der Psychotherapie oder Selbsttherapie, zur Verbesserung der kognitiv-emotionalen Reaktionen und zur Entwicklung der Kreativität. In diesem Sinne kann der *Interconnector* auch als **unstrukturiertes Inventar der psychischen Inhalte des Subjekts** bezeichnet werden. Der *Interconnector* ist auch ein Werkzeug für die Erstellung von unstrukturierten Mindmaps und *Brainstorming* zu jedem Thema.

Die *Verbindungsleitung* basiert auf der Verwendung des nachstehenden DIN-A4-Formulars, das ausgedruckt werden kann. Darin befinden sich 22 Kästchen, die mit einem imaginären Verbindungsnetz verbunden sind. In jedes Kästchen schreibt der Benutzer ein Wort oder einen Satz, das/der eine bestimmte geistige Einheit darstellt und hervorruft.



Interconnector-Formular ([Download als PDF](#))

Durch das *Netz der Verflechtungen* ist jede geistige Einheit potenziell mit jeder anderen verbunden. Die Zahl 22 ergibt sich nur aus den praktischen Grenzen des verfügbaren Platzes auf dem Blatt. Im Idealfall sollte der *Interkonnektor* eine unbegrenzte Anzahl von Feldern haben. In der Praxis werden so viele Formulare wie nötig ausgefüllt, wobei man sich ein einziges, gemeinsames Verbindungsnetz vorstellt, so dass sogar Einheiten, die zu verschiedenen Blättern gehören, im Idealfall miteinander verbunden werden können.

Es folgt ein Beispiel für ein ausgefülltes Formular.



Beispiel einer gefüllten Verbindungsleitung

Interconnector Betriebsanleitung

- Laden Sie das Formular [hier](#) herunter und drucken Sie einige Kopien aus, um sie bei Bedarf auszufüllen.
- Besorgen Sie sich eine Mappe, in die Sie die ausgefüllten Formulare einheften.
- Nehmen Sie ein leeres Formular und schreiben Sie oben in das dafür vorgesehene Feld das Anfangsdatum der Zusammenstellung.
- Schreiben Sie in ein beliebiges Kästchen den Namen oder Titel der ersten Sache, die Ihnen einfällt, die für Ihr Leben von Bedeutung ist und/oder eine positive oder negative affektive Ladung hat. Ein auf diese Weise ausgefülltes Kästchen stellt eine *mentale Einheit* dar. Dabei kann es sich um eine beliebige Art handeln (eine Liste möglicher Arten finden Sie weiter unten unter *Arten von mentalen Einheiten*). Schreiben Sie vorzugsweise in Druckbuchstaben, um das spätere schnelle Lesen zu erleichtern.
- Fügen Sie dem Formular so lange geistige Einheiten hinzu, bis alle Felder ausgefüllt sind.
- Versuchen Sie nicht, irgendeine Kohärenz, Ordnung, Struktur, Logik oder Rationalität bei der Identifizierung geistiger Einheiten zu beachten. Schreiben Sie frei die Dinge auf, die Ihnen in den Sinn kommen, auch wenn sie nichts mit dem zuvor Geschriebenen zu tun haben.
- Legen Sie das ausgefüllte Formular in die Mappe und beginnen Sie mit dem Ausfüllen eines neuen Formulars.

- Es steht Ihnen frei, weitere Formulare auszufüllen. Es gibt keine Vorschriften über die Mindest- oder Höchstzahl der geistigen Einheiten oder der Formulare, die pro Tag ausgefüllt werden müssen.
- Wann immer Sie Lust haben, können Sie die gesammelten Formulare durchblättern und erneut lesen. Der Anblick der darin dargestellten geistigen Einheiten ist ein Anreiz für die Identifizierung weiterer Einheiten.
- Es ist möglich, dass die Vision von geistigen Wesenheiten Angst, Anspannung oder Traurigkeit auslöst. Dies würde darauf hinweisen, dass der *Interkonnektor* die beabsichtigte Wirkung hat. Wenn das Gefühl erträglich ist, setzen Sie die Anwendung des *Interkonnektors* wie oben beschrieben fort, andernfalls machen Sie eine Pause, bis Sie sich wieder in der Lage fühlen, mit ausreichender Gelassenheit weiterzumachen.
- Lesen Sie in regelmäßigen Abständen alle Seiten des Ordners erneut, von der jüngsten bis zur letzten, wobei Sie bei der letzten Seite wieder von vorne beginnen. Das erneute Lesen kann je nach Wunsch mehr oder weniger häufig erfolgen und kann jederzeit unterbrochen und wieder aufgenommen werden, auch an verschiedenen Tagen.
- In Momenten der Niedergeschlagenheit, Angst oder Unsicherheit oder wenn Sie sich motiviert oder inspiriert fühlen, neue Ideen zu entwickeln, blättern Sie in der Mappe und lesen Sie die Titel der mentalen Einheiten.

Das ist alles. Es muss nichts weiter getan werden, da die Verbindung und Harmonisierung der mentalen Einheiten automatisch erfolgt, ohne dass das Bewusstsein oder der Wille eingreifen. Während Sie die Mappe durchblättern und die Titel der geistigen Einheiten synoptisch betrachten, arbeitet Ihr Gehirn daran, sie miteinander zu verbinden, zu versöhnen und zu harmonisieren (wenn das Sinn macht), ohne dass Sie sich dessen bewusst sind oder eine aktive Rolle spielen müssen. Sie werden zunächst nur ein Gefühl der Anspannung erleben, dann eine zunehmende Gelassenheit oder sogar Euphorie, bis Sie eines Tages den *Interkonnektor* als physischen Sammler nicht mehr brauchen, weil Sie ihn in Ihrer Vorstellung weiter benutzen. Sie werden jedoch gut daran tun, die Mappe mit den identifizierten geistigen Wesenheiten nicht aufzugeben. Er kann Ihnen bei Ängsten oder Unsicherheiten oder zur weiteren Stimulierung Ihrer Kreativität wieder nützlich sein.

Arten von geistigen Einheiten

- | | |
|------------------------|---|
| • Frage | • Mittel zum Zweck |
| • Problem | • wie man... |
| • Hypothese | • Vergleich zwischen zwei geistigen Einheiten |
| • Gleichung | • Gedenken |
| • Definition | • Veranstaltung |
| • Anweisung | • erleben |
| • Denken | • geistiges Bild |
| • Person | • Abbildung |
| • Objekt | • Symbol |
| • Gruppe oder Ensemble | • Ort |
| • Stimmungslage | • Personenkreis |
| • Wunsch | • andere Kategorien |
| • brauchen | • Phänomen |
| • Ziel | • Kontext |
| • wird | • Erklärung |
| • Angst | • Konflikt |

- Zweck
- Verdächtige
- Problem
- PROBLEMLÖSUNG
- Konzept
- Idee
- Aktivitäten
- Absicht
- Interaktion
- Lage
- Status
- Prognose
- Fantasie
- Kunstwerk
- literarisches Werk
- Artefakt
- Aktion
- geheim
- Versteck
- Zusammensetzung
- affektives Dreieck
- Feststellen
- Freudenspender
- Schmerzquelle
- Bewertung
- usw.

Kategorien von geistigen Einheiten

Geistige Einheiten können in die in der folgenden Liste aufgeführten Kategorien eingeteilt werden. "X" steht für eine beliebige Person.

ANMERKUNG: Es ist nicht notwendig, die in der Verbindungsleitung enthaltenen geistigen Einheiten nach diesen Kategorien zu ordnen. Sie werden hier nur angegeben, um die Identifizierung von entfernten, vergessenen oder vernachlässigten geistigen Einheiten zu erleichtern.

- meine und x' Bedürfnisse
- meine und x' Ängste
- meine und x' Weltanschauung
- meine und x' Vorlieben und Quellen der Freude
- Abscheulichkeiten und Quellen des Schmerzes von mir und X
- Behörde, die x und ich respektieren
- Behörde, die x und ich nicht respektieren
- wichtige Dinge für mich und x
- meine und x' Fehler und Verdienste
- schmerzhaft und angenehme Erinnerungen an mich und x
- besondere Menschen, die mir wichtig sind, und x
- Arten von Menschen, die für mich wichtig sind und x
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen mir und x
- meine und x's Fehler
- meine und x' rechte und pflichten
- meine und x' Möglichkeiten, Ressourcen, Fähigkeiten und Unmöglichkeiten
- meine und x' Zufriedenheit und Frustration
- meine und x' Gefühle
- Dinge, die x und ich jetzt wollen
- meine und x' Konflikte und Dissonanzen
- meine und x's mentale Einheiten
- usw.

Vorschläge für geistige Einheiten, die in Formulare aufgenommen werden sollen

Die folgende Liste enthält einige Vorschläge für geistige Wesen, die Sie in Ihre Formulare aufnehmen können. Ersetzen Sie "X" durch den Namen einer für Sie wichtigen Person.

- meine Fehler
- meine Verdienste
- warum bin ich ängstlich?
- meine Aufgaben
- meine Verantwortlichkeiten
- meine Ziele
- in was ich mich verwandeln möchte
- wie ich leben möchte
- was mir am meisten Angst macht
- was ich falsch mache
- meine Spielkameraden
- wie sehr mich meine Eltern respektiert haben
- als ich abgewiesen wurde
- als ich betrogen wurde
- als ich ausgebeutet wurde
- Was erwarte ich von anderen?
- meine Stärken
- die Zuneigung meiner Eltern zu mir
- meine Rechte
- meine Fähigkeit, meine Rechte geltend zu machen
- die Ungerechtigkeiten, die ich erlitten habe
- mein Körper und seine Mängel
- warum sollte ich abgelehnt oder ausgeschlossen werden?
- mein Mut zum Leiden
- Was riskiere ich?
- Traditionen, die ich verachte
- Wie nützlich fühle ich mich für andere?
- Welche meiner Rechte sind verletzt worden?
- Welche Rechte von anderen habe ich verletzt?
- Wie viel ist richtig?
- wie viel Frieden habe ich mit Gott?
- Wie egoistisch bin ich?
- Was verberge ich vor X?
- über meine Ängste lachen
- Worin möchte ich erfolgreich sein?
- was ich über weiß
- was ich mir selbst vorenthalte
- was fürchte ich?
- Was macht mich neugierig?
- meine Bedürfnisse
- meine Befürchtungen
- die Zeit, in der es geschah
- was schätze ich an X?
- was verachte ich an X?
- was schätze ich an mir?
- was verachte ich an mir selbst?
- Wen verletze ich?
- Worüber kann ich mit X sprechen?
- Menschen, die ich beneide
- Inwiefern bin ich anders als X?
- was X und ich gemeinsam haben
- die ich verletzt habe
- das Schlimmste, was mir passieren könnte
- als ich nicht den Mut hatte, mich aufzu-
lehnen
- als ich nicht den Mut hatte, mich zu verteidigen
- als ich diejenigen nicht verteidigt habe, die verteidigt werden mussten
- wenn ich denen, die Hilfe brauchten, nicht geholfen habe
- als ich arrogant war
- meine Kultur
- wer kann mich verletzen?
- was ich verbessern kann
- was ich X sagen werde
- wie sehr ich die Gesellschaft von X genieße
- Streit mit X
- Sex mit X haben
- Scherzen mit X
- weil ich mich verstecke
- Dinge, die mich beunruhigen
- Was langweilt mich?
- meine schlimmsten Erinnerungen
- meine besten Erinnerungen
- Angst davor, mich anderen als anders zu zeigen, als sie mich kennen
- mein Recht, Ideen und Persönlichkeiten zu ändern
- meine verdrängte und unterdrückte Wut
- Wie kann man sich ändern?
- meine Angst vor Veränderungen
- meine Quellen der Freude
- meine Quellen des Schmerzes

- sich vorstellen, jemand anderes zu sein
- Wer mag mich?
- meine Vision von der Welt
- Die Weltanschauung von X
- wer ich gerne sein möchte und wer ich bin
- meine Süchte
- meine Grenzen
- mein Konformismus
- meine Umgänglichkeit
- die Behörden, die ich nicht respektiere
- Dinge, für die ich mich schäme
- meine Beweggründe
- meine Hemmungen
- meine erotischen Fantasien
- Dinge, für die ich mich geschämt habe
- die Behörden, die ich respektiere
- meine Grenzen
- usw.

Mentale Karte

Mind Mapping dient dazu, Ideen und mentale Bilder wieder ins Bewusstsein zu bringen, die lange Zeit nicht genutzt oder als schmerzhaft entfernt wurden. Es ähnelt dem Brainstorming, ist aber nicht auf die Lösung eines bestimmten Problems ausgerichtet. Stattdessen zielt es auf die Suche nach allen möglichen Assoziationen von Ideen zu einem bestimmten Thema ab.

Die Methode besteht darin, auf einem Blatt Papier oder in einem Computer eine Karte von Wörtern oder Sätzen ohne Regeln oder Logik zu schreiben.

Wir beginnen damit, der Karte einen Titel zu geben, indem wir ein Thema wählen, das uns am Herzen liegt oder das uns Unbehagen bereitet. Der Titel sollte in der Mitte der Seite geschrieben werden und die anderen Elemente der Karte sollten um ihn herum angeordnet werden.

Wir nehmen dann das erste Wort oder den ersten Satz, der uns in den Sinn kommt und einen Bezug zum Titel hat, und fügen ihn an einer beliebigen Stelle in die Karte ein.

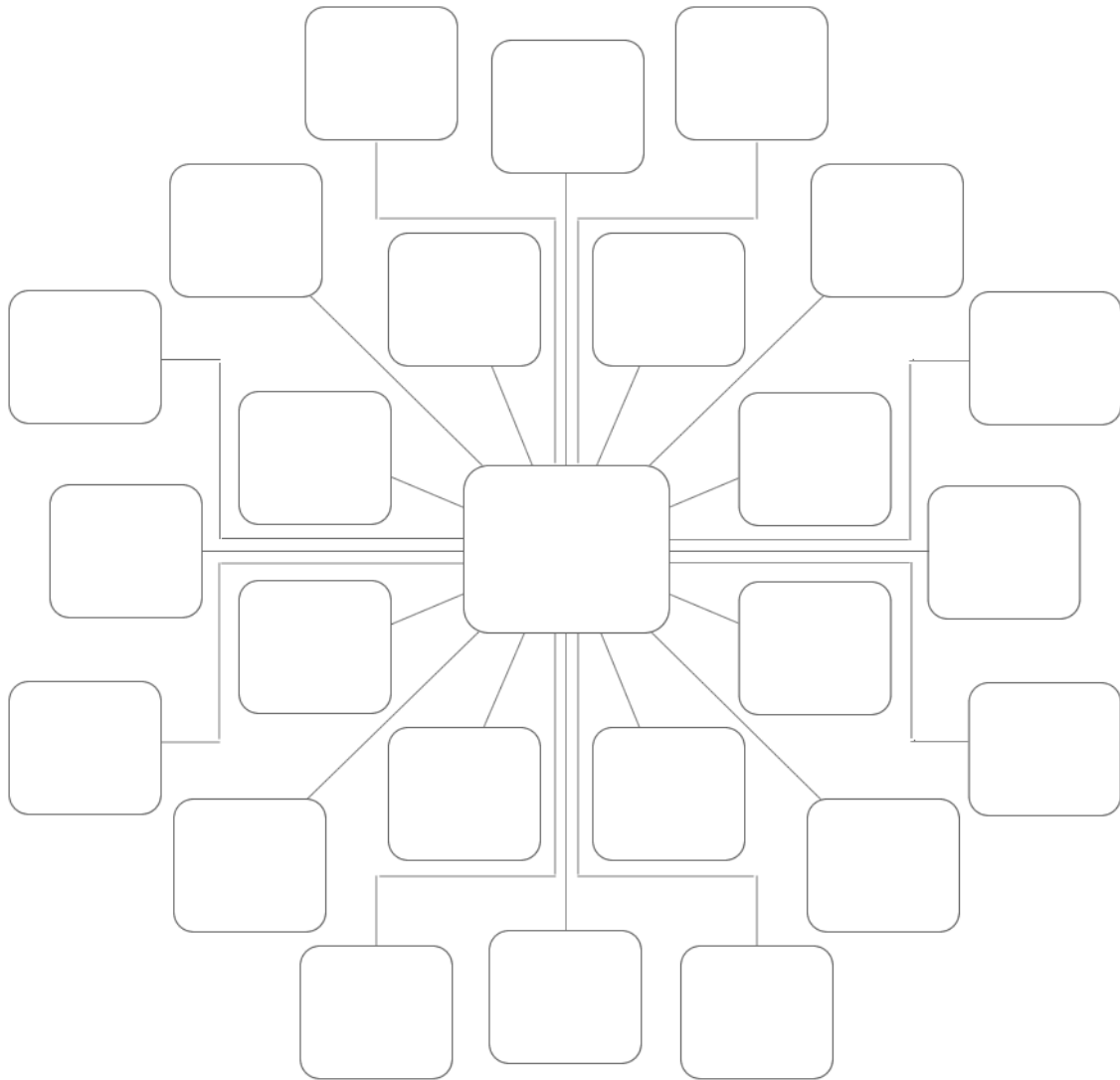
Wenn man sich die Karte ansieht, kann man jedes Wort oder jeden Satz, der einem in den Sinn kommt, so lange hinzufügen, wie man möchte, und zwar ohne jede Regel oder Einschränkung, auch ohne Bezug zu den vorhergehenden Wörtern.

Diese Technik hilft zu vermeiden, dass man immer wieder über dieselben Dinge nachdenkt, und kann eine therapeutische, kathartische oder kreative synoptische Wirkung haben.

Beispiel für eine Mind Map:



Es ist auch möglich, die folgende Form zu verwenden:



Mindmap-Formular ([Download als PDF](#))

Emotionale Reaktionen auf die Mind Map

Beim Betrachten der so entstandenen Karte kann man ein Gefühl des Unbehagens (im Magen oder anderswo) verspüren. Das Unbehagen ist auf das Fehlen einer Ordnung und eines logischen Zusammenhangs zwischen den dargestellten Wörtern zurückzuführen, wo wir gewohnt sind, in einer seriellen, logischen und organisierten Weise zu denken und zu fühlen.

Die mentalen Agenten, die die Aktivität des Unbewussten bestimmen (basierend auf dem, was im aktuellen Moment wahrgenommen wird), agieren gleichzeitig, anarchisch, autonom und unorganisiert. Um die eigene Psyche und insbesondere das Unbewusste zu verstehen und zu steuern, muss man sich daher daran gewöhnen, gleichzeitige, ungeordnete und unvorhersehbare Reize zu empfangen und mit den damit verbundenen emotionalen Reaktionen umzugehen. Zu diesem Zweck kann die Mind Map eine Hilfe sein.

Nach einer gewissen Zeit der Exposition gegenüber solchen Reizen, die wiederholte Sitzungen erfordern kann, lässt das Gefühl des Unbehagens nach und wird durch eine angenehme Erregung ersetzt, verbunden mit dem Gefühl, die eigenen Emotionen kontrollieren zu können.

Konfigurator

Diese Methode besteht darin, Bilder und Wörter (oder Sätze), die passend ausgewählt und ohne Logik auf ein und dasselbe Blatt Papier geklebt wurden, zusammenzufügen. Ziel ist es, eine *synoptische* Stimulation zu erreichen (siehe Kapitel **Psychotherapie**).

Die zu klebenden Elemente sollten entsprechend ihrer stimulierenden Wirkung auf unsere Gedanken und Gefühle ausgewählt werden

Die Collage muss keinen logischen oder rationalen Sinn ergeben, wichtig ist, dass sie "suggerativ" ist.

Wenn es fertig ist, sollte es wie ein Gemälde an der Wand hängen oder in einem Album aufbewahrt werden, damit man es jederzeit durchblättern kann.

Der Konfigurator kann eine wohltuende synoptische Wirkung haben, da er Texte und Bilder enthält, die unsere Affektivität, Emotionalität und Vorstellungskraft auf verschiedene Weise anregen können und gleichzeitig dazu beitragen, ansonsten isolierte oder unvereinbare Einheiten im Kopf des Subjekts zu verbinden, zu versöhnen oder zu integrieren.

Mentale Übungen

Freiwilliges Nichtstun

Halten Sie inne, tun Sie nichts und versuchen Sie, mindestens zehn Minuten lang an nichts zu denken. Fahren Sie mit dem Nichtstun fort, auch wenn Sie sich schuldig fühlen, weil etwas in Ihnen das Gefühl hat, dass Sie Ihre Zeit vergeuden. Wiederholen Sie diese Übung Tag für Tag, bis Sie kein schlechtes Gewissen mehr wegen des Faulenzens haben und entdeckt haben, dass ein wenig körperliches und geistiges Faulenzen hin und wieder hilft, sich zu regenerieren.

Mit geschlossenen Augen

Schließen Sie die Augen und bleiben Sie ein paar Minuten lang mit geschlossenen Augen. Das wird Ihnen helfen, über das nachzudenken, woran Sie denken, ohne sich von dem ablenken zu lassen, was Sie sehen.

Fragen über andere

Erstellen Sie eine Liste von Menschen, mit denen Sie in irgendeiner Form Beziehungen hatten. Lesen Sie die Liste wahllos durch und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Was würden sie von mir wollen?
- Was würde ich von ihnen wollen?
- Was schätzen sie an mir?
- Was schätze ich an ihnen?
- Was verachten sie an mir?
- Was verachte ich an ihnen?
- Was teilen wir?
- Was können wir nicht teilen?
- Was könnten wir teilen?
- Wie können wir zusammenarbeiten?

Aussetzung der Maßnahme

Beginnen Sie keine neue Aktion, solange Sie nicht den offensichtlichen Wunsch verspüren, etwas Bestimmtes zu tun, und solange Sie nicht rational überprüft haben, dass dieser Wunsch es verdient, nachgegeben zu werden.

Vor aller Augen

Stellen Sie sich vor, dass alles, was Sie in einem bestimmten Moment tun, denken und fühlen, in einem Film aufgezeichnet wird, den jeder live sehen kann und der auch in der Zukunft zu sehen sein wird.

Imaginäre Freunde und Theaterskripte

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Reihe von Freunden (Männer und Frauen), mit denen Sie alles tun und über alles reden können. Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Gesellschaft einer oder mehrerer dieser Personen und interagieren auf eine bestimmte Weise mit ihnen.

Stellen Sie sich vor, Sie würden alle Vorgänge, die zwischen Ihnen und diesen Personen stattfinden, in einem Theater- oder Filmdrehbuch festhalten.

Wie Sie die nächsten sechzig Minuten verbringen

Überlegen Sie, was Sie in den nächsten sechzig Minuten tun können. Überlegen Sie sich verschiedene Hypothesen, wie Sie diese Zeit verbringen könnten. Fragen Sie sich bei jeder Hypothese, wie die Menschen, die Sie kennen, reagieren würden, wenn sie wüssten, dass Sie das tun würden, was Sie angenommen haben. Würden sie es gutheißen? Würden sie es missbilligen? Würden ihre Sympathie und Wertschätzung für Sie steigen oder sinken? Welche meiner Bedürfnisse und Wünsche würden befriedigt, welche würden enttäuscht werden?

Nachdem Sie verschiedene Hypothesen in Betracht gezogen haben, treffen Sie eine Entscheidung, wobei Sie sich der wahrscheinlichen Folgen dieser Entscheidung für Ihre sozialen Beziehungen bewusst sind.

Etwas Neues

Stellen Sie sich vor, Sie denken und/oder tun etwas Neues, etwas, an das Sie noch nie gedacht oder das Sie noch nie getan haben.

Relationale und interaktive Analyse

Betrachten Sie ein beliebiges konkretes Objekt oder eine abstrakte Einheit und untersuchen Sie deren sinnvolle Beziehungen und Interaktionen mit Ihnen und anderen Menschen, Dingen oder Ideen.

Dinge, die ich fürchte oder die mich krank machen

Machen Sie eine Liste mit Dingen oder Ideen, die Ihnen Angst machen oder die Sie krank machen, und lesen Sie sie von Zeit zu Zeit durch und aktualisieren Sie sie.

Unerwünschte emotionale Reaktionen

Erstellen Sie eine Liste der emotionalen Reaktionen, die Sie lieber nicht haben möchten, und geben Sie die Situationen an, in denen sie auftreten, sowie die Ursachen, die sie auslösen (Menschen, Aktivitäten, Worte, Gedanken, Erinnerungen, Bilder usw.).

Lesen Sie die Liste in regelmäßigen Abständen durch und aktualisieren Sie sie, bis Sie keine unerwünschten emotionalen Reaktionen mehr haben.

Wenn Sie eine unerwünschte emotionale Reaktion verspüren, notieren Sie sie und fügen Sie sie der Liste hinzu.

Sehen Sie sich gelegentlich eine Reihe von Bildern an, und fragen Sie sich bei jedem einzelnen:

- Was ist meine emotionale Reaktion auf dieses Bild?
- Ich möchte diese Reaktion ändern oder neutralisieren?

Wenn die Antwort ja lautet, fügen Sie diese Reaktion der Liste der unerwünschten Reaktionen hinzu.

Aussetzung des Urteils

Gehen Sie in eine Buchhandlung, wählen Sie ein beliebiges Buch aus, stellen Sie sich die Leser vor und versuchen Sie zu verstehen, warum sie dieses Buch mögen, ohne sie zu verurteilen oder zu verachten. Machen Sie das Gleiche mit Facebook-Posts, Zeitungs- und Blogartikeln und allen anderen direkten oder aufgezeichneten menschlichen Äußerungen.

Zwanglose Begegnungen

Stellen Sie sich vor, Sie treffen eine Reihe von Menschen, die zufällig unter den Bewohnern der Erde ausgewählt wurden, einen nach dem anderen, und versuchen mit jedem von ihnen einen Dialog und eine Interaktion. Denken Sie an die Dinge, die Sie ihnen sagen können und die sie Ihnen sagen können.

Dienen/Verwenden-Analyse

Es analysiert einen Zeitungsartikel, ein Video oder ein Buch unter dem Gesichtspunkt des Dienens und Benutzens, d. h. es erkennt in dem, was erzählt wird, die Vorgänge des Dienens und Benutzens (eine Sache oder Person benutzen = dienen). Mit anderen Worten, es stellt fest, wer wen/was benutzt und wer wem/was dient.

Adoptiveltern

Stellen Sie sich vor, Sie würden wiedergeboren und könnten sich Ihre Eltern aussuchen. Wen würdest du als deinen Vater und deine Mutter wählen? Erstellen Sie eine Liste berühmter Personen oder Personen, die Sie persönlich kennen, die Sie gerne als Eltern hätten, und stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben dann aussehen würde.

Ein anderes Handeln

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Schauspieler und spielen die Rolle einer Person, die ganz anders ist als Sie. Erfinden und improvisieren Sie einige Szenen, in denen diese Person der Protagonist ist und Dialoge mit anderen führt.

Der Kupon von X

Betrachten Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt (Person, Idee, Objekt, Situation, Prozess, Handlung usw.), und suchen Sie nach allem, was gut daran ist, und überwinden Sie dabei alle kognitiven und emotionalen Vorurteile.

Machen Sie diese Übung besonders bei bestimmten Personen oder Personengruppen, die Sie nicht mögen.

Meine Rollen und die der anderen

Fragen Sie sich, welche Rollen Sie in welchen gesellschaftlichen Gruppen übernehmen möchten und ob die anderen Mitglieder der jeweiligen Gruppen bereit sind, Sie in diesen Rollen zu akzeptieren.

Fragen Sie sich auch, welche Rollen die Menschen, die Sie kennen, im Allgemeinen und Ihnen gegenüber im Besonderen eingenommen haben, und inwieweit Sie sie gutheißen.

Ziel der Übung ist es, Verwirrungen, Konflikte, Konkurrenzen und Hindernisse bei der Rollenzuweisung aufzudecken und zu bewältigen, in dem Bewusstsein, dass nur durch die Übernahme vereinbarter Rollen eine friedliche und produktive Zusammenarbeit mit anderen möglich ist.

Fernsehen ohne Ton

Rebellieren Sie gegen das System der Massenmedien, indem Sie ohne Ton fernsehen und sich kritisch fragen (d. h. den gesunden Menschenverstand beiseite lassen), warum Sie sehen, was Sie sehen.

Indem man den Ton ausschaltet, verhindert man, dass man von dem, was man sieht und hört, in den Bann gezogen und manipuliert wird. In der Tat ist das Sehen ein freiwilliger und kontrollierbarer Akt, während das Hören unfreiwillig und unkontrollierbar ist.

Was können Sie mir beibringen?

Stellen Sie sich eine Reihe von zufällig ausgewählten Personen vor, die Sie persönlich kennen, oder öffentlich bekannte oder unbekannte Personen.

Fragen Sie sich bei jeder dieser Personen: "Was können Sie mir beibringen?" und bedenken Sie dabei, dass jede Person etwas zu vermitteln hat, einschließlich ihrer eigenen Erfahrungen und Mentalität.

Widersprüche zwischen Bedürfnissen

Stellen Sie Konflikte zwischen Ihren Bedürfnissen fest und beschreiben Sie sie auf einem Blatt Papier.

Entscheiden Sie für jeden Konflikt, welchem Bedürfnis Sie den Vorrang einräumen möchten oder welches Sie vorrangig behandeln möchten.

Analyse von Nachrichten, Fernsehsendungen, Filmen, Geschichten und Theaterstücken

Diese Übung besteht darin, eine beliebige Nachricht, Geschichte, einen Film, eine Fernsehsendung, ein Foto, ein Kunstwerk oder eine Darstellung im Allgemeinen zu analysieren und zu versuchen, diese Fragen zu beantworten:

- warum verhalten sich Menschen so, wie sie es tun?
- Was sind ihre Ziele?
- Bedürfnisse: Wer braucht was?
- Vergnügungen: Wer befriedigt seine eigenen Bedürfnisse oder die der anderen?
- schmerzt: Wer frustriert die Bedürfnisse anderer oder ist in seinen Bedürfnissen frustriert?
- dienen: Wer/Was dient wem/Was?
- Verwendung: Wer/Was verwendet wen/Was?
- Hoffnungen: Wer hofft, seine eigenen Bedürfnisse oder die der anderen zu befriedigen?
- Illusionen: Wer macht sich oder anderen vor, dass bestimmte Bedürfnisse erfüllt werden?

Zimmer-Konfigurator

Stellen Sie sich vor, Sie entwerfen, d.h. *konfigurieren* eine ideale (aber realistische) Umgebung, betreten sie und interagieren mit ihren Komponenten.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten alle Bestandteile dieser Umgebung auswählen: Ort (geschlossen oder offen), Innen- und Außenarchitektur, Farben, Möbel, Gemälde, Bücher, Zeitungen, Medien (Audio- und Videoaufnahmen, Websites), Musikinstrumente, Computer, Maschinen, andere Gegenstände, Menschen (bekannte und unbekannte), Tiere, Pflanzen usw.

Wählen Sie die Konfiguration, die Ihren Bedürfnissen und Wünschen am besten entspricht.

Persönliches Buch

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein *persönliches Buch*, das nur Sie lesen können. Es enthält Ihre Erinnerungen und Ratschläge an Sie selbst. Stellen Sie sich vor, Sie schreiben in dieses Buch, wann immer Sie daran denken, alles, woran Sie sich erinnern können. Es ist eine Autobiographie und ein Vademecum, das Sie vor allem dann lesen sollten, wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollen.

Wenn Sie wollen, können Sie ein solches Buch schreiben und tatsächlich benutzen.

Die Menschen in meinem Leben

Diese Übung besteht darin, dass Sie sich die wichtigsten Menschen, denen Sie in Ihrem Leben begegnet sind, vorstellen, als wären sie alle an einem Ort, z. B. auf einem Schiff, und sich fragen, was jeder von ihnen von Ihnen möchte, was sie Ihnen anbieten oder von Ihnen mitnehmen könnten, was sie Ihnen gegeben und was sie Ihnen in der Vergangenheit genommen haben.

Welche Beziehungen?

Nehmen Sie ein beliebiges Objekt, z. B. ein Buch, einen Zeitungsartikel, einen Computer, ein Gemälde, ein Werkzeug, eine Person, und fragen Sie sich: Welche Beziehung oder Interaktion kann es zwischen mir und diesem Objekt geben? Wie kann ich ihn benutzen? Wie kann es mich gebrauchen? Welche Auswirkungen kann meine Beziehung zu diesem Objekt auf meine Beziehungen zu anderen Objekten oder Menschen haben? usw.

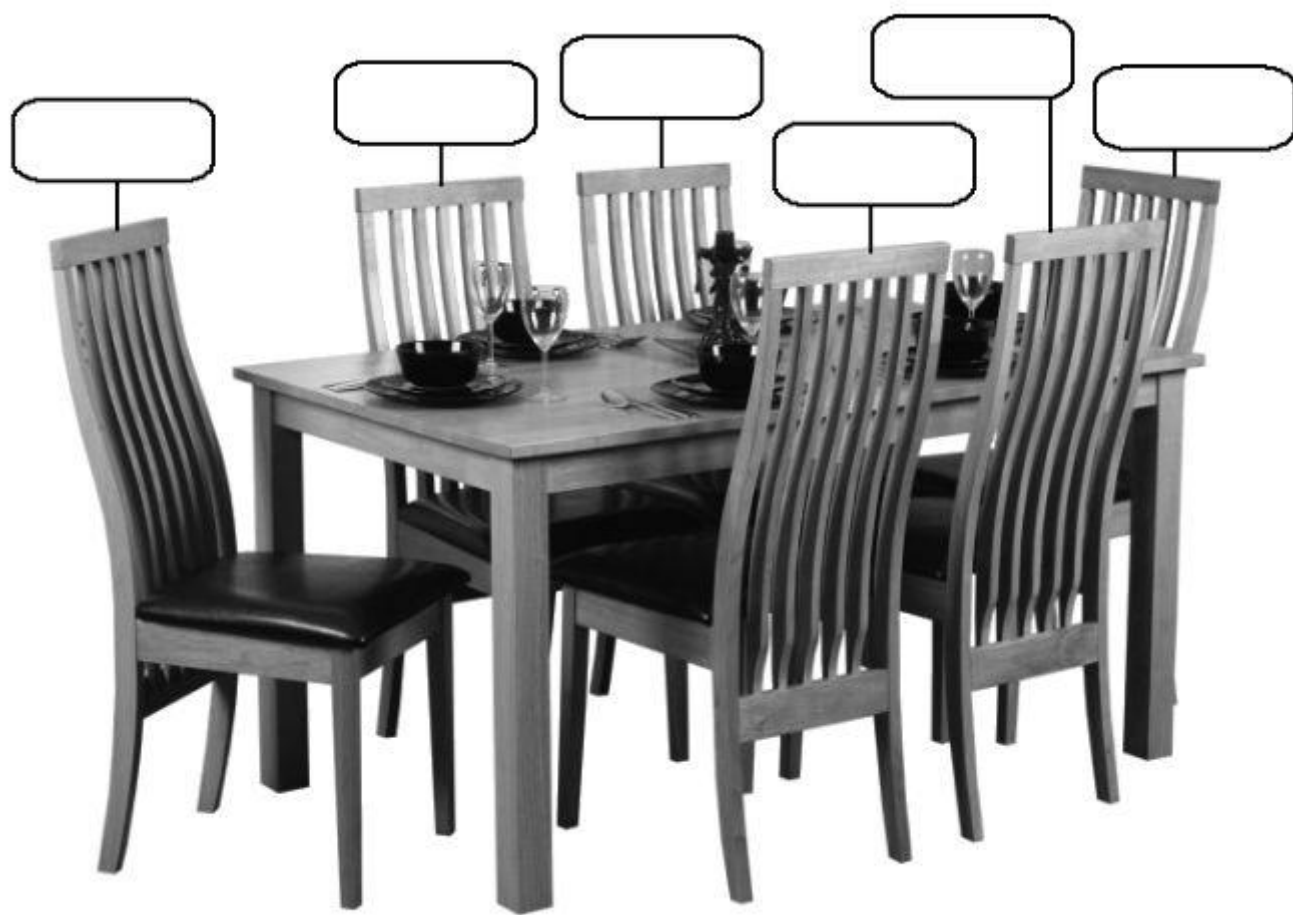
Positive Aspekte

Nehmen Sie eine als abstoßend empfundene Entität und suchen Sie nach positiven Aspekten in ihr.

Mittagessen mit ...

Die Übung besteht darin, sich ein Mittagessen mit 2 bis 6 Personen (einschließlich der Testperson) vorzustellen, die an einem Tisch sitzen und sich unterhalten. Es geht darum, sich die Dinge vorzustellen, die diese Personen zueinander sagen könnten, als wäre es das Drehbuch eines Theaterstücks.

Die Namen der Gäste werden auf die Tafeln geschrieben und von der Person aus dem Kreis derer ausgewählt, mit denen sie Schwierigkeiten oder Beziehungsprobleme hat.



Fragebögen

Die folgenden Fragebögen müssen nicht schriftlich beantwortet werden. Sie sollen lediglich Fragen aufwerfen und zu entsprechenden Überlegungen anregen. Sie können einige der Fragen gedanklich beantworten oder sich einfach der Themen bewusst werden, die sie darstellen.

- [Existenzielle Fragen](#)
- [Dilemmas](#)
- [Fragen über andere](#)
- [Fragen zur Beziehung zwischen X und mir](#)
- [Fragebogen zur Verwirklichung von Wünschen oder Zielen](#)
- [Fragebögen für die Analyse der notleidenden Kredite](#)
- [Fragebögen für die Analyse des ungedeckten Bedarfs](#)
- [Fragebögen für die imaginäre Verhandlung zwischenmenschlicher Beziehungen](#)
- [Fragen der Weisheit](#)

Esistenzielle Fragen

Siehe auch, mit besonderen Effekten, de.mindorganzer.net/1349.

A chi devo rendere conto del mio comportamento?	A chi ho fatto del bene?	A chi ho fatto del male?
A chi mi sento inferiore?	A chi mi sento superiore?	A chi sono antipatico?
A chi sono simpatico?	A chi sono utile?	Che errori ho commesso?
Chi dipende da me?	Chi disapprovo?	Chi disprezzo?
Chi ha bisogno di me?	Chi mi disapprova?	Chi mi disprezza?
Chi mi è antipatico?	Chi mi è simpatico?	Chi mi è utile?
Chi non vorrei incontrare?	Chi potrebbe aiutarmi?	Chi potrei aiutare?
Chi sono i miei competitori?	Chi vorrebbe punirmi?	Chi vorrei incontrare?
Chi vorrei punire?	Chi vorrei superare?	Chi è in debito verso di me?
Chi/cosa mi intimidisce?	Con chi amo interagire?	Con chi farei bene a interagire?
Con chi farei bene a non interagire?	Con chi non amo interagire?	Cosa cerco?
Cosa dovrei nascondere?	Cosa ho di troppo?	Cosa mi aspetto dagli altri?
Cosa mi manca per essere felice?	Cosa mi piace fare?	Cosa nascondo?
Cosa pensano gli altri di me?	Cosa so degli altri?	Cosa so di me stesso?
Cosa spero di ottenere?	Cosa sto rischiando?	Cosa vorrebbero gli altri da me?
Cosa vorrei cambiare in me stesso?	Cosa vorrei cambiare negli altri?	Cosa vorrei cambiare nella mente altrui?
Cosa vorrei cambiare nella mia mente?	Cosa vorrei capire?	Cosa vorrei dagli altri?
Cosa vorrei dimenticare?	Cosa vorrei realizzare?	Cosa vorrei ricordare?
Da chi dipendo?	Di chi ho bisogno?	Di cosa gli altri mi accusano?
Di cosa ho paura?	Di cosa mi preoccupa?	Di cosa mi sento in colpa?
Di cosa mi sento responsabile?	Di cosa mi vergogno?	Di cosa non sono soddisfatto?
Di cosa sono orgoglioso?	In cosa gli altri mi criticano?	In cosa mi ritengo fortunato?
In cosa mi ritengo sfortunato?	In cosa mi sento impreparato?	Qual è il bilancio tra il mio servire e il mio usare gli altri?
Qual è la cosa migliore che potrei fare in questo momento?	Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?	Quali cose mi procurano gioia/piacere?
Quali cose mi procurano sofferenza/dolore?	Quali cose non riesco a sopportare?	Quali diritti penso di avere?
Quali doveri penso di avere?	Quali meriti penso di avere?	Quali reazioni emotive vorrei non avere?
Quali sono i miei desideri attuali?	Quali sono i miei limiti e le mie incapacità?	Quali sono le mie risorse e capacità?
Quanto accetto la morte?	Quanto capisco gli altri?	Quanto desidero il successo?
Quanto gli altri mi capiscono?	Quanto ho paura di essere disapprovato?	Quanto ho paura di vincere?
Quanto mi interessa il giudizio altrui?	Quanto mi piace giocare?	Quanto mi piace scherzare?
Quanto mi sento bello/brutto?	Quanto mi sento inibito?	Quanto mi sento virile/femminile?
Quanto penso di aver fatto il mio dovere?	Quanto penso di essere egoista/altruista?	Quanto sono ansioso?
Quanto sono arrogante?	Quanto sono capace di controllarmi?	Quanto sono coraggioso?
Quanto sono empatico?	Quanto sono immorale?	Quanto sono libero?
Quanto sono misantropo?	Quanto sono presuntuoso?	Quanto sono sano di mente?
Quanto sono socievole?	Quanto sono violento?	Quanto temo la paura?
Verso chi ho dei doveri?	Verso chi sono in debito?	

Dilemmas

Siehe auch, mit besonderen Effekten, in de.mindorganiser.net/1826.

Abbandonare o non abbandonare?	Accettare o non accettare?	Accusare o non accusare?	
Affrontare o non affrontare?	Aggredire o non aggredire?	Agire o non agire?	Aiutare o non aiutare?
Allontanarmi o non allontanarmi?	Amare o non amare?	Analizzare o non analizzare?	
Appartenere o non appartenere?	Arrendermi o non arrendermi?	Avvicinarmi o non avvicinarmi?	
Battermi o non battermi?	Cambiare o non cambiare?	Cercare o non cercare?	Chiedere o non chiedere?
Combattere o non combattere?	Competere o non competere?	Comunicare o non comunicare?	
Condividere o non condividere?	Consolare o non consolare?	Cooperare o non cooperare?	
Creare o non creare?	Credere o non credere?	Criticare o non criticare?	Difendermi o non difendermi?
Differenziarmi o non differenziarmi?	Distinguermi o non distinguermi?	Distuggere o non distuggere?	
Divertirmi o non divertirmi?	Domandare o non domandare?	Donare o non donare?	
Esplorare o non esplorare?	Fuggire o non fuggire?	Gettare o non gettare?	Giudicare o non giudicare?
Imitare o non imitare?	Impormi o non impormi?	Indicare o non indicare?	Insegnare o non insegnare?
Interagire o non interagire?	Lavorare o non lavorare?	Mentire o non mentire?	Morire o non morire?
Mostrare o non mostrare?	Nascondere o non nascondere?	Nascondermi o non nascondermi?	
Offendere o non offendere?	Organizzare o non organizzare?	Oziare o non oziare?	Parlare o non parlare?
Pensare o non pensare?	Perdonare o non perdonare?	Prendere o non prendere?	Proporre o non proporre?
Protestare o non protestare?	Punire o non punire?	Raccogliere o non raccogliere?	
Respingere o non respingere?	Ribellarmi o non ribellarmi?	Ricordare o non ricordare?	
Rifiutare o non rifiutare?	Riposare o non riposare?	Ritornare o non ritornare?	Rubare o non rubare?
Seguire o non seguire?	Sfidare o non sfidare?	Sopportare o non sopportare?	Sperare o non sperare?
Studiare o non studiare?	Toccare o non toccare?	Tollerare o non tollerare?	Tradire o non tradire?
Ubbidire o non ubbidire?	Uccidere o non uccidere?	Vendicarmi o non vendicarmi?	Vivere o non vivere?

Fragen über andere

Siehe auch, mit besonderen Effekten, de.mindorganzer.net/1844.

- A chi non voglio bene? A chi voglio bene? Che bene ho fatto agli altri? Che bene mi hanno fatto gli altri?
 Che bene mi possono fare gli altri? Che bisogno gli altri hanno di me? Che bisogno ho degli altri?
 Che colpe hanno gli altri verso di me? Che colpe ho verso gli altri? Che dolore mi possono dare gli altri?
 Che male ho fatto agli altri? Che male mi hanno fatto gli altri? Che male mi possono fare gli altri?
 Che paura gli altri hanno di me? Che paura ho degli altri? Che piacere mi possono dare gli altri?
 Che problemi hanno gli altri con me? Che problemi ho con gli altri? Chi cerco di imitare?
 Chi cerco di non imitare? Chi ha paura di me? Chi mi può punire? Chi mi sta ingannando?
 Chi mi sta sfruttando? Chi mi vuole bene? Chi mi è inferiore? Chi mi è superiore? Chi non mi vuole bene?
 Chi non posso perdonare? Chi si interessa di me? Chi vorrebbe essere mio amico? Chi vorrebbe punirmi?
 Chi vorrebbe sottomettermi? Chi è meno bravo di me? Chi è più bravo di me? Chi è più buono di me?
 Chi è più cattivo di me? Chi è più debole di me? Chi è più forte di me? Come funzionano gli altri verso di me?
 Come funziono verso gli altri? Come giudico gli altri? Come gli altri ed io possiamo collaborare?
 Come gli altri mi giudicano? Come mi conviene presentarmi agli altri? Con chi non voglio interagire?
 Con chi voglio interagire? Cosa chiedo agli altri? Cosa devo agli altri? Cosa devo mostrare agli altri
 Cosa devo nascondere agli altri? Cosa dico degli altri? Cosa faccio per gli altri? Cosa fanno gli altri per me?
 Cosa farebbero gli altri per me? Cosa farei agli altri? Cosa farei per gli altri? Cosa gli altri dicono di me?
 Cosa gli altri mi chiedono? Cosa gli altri mi devono? Cosa gli altri mi possono chiedere?
 Cosa gli altri mi possono offrire? Cosa mi aspetto dagli altri? Cosa mi farebbero gli altri?
 Cosa mi piace degli altri? Cosa non mi piace degli altri? Cosa non piace agli altri di me?
 Cosa pensano gli altri di me? Cosa penso degli altri? Cosa piace agli altri di me? Cosa posso chiedere agli altri?
 Cosa posso offrire agli altri? Cosa si aspettano gli altri da me? Cosa voglio o desidero dagli altri?
 Cosa vogliono o desiderano gli altri da me? Di chi ho paura? Di chi mi interessa? Di chi mi posso fidare?
 Di chi non mi posso fidare? Di chi vorrei essere amico? Di cosa accuso gli altri? Di cosa gli altri mi accusano?
 In cosa gli altri ed io siamo diversi? In cosa gli altri ed io siamo simili? Per cosa gli altri ed io collaboriamo?
 Per cosa gli altri ed io siamo in competizione? Perché a certe persone sono antipatico?
 Perché certe persone mi sono antipatiche? Quanto capisco gli altri? Quanto gli altri hanno paura di me?
 Quanto gli altri mi capiscono? Quanto gli altri mi sono simpatici o antipatici? Quanto gli altri sono sinceri con me?
 Quanto ho paura degli altri? Quanto sono simpatico o antipatico agli altri? Quanto sono sincero con gli altri?
 Su cosa gli altri ed io non siamo d'accordo? Su cosa gli altri ed io siamo d'accordo?

Fragen zur Beziehung zwischen X und mir

Fragen wie die folgenden sollten Sie sich für jede Person stellen, mit der Sie Probleme im Zusammenleben und/oder im Umgang haben oder mit der Sie eine Beziehung eingehen möchten. Diese Fragen können Ihnen helfen, mit jeder Person klug umzugehen und Aspekte an ihr zu erkennen, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind.

Siehe auch, mit besonderen Effekten, de.mindorganzer.net/1327.

Che bene/male X mi può fare?	Che bene/male posso fare a X?	Che male X mi ha fatto?	Che male ho fatto a X?
Che pregiudizi ha X su di me?	Che pregiudizi ho su X?	Che problemi ci sono nell'interazione tra X e me?	
Che relazione ci può essere tra X e me?	Che riconoscimenti vorrei da X?	Che ruolo X vorrebbe avere rispetto a me?	
Che ruolo vorrei avere rispetto a X?	Chi è superiore tra X e me?	Come X potrebbe essermi utile?	Come X può aiutarmi?
Come posso aiutare X?	Come potrei essere utile a X?	Cosa X apprezza/disprezza di me?	Cosa X mi chiede?
Cosa X mi deve?	Cosa X mi invidia?	Cosa X potrebbe insegnarmi?	Cosa X può offrirmi?
Cosa X si aspetta / non si aspetta da me?	Cosa apprezzo/disprezzo da X?	Cosa chiedo a X?	Cosa devo a X?
Cosa ho da guadagnare/perdere interagendo con X?	Cosa invidio a X?	Cosa mi aspetto / non mi aspetto da X?	
Cosa mi incuriosisce di X?	Cosa mi piace / non mi piace di X?	Cosa pensa X di me?	Cosa piace / non piace di me a X?
Cosa posso offrire a X?	Cosa potrei insegnare a X?	Cosa potrei proporre a X?	Cosa potremmo fare insieme X ed io?
Cosa sa X di me?	Cosa so di X?	Di cosa X ed io possiamo / non possiamo parlare?	Ho sensi di colpa verso X?
In cosa siamo simili / diversi X ed io?	Posso nascondere a X ciò che penso di lui / lei?		
Quali bisogni di X sono in conflitto con i miei?	Quali mie idee danno fastidio a X?		
Quali sono i diritti/doveri di X verso di me?	Quanta empatia X ha per me?	Quanta empatia ho per X?	
Quanto X capisce i miei bisogni e desideri?	Quanto X dipende da me?	Quanto X ed io possiamo scherzare insieme?	
Quanto X ha bisogno di me?	Quanto X mi aiuta?	Quanto X mi ama / odia?	Quanto X mi ammira?
Quanto X mi conosce?	Quanto X mi piace?	Quanto X mi può capire?	Quanto X mi rispetta?
Quanto X mi trova arrogante?	Quanto X mi è simpatico/antipatico?	Quanto X è comprensivo / intollerante verso me?	Quanto X è geloso di me?
Quanto aiuto X?	Quanto ammiro X?	Quanto amo / odio X?	Quanto capisco i bisogni e i desideri di X?
Quanto conosco X?	Quanto dipendo da X?	Quanto e come X vorrebbe cambiarmi?	Quanto e come vorrei cambiare X?
Quanto ho bisogno di X?	Quanto mi conviene interagire con X?	Quanto mi piace la compagnia di X?	
Quanto mi posso fidare di X?	Quanto mi ritengo superiore ad X?	Quanto piaccio a X?	Quanto piace la mia compagnia a X?
Quanto posso capire X?	Quanto posso essere sincero con X?	Quanto rispetto X?	
Quanto sono comprensivo / intollerante verso X?	Quanto sono geloso di X?	Quanto sono simpatico/antipatico a X?	
Sto cercando di dominare X?	X sta cercando di dominarmi?	X sta cercando di limitare la mia libertà?	

Fragebogen zur Verwirklichung von Wünschen und Zielen

Drücken Sie einige Wünsche oder Ziele aus.

Fragen Sie sich bei jedem von ihnen:

- Habe ich wirklich das Bedürfnis oder den Wunsch, es zu verwirklichen?
- Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich es verwirkliche?
- Von wem hängt die Verwirklichung ab?
- Verfüge ich über ausreichende Kompetenzen und Fähigkeiten, um es zu realisieren?
- Habe ich die finanziellen und materiellen Mittel, um es zu realisieren?
- Verfüge ich über die sozialen Ressourcen, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was sind die Voraussetzungen dafür?
- Gibt es Bedingungen, um dies zu realisieren?
- Was behindert oder verhindert die Verwirklichung?
- Was fördert die Verwirklichung?
- Was müsste ich ändern, um dies zu erreichen?
- Wie viel Geld wird mich die Umsetzung kosten?
- Wie viel wird es mich kosten, mich dafür zu verpflichten?
- Wer kann mir helfen, dies zu realisieren?
- Was hat mich bisher daran gehindert, sie zu verwirklichen?
- Welche Risiken bestehen im Falle einer Nichtrealisierung?
- Welche Schritte sollte ich unternehmen, um dies zu erreichen?

Fragebögen für die Analyse der notleidenden Kredite

Liste der Leiden

Beispiele: akuter Schmerz, leichter Schmerz, Angst, Beklemmung, Furcht, Phobie, Panik, Demotivation, Depression, Ekel, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, Einsamkeitsgefühle, Hilflosigkeitsgefühle, Zwangsgefühle, Bedrohungsgefühle, Gefahrengedühle, Konfliktgefühle, Unentschlossenheitsgefühle, Übelkeit, Mangelgefühle, Pessimismus, Verzweiflung, Hass, Todeswunsch, Unzufriedenheitsgefühle, Frustration körperlicher Bedürfnisse, Frustration geistiger Bedürfnisse...

<i>Leiden (Symptome)</i>	<i>Note (1-5)</i>	<i>Anmerkungen</i>

Füllen Sie für jedes Leiden einen Fragebogen wie den unten stehenden aus:

Sofferenza _____

<i>Frage</i>	<i>Antwort und Anmerkungen</i>
Wann und wie oft sie auftritt	
Als sie sich zu manifestieren begann	

<p>Mögliche Ursachen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • körperliches Trauma • organische Krankheit • Verlust (von etwas, mit dem eine Verbindung bestand) • Antizipation (Vorhersage, Erwartung) von Leiden • Unbefriedigung von einem oder mehreren Bedürfnissen • Folgen der Befriedigung eines oder mehrerer schädlicher Bedürfnisse (z. B. Auswirkungen von Drogen, Glücksspiel, riskanten Aktivitäten, Selbstverletzung, Masochismus usw.). • Sonstiges (bitte angeben) 	
<p>Was kann sie lindern und was kann ich dagegen tun?</p>	

Fragebögen für die Analyse des ungedeckten Bedarfs

Liste der unerfüllten Bedürfnisse

Geben Sie für jedes unerfüllte Bedürfnis den Grad der Unzufriedenheit an (1=minimal, 5=maximal) und fügen Sie einen Kommentar hinzu. Füllen Sie zusätzliche Zeilen mit besonderen Bedürfnissen aus.

<i>Unerfüllter Bedarf</i>	<i>Note (1-5)</i>	<i>Anmerkungen</i>
Biologische Bedürfnisse im Allgemeinen		
Bedürfnisse der Gemeinschaft im Allgemeinen		
Freiheitsbedürfnisse im Allgemeinen		
Wissensbedarf im Allgemeinen		
Strombedarf im Allgemeinen		
Schönheitsbedürfnisse im Allgemeinen		
Konsistenzbedarf im Allgemeinen		
...		
...		
...		

...

Füllen Sie für jedes unerfüllte Bedürfnis einen Fragebogen wie den folgenden aus:

Unbefriedigter Bedarf _____

<i>Frage</i>	<i>Antwort und Anmerkungen</i>
Ist es ein angeborenes oder erlerntes Bedürfnis?	
Ist es gesundheitsschädlich oder unbedenklich?	
Schädlich, unschädlich oder für die soziale Integration erforderlich	
<p>Mögliche Ursachen der Unzufriedenheit? (von denen, die unten aufgeführt sind)</p> <ul style="list-style-type: none"> • physiologische Beeinträchtigungen oder Krankheiten (bitte angeben) • externe materielle Hindernisse (bitte angeben) • Folgen der Befriedigung schädlicher Bedürfnisse • Konflikte mit einem oder mehreren anderen Bedürfnissen (bitte angeben, welche) • Konflikte mit einem oder mehreren anderen Bedürfnissen (bitte angeben) • psychische Hemmnisse (z. B. Schüchternheit, Ängste, Panik usw.) • Überzeugung, das Bedürfnis aufgrund von Rivalität oder Konkurrenz durch andere nicht befriedigen zu können (Gefühl der Minderwertigkeit oder Unzulänglichkeit) • die Überzeugung, dass man keinen Anspruch auf Befriedigung hat (sie nicht verdient oder nicht wert ist). • soziale Hindernisse, d. h. Einschränkungen durch andere Personen (Eltern, Kinder, Partner, Arbeitgeber, Freunde, Gleichaltrige, staatliche Gesetze, Polizei usw.) • freiwillige Entscheidung, um mögliche negative Folgen einer möglichen Befriedigung zu vermeiden (z. B. göttliche Strafe, soziale Ausgrenzung, materieller Verlust, emotionaler Verlust usw.). • unfreiwillige Entscheidung, um mögliche negative Folgen einer eventuellen Befriedigung zu vermeiden (z. B. göttliche Strafe, soziale Ausgrenzung, materieller Verlust, emotionaler Verlust usw.). • Sonstiges (bitte angeben) 	
Möglicher Ersatz- oder Ausgleichsbedarf	
Alle antithetischen (widersprüchlichen / antagonistischen / unvereinbaren / kritischen) Bedürfnisse von mir	

Mögliche Bedürfnisse anderer, die mit den eigenen in Konflikt stehen	
Was kann dieses Bedürfnis befriedigen und was kann ich dafür tun?	

Fragebögen für die imaginäre Aushandlung menschlicher Beziehungen

Die hier vorgestellten Fragebögen sollen Ihnen bei der Analyse helfen:

- Ihre Erwartungen an andere,
- was Sie bereit und in der Lage sind, anderen anzubieten,
- alle zusätzlichen Bedingungen

im Hinblick auf die Aufnahme von Beziehungen verschiedener Art, wie Freundschaft, Ehe, Erotik, Wirtschaft, Kunst, Kultur usw.

Die folgenden Fragebögen sind für jede bekannte oder hypothetische Person, die Sie als "Person X" bezeichnen und mit der Sie eine wie auch immer geartete Beziehung eingehen möchten:

- einen Fragebogen, der Ihre Erwartungen und Neigungen gegenüber Person X analysiert;
- einen Fragebogen zur Analyse der von Ihnen wahrgenommenen Erwartungen und Neigungen von Person X.

Es ist wichtig, dass die Erwartungen und Dispositionen, sowohl die eigenen als auch die von Person X, im Hinblick auf die (primären oder sekundären) Bedürfnisse analysiert werden.

Das Ausfüllen von (realen oder imaginären) Fragebögen könnte Unstimmigkeiten und Unvereinbarkeiten sowohl zwischen Ihren Erwartungen und Neigungen als auch zwischen Ihren Erwartungen und den Neigungen des anderen ans Licht bringen. Dies könnte die Änderung sozialer Strategien erleichtern (wie z. B. den Verzicht auf Beziehungen zu bestimmten Personen) oder Konflikte zwischen Ihren Bedürfnissen ans Licht bringen, die zu deren Unzufriedenheit führen.

Fragebogen zu meinen Erwartungen und Neigungen gegenüber der Person X

(ignorieren Sie Themen, die für die Art des Berichts nicht relevant sind)

Thema (Bereich, Beziehungsaspekt oder Thema der Untersuchung)	Was ich von X zu erhalten erwarte	Was ich bereit bin zu geben X	Besondere Bedingungen und Hinweise
	<i>(meine Bedürfnisse, von denen ich erwarte, dass X bereit und in der Lage ist, sie zu befriedigen)</i>	<i>(die Bedürfnisse von X, die ich bereit und in der Lage bin zu erfüllen)</i>	

Affektivität			
Aufrichtigkeit			
Kultur			
Wirtschaftliche und finanzielle Lage			
Großzügigkeit			
Einfühlungs- vermögen			
Schätzung			
Courage			
Politische Ideen			
Körperliche Inti- mität			
Geschlechtsver- kehr			
Kollaboration			
Aggressivität			
Autorität, Hie- rarchie			
Lebensstil und Umwelt			
Soziale Schicht			
Sport			

Tourismus			
Gesundheit			
Religion			
Physikalische und ästhetische Merkmale			
Moralische Werte			
Persönlichkeit (Introversion, Extroversion usw.)			
Besondere Fä- higkeiten (hand- werkliche Ge- schicklichkeit, Musikalität, Fremdsprachen, Kreativität, usw.)			
...			

Fragebogen zu den Erwartungen und Neigungen von X mir gegenüber, wie ich sie wahrnehme

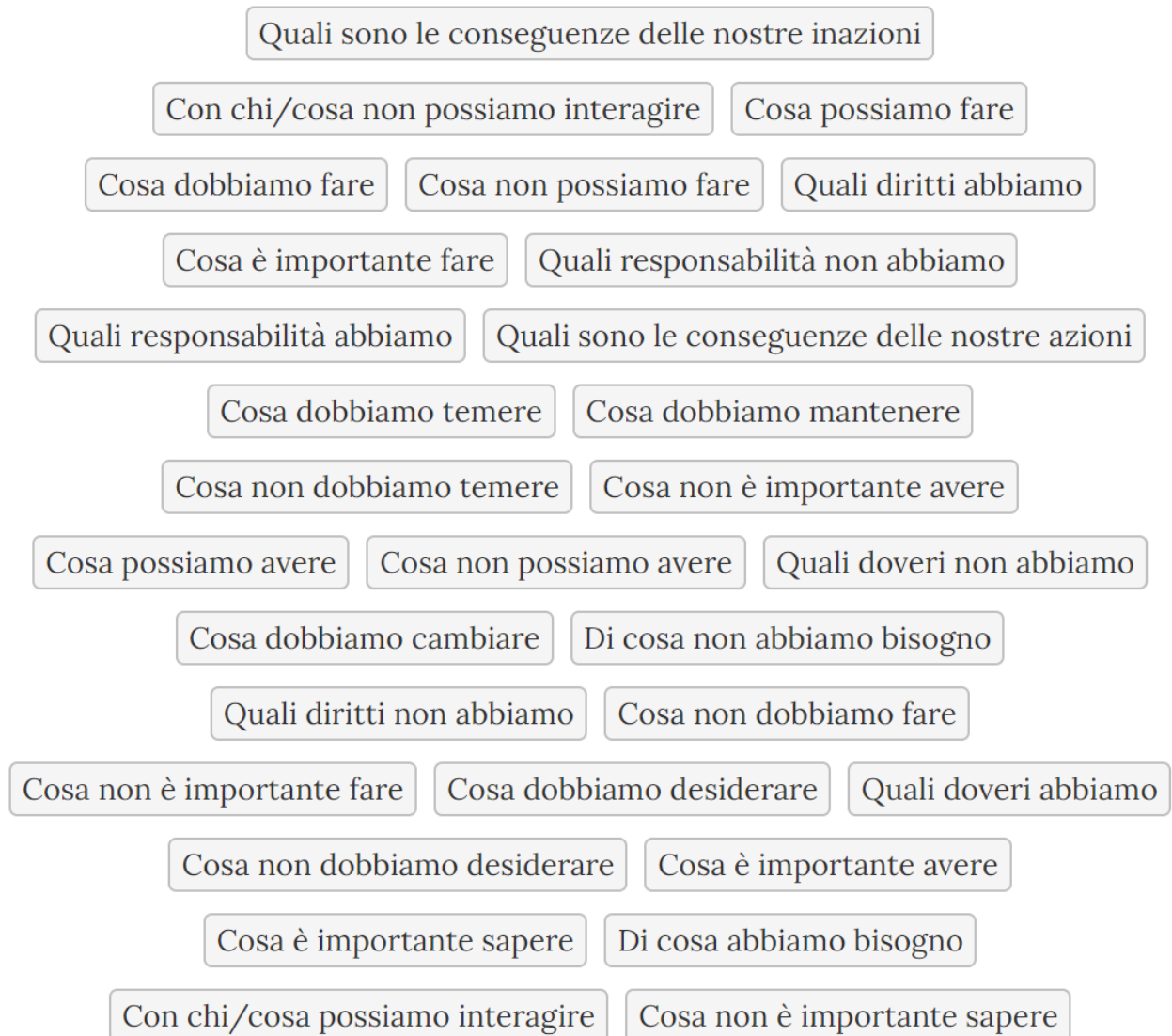
(ignorieren Sie Themen, die für die Art des Berichts nicht relevant sind)

Thema	Was X von mir zu erhalten erwartet (die Bedürfnisse von X, von denen X erwartet, dass ich bereit und in der Lage bin, sie zu befriedigen)	Was X bereit ist, mir zu geben (meine Bedürfnisse, die X bereit und in der Lage ist zu befriedigen)	Besondere Bedingungen und Hinweise

(dieselben Themen wie im vorherigen Fragebogen)			
--	--	--	--

Fragen der Weisheit

Siehe auch, mit besonderen Effekten, de.mindorganzer.net/1848.



Therapeutische Autobiographie

Die therapeutische Autobiografie ist ein Dokument (handschriftlich oder mit dem Computer), in dem Sie Ihre physische Person, Ihre Persönlichkeit, Ihre Geschichte, Ihre Erfahrungen, Ihre Beziehungen, Ihre Gewohnheiten, Ihren Geschmack, Ihre Vorlieben, Ihre Mentalität, Ihre Emotionen, Ihre Gefühle, Ihre Wünsche, Ihre Pläne und Ihre Weltanschauung beschreiben können.

Dieses Werkzeug hilft Ihnen, sich mit sich selbst zu vergleichen, sich selbst zu bewerten, Ihren Realitätssinn zu verbessern und Sie zu motivieren, die Dinge zu tun, die Sie für richtig und sinnvoll halten. Es hilft Ihnen auch, sich anderen mit mehr Selbstvertrauen zu präsentieren.

Empfohlene Artikulation (Index der Autobiographie)

- Chronologie der wichtigsten Ereignisse in meinem Leben
- Meine Person im Allgemeinen (Vorgeschichte, Lebenslauf, Gewohnheiten, Hobbys, Leidenschaften, Sexualität, Moral, Ansehen, berufliche Fähigkeiten, Fertigkeiten usw.).
- Mein Persönlichkeitstyp (Ergebnisse von Intelligenz- und Persönlichkeitstests Introversion/Extroversion, MBTI, Big 5 usw.).
- Meine Fotos (früher und heute)
- Meine Erfahrungen (Erfolge und Misserfolge, Dinge, die ich gelernt habe, Orte und Menschen, denen ich begegnet bin, Bücher, die ich gelesen habe, Konflikte, die ich hatte, heldenhafte und feige Taten, die ich begangen habe)
- Meine Errungenschaften (Dinge, die ich für mich und für andere geschaffen habe)
- Meine Beweggründe, mein Geschmack und meine Vorlieben (Lieblingsfiguren aus Geschichte und Gegenwart, Schriftsteller und Künstler, Filmemacher, Journalisten, Philosophen, Psychologen, Lieblingswerke aus Literatur und Kunst, Lieblingsgesprächsthemen usw.).
- Meine sozialen Beziehungen (Familienmitglieder, Freunde, Verwandte, Lieferanten, Kunden, Feinde, Wohltäter, Menschen, von denen ich abhängig bin, usw.).
- Meine Probleme, Störungen und Unzufriedenheiten (körperliche und geistige Gesundheit, Neurosen, Psychoallergien, Befürchtungen, Ängste, Obsessionen, Unfähigkeiten, usw.).
- Meine Verantwortung und wie ich sie wahrnehme (als Elternteil, Ehegatte, Partner, Bürger, Unternehmer usw.).
- Meine wissenschaftlichen und philosophischen Kenntnisse (allgemeine Kultur, persönliche und soziale Psychologie, Genetik, Ethik, Religionen, Geschichte, Wirtschaft)
- Meine Vision von der Zukunft für mich und die Gesellschaft
- Meine Wünsche, Ambitionen, mein Wille, was ich vor meinem Tod tun möchte, usw.
- Meine Agenda, Entscheidungen, Verpflichtungen, Projekte, Strategien, Pläne, usw.

Stimuli

Die folgenden Inhalte können zum Nachdenken, zur Fantasie und zur Kreativität anregen, ohne einer bestimmten Struktur oder einem bestimmten Weg zu folgen und ohne sich auf bestimmte Themen zu konzentrieren. Ihnen allen gemeinsam ist der Blick auf die menschliche Natur und den Geist.

- Zitate
- Zahlen (nur in der Online-Version des Buches verfügbar)
- Fotos und Videos (nur in der Online-Version des Buches verfügbar)

Zitate

Verschiedene Autoren

Zufällige Zitate

George Herbert Mead

Erich Fromm

Luigi Anèpeta

Gregory Bateson

Edgar Morini

Sigmund Freud

Bertrand Russell

Bruno Cancellieri

Zitate von verschiedenen Autoren

Eine gesunde Gesellschaft ist eine Gesellschaft, die den Bedürfnissen des Menschen entspricht, nicht unbedingt dem, was er als seine Bedürfnisse empfindet, denn auch die krankhaftesten Bestrebungen können subjektiv als das empfunden werden, was ein Individuum am meisten wünscht, sondern dem, was objektiv seine Bedürfnisse sind, wie man durch das Studium des Menschen feststellen kann. Unsere erste Aufgabe ist es, festzustellen, was die Natur des Menschen ist und welche Bedürfnisse sich aus ihr ergeben. (Erich Fromm).

Weitere Zitate von Erich Fromm

Jede Erfahrung von psychischer Not lässt sich auf einen strukturellen Konflikt zwischen Zugehörigkeit und Individuation zurückführen, d.h. zwischen sozialen Pflichten und individuellen Rechten, die auf der bewussten und - noch intensiver - auf der unbewussten Ebene repräsentiert werden. [Luigi Anèpeta].

Andere Zitate von Luigi Anèpeta

Es ist nicht möglich, eine Grenze zwischen Sozial- und Individualpsychologie zu ziehen. (George Herbert Mead).

Weitere Zitate von George Herbert Mead

Der Mensch ist zugleich Über-Ich, Ich und Es, er ist zugleich Gesellschaft, Individuum, Gattung. (Edgar Morin).

Weitere Zitate von Edgar Morin

Das Ego ist nicht Herr im eigenen Haus. (Sigmund Freud).

Weitere Zitate von Sigmund Freud

... man kann argumentieren, dass jede dynamische Menge von Ereignissen und Objekten, die über entsprechend komplexe Kausalkreisläufe verfügt und in der geeignete Energiebeziehungen bestehen, sicherlich Eigenschaften aufweist, die dem Geist eigen sind. Eine solche Menge wird Vergleiche anstellen, d.h. sie wird empfindlich auf Unterschiede reagieren (ebenso wie sie von gewöhnlichen physikalischen "Ursachen" wie Kollisionen oder Kräften beeinflusst wird); sie wird "Informationen verarbeiten", und sie wird zwangsläufig selbstkorrigierend sein, entweder in Richtung homöostatischer Optimalität oder in Richtung der Maximierung bestimmter Variablen. ... [Gregory Bateson].

Weitere Zitate von Gregory Bateson

Der Mangel an etwas Gewünschtem ist ein unverzichtbarer Teil des Glücks. (Bertrand Russell).

Weitere Zitate von Bertrand Russell

Das menschliche Gehirn ist eine riesige organisierte Gesellschaft, die aus vielen verschiedenen Teilen besteht. Im Inneren des menschlichen Schädels sind Hunderte von verschiedenen Arten von Motoren und Organisationen eingepfercht, wunderbare Systeme, die sich über Hunderte von Millionen Jahren entwickelt und angesammelt haben. Einige dieser Systeme, zum Beispiel die Teile des Gehirns, die uns das Atmen ermöglichen, funktionieren fast unabhängig voneinander. Aber in den meisten Fällen müssen diese Teile des Geistes mit den anderen koexistieren, in einer Beziehung, die manchmal von Zusammenarbeit, aber häufiger von Konflikt geprägt ist. Daher haben unsere Entscheidungen und Handlungen fast nie einfache und eindeutige Erklärungen, sondern sind in der Regel das Ergebnis der Aktivitäten großer Gesellschaften von Prozessen, die in einer ständigen Beziehung der Herausforderung, des Konflikts oder der gegenseitigen Ausnutzung stehen. Die großen Möglichkeiten der Intelligenz ergeben sich aus dieser enormen Vielfalt und nicht aus ein paar einfachen Prinzipien. [Marvin Minsky].

Wie können wir als bewusste Akteure "frei" sein, wenn alles, was wir bewusst beabsichtigen, durch Ereignisse in unserem Gehirn verursacht wird, die wir nicht beabsichtigen und deren wir uns überhaupt nicht bewusst sind? Das können wir nicht. [Sam Harris].

Nach Epikur sind wir glücklich, wenn wir angenehme Empfindungen wahrnehmen und wenn wir keine unangenehmen Empfindungen wahrnehmen. In ähnlicher Weise stellte Jeremy Bentham fest, dass die Natur die Herrschaft über den Menschen zwei Meistern überlassen hat - dem Vergnügen und dem Schmerz - und dass sie allein alles bestimmen, was wir tun, sagen und denken. Benthams Nachfolger John Stuart Mill erklärte, dass Glück nichts anderes ist als Vergnügen und Schmerzfreiheit, und dass es jenseits von Vergnügen und Schmerz weder Gut noch Böse gibt. Jeder, der versucht, Gut und Böse aus etwas anderem abzuleiten (wie dem Wort Gottes oder dem nationalen Interesse), betrügt Sie und vielleicht zuerst sich selbst. [Yuval Noah Harari].

Während das Leben uns dahinschleppt, glauben wir, aus eigenem Antrieb zu handeln, unsere eigenen Aktivitäten, unsere eigenen Vergnügungen zu wählen, aber bei näherer Betrachtung sind es nur die Entwürfe, die Tendenzen unserer Zeit, denen auch wir gezwungen sind zu folgen. [J. W. Goethe].

Wir sind uns selbst unbekannt, wir Wissenden, wir selbst für uns: Das ist eine Tatsache, die ihre guten Gründe hat. Wir haben uns nie selbst gesucht - wie sollte es auch geschehen, dass wir uns eines schönen Tages finden könnten? [F. Nietzsche].

Die Bedürfnisse, die der alte Kapitalismus weckte, waren im Grunde genommen den Grundbedürfnissen sehr ähnlich. Die Bedürfnisse hingegen, die der neue Kapitalismus hervorruufen kann, sind völlig und vollkommen nutzlos und künstlich. (Pier Paolo Pasolini).

Die Menschen, die am leichtesten zu manipulieren sind, sind diejenigen, die am meisten an den freien Willen glauben. [Yuval Noah Harari].

Schneide nicht, was du losbinden kannst. [Joseph Joubert].

"Ich habe das getan", sagt mein Gedächtnis. "Ich hätte das nicht tun können", sagt mein Stolz und bleibt unnachgiebig. Am Ende ist es die Erinnerung, die nachgibt. [Friedrich Nietzsche].

Biologie ist Technik. (Daniel Dennett).

Es gibt Menschen, die nach den uns vorliegenden Daten in den ersten Monaten ihres Lebens unter einem Mangel an Liebe litten und infolgedessen den Wunsch und die Fähigkeit, Zuneigung zu geben und zu empfangen, für immer verloren haben. [Abraham H. Maslow].

Gute Entscheidungen zu treffen, ist eine entscheidende Fähigkeit auf jeder Ebene. [Peter Drucker].

Das Bewusstsein ist das Einzige in diesem Universum, das keine Illusion sein kann. [Sam Harris].

Es scheint klar und offensichtlich zu sein, muss aber dennoch wiederholt werden: isoliertes Wissen, das von einer Gruppe von Spezialisten auf einem begrenzten Gebiet erlangt wurde, hat keinen Wert an sich, sondern nur in der Synthese mit dem gesamten übrigen Wissen und nur in dem Maße, wie es zur Beantwortung der Frage "Wer sind wir?" beiträgt. [Erwin Schrödinger].

Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern wie wir sind. [Anaïs Nin].

Ein Gedanke kommt, wenn er 'ihn' will, nicht wenn ich 'mich' will. [Friedrich Nietzsche].

Die Grundlage allen Begehrens ist das Bedürfnis, der Mangel, d.h. der Schmerz, an den der Mensch von Anfang an, von Natur aus, gebunden ist. Wenn es ihm aber an Objekten der Begierde fehlt, wenn ihm diese durch eine zu leichte Befriedigung genommen wird, bedrückt ihn eine ungeheure Leere und Langeweile, das heißt, sein Wesen und sein Dasein werden ihm zur unerträglichen Last. So schwankt sein Leben wie ein Pendel hin und her zwischen Schmerz und Langeweile, die in Wirklichkeit seine wahren konstituierenden Elemente sind. [Arthur Schopenhauer].

Die beste Waffe, die wir gegen Stress haben, ist die Fähigkeit, einen Gedanken dem anderen vorzuziehen. (William James).

Der Mensch ist das Geschöpf, das nicht weiß, was es will, und sich an andere wendet, um zu entscheiden. Wir wünschen uns, was andere wünschen, aus dem einfachen Grund, dass wir ihre Wünsche nachahmen. [René Girard].

Man muss immer das Ganze im Auge behalten. Wenn man beim Detail stehen bleibt, kann man sich leicht irren und hat nur eine falsche Sicht der Dinge. (Arthur Schopenhauer).

Die Scheu, mit der der Extrovertierte die innere Welt betrachtet, ist die gleiche wie die, mit der der Introvertierte die äußere Welt betrachtet. (Carl Gustav Jung)

Herr, gib mir nicht, was ich begehre, sondern nur, was ich wirklich brauche. (Antoine de Saint-Exupéry).

Jeder muss Gründe für seine Leidenschaft finden. (Marcel Proust).

Ich brauche weder Ansehen, noch Ruhm, noch andere solche Dinge; aber ich brauche Liebe. (Giacomo Leopardi).

Von dem Augenblick an, in dem ein Mensch eine Theorie aufstellt, sieht seine Phantasie in allem nur die Eigenschaften, die diese Theorie bestätigen. [Thomas Jefferson].

Der Ausgangspunkt jeder wirtschaftlichen Untersuchung sind die menschlichen Bedürfnisse. Ohne Bedürfnisse gäbe es keine Wirtschaft, keine Sozialwirtschaft, keine Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Die Bedürfnisse sind die grundlegende Ursache; die Bedeutung, die ihre Befriedigung für uns hat, ist das grundlegende Maß; die Sicherheit ihrer Befriedigung ist das Endziel jeder menschlichen Wirtschaft. [Carl Menger].

Der schwache Mensch hat immer Angst vor Veränderungen. Er fühlt sich im Status quo sicher und hat eine krankhafte Angst vor dem Neuen. Das größte Ärgernis ist für ihn das Ärgernis einer neuen Idee. [Martin Luther King].

Tu, was du am meisten fürchtest, und das Ende der Angst ist gewiss. (Mark Twain).

Es gibt nichts so praktisch wie eine gute Theorie. (Kurt Lewin).

Der Psychiater ist ein Typ, der dir eine Menge teurer Fragen stellt, die dir deine Frau umsonst stellt. [Woody Allen].

Jeder Wunsch entspringt dem Bedürfnis, das heißt dem Mangel, das heißt dem Leiden. Dieses wird durch die Erfüllung beendet; doch für einen Wunsch, der erfüllt wird, bleiben mindestens zehn andere unbefriedigt; außerdem dauert das Verlangen lange, die Bedürfnisse dauern ewig; die Erfüllung ist kurz und mit geiziger Hand gemessen. In der Tat ist die endgültige Befriedigung selbst nur scheinbar: das befriedigte Verlangen ruft bald ein neues Verlangen hervor; das ist ein anerkannter Irrtum, dieser ein noch nicht bekannter Irrtum. Kein Objekt der Begierde, das einmal erreicht ist, kann eine dauerhafte Befriedigung geben, die sich nicht mehr verändert: Sie gleicht nur dem Almosen, das dem Bettler heute sein Leben verlängert, um morgen seine Qual fortzusetzen. Solange also unser Bewußtsein von unserem Willen erfüllt ist, solange wir dem Trieb der Begierden mit seinem ewigen Hoffen und Bangen ausgeliefert sind, solange wir Untertanen des Willens sind, ist uns weder dauerhaftes Glück noch Ruhe beschieden. [Arthur Schopenhauer].

Der einzige Weg, unser Leben zu ändern, besteht darin, unsere Gedanken zu ändern. (Ross Cooper).

Veränderung ist nicht immer gleichbedeutend mit Verbesserung, aber Verbesserung erfordert Veränderung. [Winston Churchill].

Trivers führt seine Theorie der Emotionen zu ihren logischen Konsequenzen und stellt fest, dass in einer Welt voller Maschinen zur Aufdeckung von Unwahrheiten die beste Strategie darin besteht, seinen eigenen Lügen zu glauben. Man kann seine verborgenen Absichten nicht aufdecken lassen, wenn man nicht glaubt, dass es seine Absichten sind. Nach dieser Theorie der Selbsttäuschung verbirgt der bewusste Verstand die Wahrheit vor sich selbst, um sie besser vor anderen verbergen zu können. Aber die Wahrheit ist nützlich und sollte daher irgendwo im Kopf gespeichert werden, gut geschützt vor den Teilen, die mit anderen Menschen interagieren. [Steven Pinker].

So lebt man in der Einsamkeit, als wäre man auf der Piazza. [Seneca].

Man wird nie etwas verändern, wenn man die bestehende Realität bekämpft. Um etwas zu ändern, muss man ein Modell entwickeln, das die Realität überflüssig macht. (Richard Fuller).

Es ist kein Zeichen von guter geistiger Gesundheit, wenn man sich gut an eine kranke Gesellschaft anpasst. [Jiddu Krishnamurti].

Zufällige Zitate

Auf der Seite [psychologiadeibisogni.it/citazioni_random](http://www.psicologiadeibisogni.it/citazioni_random) http://www.psicologiadeibisogni.it/citazioni_random /puoi lesen Sie nacheinander Zitate verschiedener Autoren, die nach dem Zufallsprinzip aus der Datenbank dixxit.info ausgewählt wurden.

Jedes Zitat wird für eine Anzahl von Sekunden proportional zu seiner Länge angezeigt, so dass es bequem gelesen werden kann.

Es ist auch möglich, eine Liste aller in der aktuellen Sitzung angezeigten Zitate anzuzeigen.

Zitate von Gorge Herbert Mead

Die Gesellschaft ist eine Einheit in der Vielfalt.

Der Mensch lebt in einer Welt der Bedeutungen.

Eine multiple Persönlichkeit ist in gewisser Weise normal.

Keiner ist immer dumm, aber jeder ist manchmal dumm.

Die Intelligenz der einfachsten Tierarten erfordert kein "Ich".

Die Verzögerung der Reaktion ist für intelligentes Verhalten notwendig.

Es ist nicht möglich, eine Grenze zwischen Sozial- und Individualpsychologie zu ziehen.

Das "Selbst" hat die Eigenschaft, dass es als ein Objekt für sich gesehen wird, und diese Eigenschaft unterscheidet es von anderen Objekten und dem Körper.

Die Sozialpsychologie interessiert sich vor allem für den Einfluss der sozialen Gruppe auf die Erfahrungen und das Verhalten des Einzelnen.

Intelligentes Verhalten ist im Wesentlichen ein Prozess der Auswahl zwischen verschiedenen Alternativen; Intelligenz ist in erster Linie eine Frage der Selektivität.

In der Form des verallgemeinerten Anderen beeinflusst der soziale Prozess das Verhalten der Individuen, die an ihm beteiligt sind und ihn durchführen; mit anderen Worten, die Gemeinschaft übt eine Kontrolle über das Verhalten ihrer einzelnen Mitglieder aus.

Wundt suchte im Nervensystem nach Zentren, die für die Handlungseinheit des Menschen verantwortlich sind, konnte aber keines isolieren. Die Einheit des Verhaltens ist eine Einheit der Integration, aber wie diese Integration zwischen den verschiedenen Teilen stattfindet, ist uns unbekannt.

Das Verhalten eines Individuums kann nur im Zusammenhang mit dem Verhalten der gesamten sozialen Gruppe, der es angehört, verstanden werden, da seine individuellen Handlungen in größere soziale Handlungen eingebunden sind, die über ihn selbst hinausgehen und andere Mitglieder dieser Gruppe einbeziehen.

Nach unserem Ansatz bildet sich der Geist, wenn der Organismus in der Lage ist, sich selbst und anderen Bedeutungen zuzuweisen. An diesem Punkt taucht der Geist auf oder "entsteht" ... Es ist absurd, den Geist einfach als den Standpunkt eines menschlichen Organismus zu betrachten; denn obwohl er im Organismus konzentriert ist, ist er im Wesentlichen ein soziales Phänomen; selbst seine biologischen Funktionen sind in erster Linie sozial.

Aber in einem Wettbewerb, an dem mehrere Personen beteiligt sind, muss das Kind, das eine Rolle übernimmt, darauf vorbereitet sein, die Rolle aller anderen zu übernehmen. Wenn es in einer Baseball-Mannschaft spielt, muss es alle Reaktionen der einzelnen Positionen im Verhältnis zu seiner eigenen Position kennen. Es muss wissen, was jeder tun wird, um sein eigenes Spiel zu spielen. Er muss sich all dieser Rollen bewusst sein. Natürlich muss er nicht alle diese Rollen gleichzeitig kennen, aber zu bestimmten Zeiten muss er darauf vorbereitet sein, drei oder vier Personen vor sich zu haben, denjenigen, der den Ball werfen wird, denjenigen, der ihn fangen wird, und so weiter. Diese Reaktionen müssen bis zu einem gewissen Grad in seinem eigenen Wesen vorhanden sein. Im Mannschaftsspiel gibt es also eine Reihe von Reaktionen der anderen, die so organisiert sind, dass die Haltung des einen die entsprechende Haltung der anderen auslöst.

Zitate von Erich Fromm

Eine gesunde Gesellschaft ist eine Gesellschaft, die den Bedürfnissen des Menschen entspricht, und zwar nicht unbedingt denen, die er zu haben glaubt, denn auch die krankhaftesten Triebe können subjektiv als die größten Motivationen empfunden werden, sondern den objektiven Bedürfnissen, die durch das Studium des Menschen als solche verifiziert werden können. Es ist daher unsere vorrangige Aufgabe, die menschliche Natur und die daraus entstehenden Bedürfnisse zu erforschen.

Es gibt unabdingbare Bedürfnisse, die vor allem anderen befriedigt werden müssen. Wenn der Mensch erst nach der Befriedigung der Grundbedürfnisse Zeit und Energie übrig hat, kann sich die Zivilisation entwickeln und mit ihr jene Bestrebungen, die mit den Phänomenen des Überflusses einhergehen. Freie (oder spontane) Handlungen sind immer Phänomene des Überflusses.

Liebe ist oft nichts anderes als ein günstiger Tausch zwischen zwei Menschen, die so viel bekommen, wie sie in Anbetracht ihres Wertes auf dem Persönlichkeitsmarkt erwarten können.

Das Bedürfnis, sich mit anderen Lebewesen zu vereinen und mit ihnen verbunden zu sein, ist ein unabdingbares Bedürfnis, von dessen Erfüllung die psychische Gesundheit des Menschen abhängt.

Den Rationalisierungen fehlt letztlich diese Eigenschaft des Aufdeckens und Enthüllens; sie bestätigen lediglich die bestehende emotionale Voreingenommenheit des Einzelnen. Die Rationalisierung ist kein Instrument zur Durchdringung der Realität, sondern ein nachträglicher Versuch, die eigenen Wünsche mit der bestehenden Realität in Einklang zu bringen.

Geben ist der höchste Ausdruck von Macht. Im Akt des Gebens selbst erfahre ich meine Stärke, meinen Reichtum, meine Macht. Dieses Gefühl von Vitalität und Kraft erfüllt mich mit Freude. Ich fühle mich überströmt von Leben und Glück. Geben macht mehr Freude als Nehmen, nicht weil es Entbehrung ist, sondern weil ich mich dabei lebendig fühle.

Der Akt des Ungehorsams als Akt der Freiheit ist der Beginn der Vernunft.

Die Rationalisierung ist kein Werkzeug, um die Realität zu durchdringen, sondern ein nachträglicher Versuch, die eigenen Wünsche mit der bestehenden Realität in Einklang zu bringen..

Die wichtigste Aufgabe im Leben eines Mannes ist es, sich selbst zu gebären.

Der Mensch glaubt, er wolle die Freiheit. In Wirklichkeit hat er große Angst vor ihr. Warum? Weil die Freiheit ihn zwingt, Entscheidungen zu treffen, und Entscheidungen sind mit Risiken verbunden. [...] Wenn er sich dagegen einer Autorität unterwirft, dann kann er darauf

hoffen, dass diese ihm sagt, was richtig ist, und das gilt umso mehr, wenn es eine einzige Autorität gibt - wie es oft der Fall ist -, die für die ganze Gesellschaft entscheidet, was nützlich und was schädlich ist.

Der Mensch muss nicht nur physisch, sondern auch psychisch überleben. Er muss ein gewisses psychisches Gleichgewicht bewahren, um seine Funktionsfähigkeit nicht zu verlieren; für den Menschen hat jedes Element, das für die Erhaltung seines psychischen Gleichgewichts notwendig ist, die gleiche lebenswichtige Bedeutung wie das, was für sein physisches Gleichgewicht erforderlich ist. Erstens hat der Mensch ein vitales Interesse daran, sein Orientierungsmuster zu bewahren. Davon hängt seine Handlungsfähigkeit und letztlich auch sein Identitätsgefühl ab. Wenn andere sein Orientierungsmuster mit ihren Ideen in Frage stellen, wird er auf diese Ideen als eine vitale Bedrohung reagieren. Er wird diese Reaktion auf unterschiedliche Weise rationalisieren. Er wird sagen, dass die neuen Ideen von Natur aus "unmoralisch", "unzivilisiert", "verrückt" oder ein anderes Adjektiv sind, das er wählen kann, um seine Abscheu auszudrücken, aber dieser Antagonismus entsteht tatsächlich, weil "er" sich bedroht fühlt.

Zitate von Luigi Anèpeta

Das menschliche Unbewusste, das im Vergleich zum Bewusstsein den Bedürfnissen, auf denen die Persönlichkeit aufbaut, immer treuer ist, nährt ständig eine doppelte Obsession: die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und einer kulturellen Ordnung und die individuelle Freiheit.

Jede Erfahrung von psychischer Not lässt sich auf einen strukturellen Konflikt zwischen Zugehörigkeit und Individuation zurückführen, d.h. zwischen sozialen Pflichten und individuellen Rechten, der auf einer bewussten und - noch intensiver - auf einer unbewussten Ebene dargestellt wird.

Psychiatrische Symptome sind Ausdruck einer Dissoziation und "Entfremdung" von Grundbedürfnissen durch die Interaktion mit der Umwelt.

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales und empathisches Wesen, das durch kulturelle und umweltbedingte Umstände dazu gebracht werden kann, unsensibel, zynisch und sogar rücksichtslos zu handeln.

Normalerweise nutzt die Gesellschaft das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, um konformistische Normalisierungsprozesse in Gang zu setzen, die sich auf Werte beziehen, die vielleicht mittelmäßig, aber selten unmenschlich sind. In bestimmten Situationen erfolgt der Konformitätsdrang jedoch auf der Grundlage kultureller oder ideologischer Werte, auf deren Altar die Empathie geopfert wird. Das Gewicht, das das Bedürfnis, dazuzugehören, auf einer unbewussten Ebene ausübt, ist in der Tat ein Hinweis auf eine erhebliche Anfälligkeit des Menschen für Umwelteinflüsse.

Intrinsische Bedürfnisse sind aus strukturdialektischer Sicht psychobiologische, genetisch veranlagte Programme, deren Entfaltung in Wechselwirkung mit dem soziokulturellen Umfeld die Entwicklung der dynamischen Infrastruktur der Persönlichkeit bestimmt. Die intrinsischen Bedürfnisse sind das Bedürfnis nach Zugehörigkeit/sozialer Integration und das Bedürfnis nach Opposition/Individuation. Das erste ermöglicht durch die Schaffung einer sinnvollen Beziehung zur menschlichen Welt die Verinnerlichung der kulturellen Wertesysteme der Gruppe, der man angehört, und die Aneignung des gesunden Menschenverstands, der das Individuum zu Verhaltensweisen führt, die in seinem sozio-historischen Kontext als normal anerkannt sind. Die zweite, ab einer bestimmten Entwicklungsphase, fördert einen langsamen Prozess der Persönlichkeitsdifferenzierung, der durch die Adoleszenzkrise ein gewisses Maß an Freiheit und persönlicher Autonomie ermöglicht.

Zitate von Gregory Bateson

Jede Erfahrung ist subjektiv.

Leben" und "Geist" sind systemische Prozesse.

Ein Mangel an systemischer Weisheit wird immer bestraft.

Weisheit ist die Intelligenz des Systems als Ganzes.

Die Logik ist ein unzureichendes Modell für Ursache und Wirkung.

Information: jeder Unterschied, der einen Unterschied macht.

Ohne Kontext bedeuten Worte und Taten nichts.

Das Lebewesen, das seine Umgebung beherrscht, zerstört sich selbst.

Die Bedeutung Ihrer Kommunikation ist die Antwort, die Sie erhalten.

Kreatives Denken muss immer ein Element des Zufalls enthalten.

Wir wissen nicht genug darüber, wie die Gegenwart uns in die Zukunft führt.

Die Sprache betrifft normalerweise nur einen Aspekt jeder Interaktion.

Strenge allein ist tödliche Lähmung, aber Phantasie allein ist Wahnsinn.

Weisheit ist das Wissen, wie man mit Unterschieden umgehen kann, ohne sie beseitigen zu wollen.

Ein Mensch, der geht, ist nie im Gleichgewicht, sondern korrigiert ständig sein Ungleichgewicht.

Die Karte ist nicht das Territorium (von Alfred Korzybski), und der Name ist nicht das, was benannt wurde.

Wir können nie genau wissen, ob wir uns auf die Welt beziehen, wie sie ist, oder auf die Welt, wie wir sie sehen.

Wie die Kunst, die Religion, der Handel, der Krieg und sogar der Schlaf beruht auch die Wissenschaft auf Voraussetzungen.

Die größten Probleme der Welt sind das Ergebnis des Unterschieds zwischen dem, wie die Natur funktioniert, und dem, wie die Menschen denken.

Ja, die Metapher. So wird das gesamte Gewebe der geistigen Verbindungen zusammengehalten. Die Metapher ist die eigentliche Grundlage des Lebens.

Der bewusste Mensch als Beeinflusser seiner Umwelt ist nun voll und ganz in der Lage, sich selbst und seine Umwelt zu zerstören... mit den besten bewussten Absichten.

Es gibt immer ein Optimum, über das hinaus alles giftig wird: Sauerstoff, Schlaf, Psychotherapie, Philosophie. Jede biologische Variable braucht ein Gleichgewicht.

Ein Mensch, der in einer Beziehung zu einem anderen steht, hat nur sehr begrenzte Kontrolle über das, was in dieser Beziehung geschieht. Er ist ein Teil in einer Einheit von zwei Personen, und die Kontrolle, die jeder Teil über das Ganze haben kann, ist streng begrenzt.

Bei den Gesetzen zur Erhaltung der Energie und der Materie geht es eher um die Substanz als um die Form; bei geistigen Prozessen, Ideen, Kommunikation, Organisation, Differenzierung und Struktur geht es jedoch eher um die Form als um die Substanz.

Ich glaube, dass das Problem der Gnade grundsätzlich ein Problem der Integration ist und dass das, was integriert werden muss, die verschiedenen Teile des Verstandes sind - vor allem die verschiedenen Ebenen, von denen ein Ende "Bewusstsein" und das andere "Unbewusstes" genannt wird.

Vor dreißig Jahren fragten wir uns: Kann ein Computer alle Prozesse der Logik simulieren? Die Antwort ist ja, aber die Frage war definitiv falsch. Wir hätten fragen müssen: Kann die Logik alle Abläufe von Ursache und Wirkung simulieren? Und die Antwort wäre nein gewesen.

Wenn wir die Kultur unter diesem Gesichtspunkt untersuchen, sind wir daran interessiert, die emotionale Grundlage in allen Details des Verhaltens aufzuzeigen. Wir sehen den gesamten Verhaltenskomplex als einen Mechanismus, der auf die emotionale Befriedigung und Unzufriedenheit des Einzelnen abgestimmt und ausgerichtet ist.

... kann man argumentieren, dass jede dynamische Menge von Ereignissen und Objekten, die über entsprechend komplexe Kausalkreisläufe verfügt und in der geeignete Energiebeziehungen bestehen, sicherlich Eigenschaften aufweist, die dem Geist eigen sind. Eine solche Menge wird Vergleiche anstellen, d.h. sie wird empfindlich auf Unterschiede reagieren (und auch von gewöhnlichen physikalischen "Ursachen" wie Kollisionen oder Kräften beeinflusst werden); sie wird "Informationen verarbeiten" und wird sich zwangsläufig selbst korrigieren, entweder in Richtung homöostatischer Optimalität oder in Richtung der Maximierung bestimmter Variablen. ...

Zitate von Edgar Morin

Der Mensch ist zugleich Über-Ich, Ich und Es, er ist zugleich Gesellschaft, Individuum, Gattung.

Ein Konformismus folgt auf einen anderen Konformismus.

Es gibt einen Teil von mir, der selbst für mich unerklärlich ist.

Man kann sich selbst nicht vollständig beobachten und gleichzeitig vollständig leben.

Man muss lernen, in einem Ozean der Ungewissheit zwischen einigen wenigen Archipelen der Gewissheit zu navigieren.

Die Blindheit einer Welt des Wissens, die durch die Abschottung des Wissens grundlegende und globale Probleme, die transdisziplinäres Wissen erfordern, auflöst.

Ich weiß sehr wohl, dass die Besiegten, wenn sie zu Siegern werden, sich wie diejenigen verhalten werden, die sie besiegt haben: Es reicht nicht aus, verfolgt zu werden, um für immer gut zu sein, und diejenigen, die in der Vergangenheit Opfer waren, werden oft zu Henkern.

Gesellschaft und Individualität sind nicht zwei getrennte, aneinander angepasste Realitäten, sondern es gibt ein duales System, in dem Individuum und Gesellschaft auf komplementäre und widersprüchliche Weise konstitutiv und zugleich parasitär füreinander sind.

Was in den Geisteswissenschaften fehlt, ist ein Bewusstsein für den Menschen in seiner Komplexität; der Mensch wird im Gegenteil zwischen den Disziplinen abgegrenzt. Der Roman lässt uns die menschliche Komplexität sehen. Er lässt uns das Leben in Wechselbeziehungen und Interaktionen sehen, das Leben in einer Zeit, an einem Ort und in einer Gesellschaft, in der hic et nunc herrscht.

Wie Marx und Engels zu Beginn der "Deutschen Ideologie" sagten, haben die Menschen schon immer falsche Vorstellungen von sich selbst, von dem, was sie tun, was sie zu tun haben, und von der Welt, in der sie leben, entwickelt. Und Marx und Engels sind da keine Ausnahme.

Würde ich mich nur vom Licht der Vernunft leiten lassen, müsste ich sagen, dass wir uns am Rande des Abgrunds befinden. Aber in der menschlichen Geschichte gibt es das Unerwartete, die unerwartete Tatsache, die den Lauf der Dinge verändert. Deshalb bin ich im Grunde meines Herzens ein Optimist.

Die Welt der Intellektuellen, die die umfassendste sein sollte, ist eine Welt, die von Unverständnis, Ego-Hypertrophie, dem Bedürfnis nach Weihe und dem Durst nach Ruhm geprägt ist.

Tatsächlich ist das Missverstehen der eigenen Person eine sehr wichtige Ursache für das Missverstehen anderer. Wir verbergen unsere eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen vor uns selbst, was uns rücksichtslos gegenüber den Unzulänglichkeiten und Schwächen der anderen macht.

Die Aufgabe der Didaktik ist es, selbstgesteuertes Lernen zu fördern, indem sie die Autonomie des Geistes weckt, fördert und unterstützt.

Der wichtigste Beitrag des Wissens im 20. Jahrhundert war das Wissen um die Grenzen des Wissens.

Je mehr wir glauben, dass wir uns von der Vernunft leiten lassen, desto mehr sollten wir uns Gedanken über den unvernünftigen Charakter dieser Vernunft machen.

Die freie Liebe ist das Wesentliche im Leben, ebenso wie das freie Wissen. Das Unwesentliche loszuwerden, das ist für den Menschen wesentlich.

Der Philosoph ist der unspezialisierte Mensch, d.h. spezialisiert auf das, was im Menschen allgemein ist.

[Die Kunst ist ein Opium, das nicht betäubt, sondern die Augen, den Körper und das Herz für die Realität des Menschen und der Welt öffnet.

Die Soziologie wird immer wieder systematisch von sozialen Tatsachen überholt.

Die größte Illusion ist es zu glauben, dass wir die Gegenwart kennen, weil wir dort sind.

Glückliche Abweichler machen diejenigen, für die sie abweichend waren, zu Abweichlern.

Evolution ist Drift, Abweichung, Schöpfung, und sie ist Unterbrechung, Störung, Krise.

Emotionale Fähigkeiten sind für die Umsetzung von rationalem Verhalten unerlässlich.

Unabhängig von dem zu untersuchenden Phänomen muss der Beobachter zunächst sich selbst untersuchen, da er entweder das beobachtete Phänomen stört oder sich selbst bis zu einem gewissen Grad auf das Phänomen projiziert.

Tatsächlich ist das Missverstehen der eigenen Person eine sehr wichtige Ursache für das Missverstehen anderer. Wir verbergen unsere eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen vor uns selbst, was uns rücksichtslos gegenüber den Unzulänglichkeiten und Schwächen der anderen macht.

Zitate von Sigmund Freud

Das Ego ist nicht Herr im eigenen Haus.

Si vis vitam, para mortem (wenn du das Leben willst, bereite dich auf den Tod vor).

Der Preis des zivilisatorischen Fortschritts wird mit der Verringerung des Glücks bezahlt.

In dem Moment, in dem Sie sich die Frage nach dem Sinn und dem wahren Wert des Lebens stellen, sind Sie krank.

Die Religion ist ein Narkotikum, mit dem der Mensch seine Ängste unterdrückt, aber sie stumpft seinen Geist ab.

Die schwierigsten Aufgaben sind, in dieser Reihenfolge, Eltern, Lehrer und Psychologen.

Religion ist eine Illusion, die ihre Stärke daraus bezieht, dass sie unseren Wünschen entspricht.

Unausgesprochene Emotionen werden niemals sterben. Sie werden lebendig begraben und kommen später auf schlimmere Weise zum Vorschein.

Ich kann mir kein Bedürfnis in der Kindheit vorstellen, das so stark ist wie das Bedürfnis nach dem Schutz eines Vaters.

Die Masse ist eine fügsame Herde, die nicht ohne einen Herrn leben kann. Es dürstet sie so sehr nach Gehorsam, dass sie sich instinktiv demjenigen unterwirft, der sich zu ihrem Herrn erklärt.

Alle, die edler sein wollen, als es ihre Konstitution zulässt, erliegen der Neurose; sie wären gesünder, wenn es ihnen möglich gewesen wäre, schlechter zu sein.

Ein Mann, der der unangefochtene Liebling seiner Mutter war, bewahrt sich sein ganzes Leben lang die innere Haltung eines Eroberers, jenes Vertrauen in den Erfolg, das häufig zum tatsächlichen Erfolg führt.

Das Ich fühlt sich unwohl, stößt in seinem eigenen Haus, in der Psyche, an Grenzen seiner Macht. Diese fremden Gäste scheinen noch mächtiger zu sein als die Gedanken, die dem Ich unterworfen sind, und sie widersetzen sich den Mitteln, die dem Willen zur Verfügung stehen.

Die Gefühle der Massen sind immer sehr einfach und sehr übertrieben. Die Masse kennt weder Zweifel noch Unsicherheit. Sie treibt es sofort auf die Spitze, ein Verdacht, der geäußert wird, verwandelt sich sofort in einen unumstößlichen Beweis, eine beginnende Abneigung in erbitterten Hass.

Obwohl sie zu allen Extremen neigt, kann die Masse nur durch übermäßige Reize erregt werden. Wer auf sie einwirken will, braucht keine logische Konsequenz in seinen Argumenten; er muss in den heftigsten Farben malen, übertreiben und immer wieder das Gleiche wiederholen.

Die Versammlung der Massen ist schon deshalb nützlich, weil in ihr der Einzelne, der sich anfangs, da er erst kurz davor steht, Mitglied der jungen Partei zu werden, isoliert und von der Angst vor dem Alleinsein ergriffen fühlt, zum ersten Mal das Schauspiel einer großen Kollektivität sieht und dadurch ermutigt und gestärkt wird.

Die Massen haben nie den Durst nach Wahrheit gekannt. Sie brauchen Illusionen und können sie nicht aufgeben. Das Unwirkliche hat bei ihnen ständig Vorrang vor dem Wirklichen, sie unterliegen dem Einfluss des Unwahren fast ebenso sehr wie dem des Wahren. Sie haben eine offensichtliche Tendenz, keinen Unterschied zwischen den beiden zu machen.

Die Masse ist außerordentlich einflussreich und leichtgläubig, sie ist unkritisch, für sie gibt es das Unwahrscheinliche nicht. Sie denkt in Bildern, die sich durch Assoziation aufeinander beziehen, so wie sie sich im Individuum in Zuständen freier Träumerei aufeinander einstellen: diese Bilder werden von keiner vernünftigen Instanz auf ihre Übereinstimmung mit der Wirklichkeit hin überprüft.

Da die Masse keinen Zweifel über das Wahre und das Falsche kennt und sich ihrer großen Stärke bewusst ist, ist sie sowohl intolerant als auch bereit, an die Autorität zu glauben. Sie respektiert die Stärke und ist dem Einfluss der Güte nur mäßig unterworfen, die in ihren Augen nur eine Art von Schwäche darstellt. Was es von seinen Helden verlangt, ist Gewalt oder gar Brutalität. Es will beherrscht und unterdrückt werden und seinen Herrn fürchten.

Die psychoanalytische Arbeit hat uns die These geliefert, dass der Mensch an einer Neurose als Folge einer Frustration erkrankt, d.h. als Folge der Frustration der Erfüllung seiner libidinösen Wünsche. [...] Damit eine Neurose entsteht, muss es einen Konflikt zwischen den libidinösen Wünschen eines Menschen und dem Teil seiner Persönlichkeit geben, den wir als sein Ich bezeichnen, der Ausdruck seines Selbsterhaltungstriebes ist und der auch die Ideale seiner Persönlichkeit umfasst.

Um die Moral der Masse richtig zu beurteilen, muss man berücksichtigen, dass im Zusammensein der in einer Masse vereinigten Individuen alle individuellen Hemmungen verschwinden und alle grausamen, brutalen, zerstörerischen Instinkte, die als Relikte der Urzeit im Individuum schlummern, erwachen und nach freier Triebbefriedigung streben. Unter dem Einfluss der Suggestion ist die Masse aber auch zu höheren Verwirklichungen fähig, wie Selbstverleugnung, Selbstlosigkeit, Hingabe an ein Ideal.

Die Religion [...] zwingt allen einheitlich ihren Weg zum Glück und zum Schutz vor Leiden auf. Ihre Technik besteht darin, den Wert des Lebens herabzusetzen und das Bild der realen Welt in wahnhafter Weise zu verzerren, was die Entwürdigung der Intelligenz voraussetzt. Um diesen Preis, durch die gewaltsame Fixierung auf einen psychischen Infantilismus und die Teilnahme an einem kollektiven Delirium, gelingt es der Religion, vielen Menschen individuelle Neurosen zu ersparen. Aber mehr auch nicht.

Die Masse ist impulsiv, wechselhaft und reizbar. Sie wird fast ausschließlich vom Unbewussten gesteuert. Je nach den Umständen können die Impulse, denen die Masse gehorcht, großzügig oder grausam, heldenhaft oder kleinmütig sein; sie sind jedoch so zwingend, dass es kein Eigeninteresse, nicht einmal Selbsterhaltung gibt. Nichts in ihm ist vorsätzlich. Auch wenn sie Dinge leidenschaftlich begehrt, so begehrt sie sie doch nie für lange Zeit; sie ist unfähig zu einem dauerhaften Willen. Es duldet keinen Aufschub zwischen seinem Wunsch und der Erfüllung dessen, was es begehrt. Es fühlt sich omnipotent, für das Massenindividuum verschwindet der Begriff des Unmöglichen.

Zitate von Bertrand Russell

Neid ist für viele Menschen eine schreckliche Quelle des Unglücks.

Was die Menschen wirklich wollen, ist nicht Wissen, sondern Gewissheit.

Der Mangel an etwas Gewünschtem ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Glücks.

Wer die Liebe fürchtet, fürchtet das Leben, und wer das Leben fürchtet, ist schon dreiviertel tot.

Nur wenige Menschen schaffen es, glücklich zu sein, ohne eine andere Person, eine andere Nation oder einen anderen Glauben zu hassen.

Macht ist süß, sie ist eine Droge. Wie bei der Droge wächst das Verlangen mit der Gewohnheit.

Diejenigen, die Arbeit haben, arbeiten zu hart, während andere ohne Lohn hungern.

Ethik ist die Kunst, anderen die Opfer zu empfehlen, die sie bringen müssen, um mit uns selbst zusammenzuarbeiten.

Das Problem der Menschheit ist, dass die Dummen zu selbstsicher sind, während die Intelligenen voller Zweifel sind.

Die Meinungen des Durchschnittsmenschen sind weit weniger dumm, als sie es wären, wenn er selbst denken würde.

Eine Ehe hat eine gewisse Aussicht auf Erfolg, wenn keiner der Ehepartner viel Glück von ihr erwartet.

Moralisten sind Menschen, die auf jedes Vergnügen verzichten, außer auf das, sich in das Vergnügen anderer einzumischen.

Es gibt zwei Gründe, ein Buch zu lesen: zum einen, weil es einem gefällt, und zum anderen, um sich damit brüsten zu können, dass man es gelesen hat.

In allen Bereichen ist es gesund, von Zeit zu Zeit das in Frage zu stellen, was lange Zeit als selbstverständlich angesehen wurde.

Es ist vor allem die Beschäftigung mit dem, was man besitzt, die den Menschen daran hindert, frei und edel zu leben.

Der Mensch ist ein leichtgläubiges Tier und muss an etwas glauben. In Ermangelung einer guten Grundlage für seine Überzeugungen wird er sich mit einer schlechten Grundlage zufriedengeben.

Eines der Symptome eines Nervenzusammenbruchs ist der Glaube, dass die eigene Arbeit ungeheuer wichtig ist. Wenn ich ein Arzt wäre, würde ich allen Patienten, die ihre Arbeit für wichtig halten, einen Urlaub verordnen.

Die Tatsache, dass eine Meinung weit verbreitet ist, beweist noch lange nicht, dass sie nicht völlig absurd ist. Im Gegenteil: Angesichts der Dummheit der Mehrheit der Menschen ist eine weit verbreitete Meinung eher schwachsinnig als vernünftig.

Hören Sie nie auf zu protestieren, hören Sie nie auf zu widersprechen, zu hinterfragen, Autoritäten, Klischees und Dogmen in Frage zu stellen. So etwas wie eine absolute Wahrheit gibt es nicht. Hört nicht auf zu denken. Seid Stimmen außerhalb des Refrains. Seid das Gewicht, das das Flugzeug zum Kippen bringt. Seid immer anderer Meinung, denn Dissens ist eine Waffe. Seid immer informiert und verschließt euch nicht vor Wissen, denn auch Wissen ist eine Waffe. Ihr werdet die Welt vielleicht nicht verändern, aber ihr werdet dazu beigetragen haben, das Flugzeug in eure Richtung zu kippen, und ihr werdet euer Leben erzählenswert gemacht haben. Ein Mensch, der nicht widerspricht, ist eine Saat, die niemals aufgehen wird.

Zitate von Bruno Cancellieri

Jeder braucht jemanden.

Unser Verstand spielt mit uns, ohne dass wir es wissen.

Emotionale Reaktionen (oder Antworten) gehen den semantischen und kognitiven Reaktionen voraus und beeinflussen diese.

Um Teil der Gesellschaft zu sein, nehmen wir Identitäten an, die für diesen Zweck geeignet sind.

Alles, was wir tun, tun wir, um Bedürfnisse zu befriedigen. Das gilt für alle Lebewesen und ihre Organe, angefangen bei den Zellen.

Jeder Mensch ist für jeden anderen Menschen ein potenzieller Mitarbeiter und Konkurrent.

Unser Wohlbefinden hängt von der Qualität unserer Interaktionen mit den Menschen und Dingen ab, mit denen wir zu tun haben.

Die Gesellschaft ist ein Ökosystem, in dem sich jeder Mensch einen Platz wünscht, der seinem Temperament, seinem Charakter, seinen Grenzen und seinen Fähigkeiten entspricht, so dass er seine Bedürfnisse ohne allzu große Schwierigkeiten befriedigen kann. Dieser Wunsch kann nur erfüllt werden, wenn andere dies zulassen und wenn wir dies zulassen, denn die Gesellschaft ist kein äußeres Gebilde, sondern besteht aus jedem einzelnen von uns. Von anderen akzeptiert zu werden, ist in der Tat ein Grundbedürfnis, das alle anderen Bedürfnisse bedingt.

Jedes Lebewesen ist ein Sklave seiner eigenen Bedürfnisse.

Die Freiheit des Menschen ist sehr begrenzt, und die Weisheit besteht vor allem darin, die eigenen Grenzen, Verpflichtungen und Verbote zu kennen.

Der Mensch muss seine Visionen mit anderen teilen.

Jeder Mensch braucht, um zu überleben und seine Bedürfnisse zu befriedigen, die (gewollte oder ungewollte) Zusammenarbeit mit einer Reihe anderer Menschen und alles, was nützlich sein kann, um sie zu erlangen und aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig muss er alles vermeiden, was diese Zusammenarbeit behindern oder vermindern kann.

Das Leben ist ein Drama, bei dem wir sowohl Protagonisten als auch Zuschauer sind.

Selbsttäuschung ist normal. Wir alle täuschen uns selbst, denn es ist das Unbewusste, das entscheidet, was wir wahrnehmen und was wir nicht wahrnehmen sollten.

Leben ist Interaktion, und die Qualität des Lebens hängt von der Qualität der Interaktionen ab. Deshalb ist es wichtig, dass diese untersucht und erforscht werden. Das ist der Zweck der systemischen Philosophie.

Dinge werden gemocht oder abgelehnt, nicht weil sie an sich etwas Besonderes sind, sondern wegen ihrer Verbindungen und Beziehungen zu anderen Dingen, die sie mögen oder nicht mögen. Mit anderen Worten: Was man an einer Sache mag oder nicht mag, ist nicht die Sache selbst, sondern das, was sie hervorruft.

Leben ist Integration, Tod ist Desintegration; Leben ist Verbindung, Tod ist Trennung; Leben ist Interaktion, Tod ist Isolation.

Jeder würde gerne über andere herrschen, aber die meisten verdrängen diesen Wunsch aus ihrem Bewusstsein.

Jede elementare Handlung ist Teil eines größeren Spiels. Bevor wir uns also fragen, was wir tun und was wir nicht tun sollen, sollten wir uns fragen, an welchen Spielen wir teilnehmen und an welchen wir nicht teilnehmen sollen.

Die Tragik des menschlichen Lebens besteht darin, dass jeder jemanden braucht, aber niemand notwendigerweise eine bestimmte Person braucht, weil wir alle ersetzbar sind. Deshalb lebt jeder von uns mit der Angst (bewusst oder unbewusst), ersetzt zu werden. Eine gewisse Erleichterung von dieser Angst kann dadurch entstehen, dass man in der Lage ist, jemanden zu ersetzen, mit dem man in einer Beziehung ist, falls man von mehr als einer Person begehrt wird.

Die Welt ist eine Ökologie der Bedürfnisse.

Die Liebe (was immer sie ist) kann mehr oder weniger exklusiv oder inklusiv sein. Die ausschließende schränkt die Freiheit ein, andere Menschen oder Dinge zu lieben, die einschließende schützt sie; die ausschließende behindert die geistige Entwicklung, die einschließende fördert sie.

Wenn wir ein Phänomen nicht mit der Wissenschaft erklären können, erklären wir es mit Magie, Religion oder Spiritismus.

In Dialogen und Gesprächen ist die Gesellschaft mit ihren Formen, Sprachen und Regeln immer als Referenz und als Kontext präsent, der allem Gesagten Bedeutung und Wert verleiht. Andererseits dient das Gesagte auch dazu, die Zugehörigkeit und Konformität der Sprecher zur Gesellschaft in bestimmten Rängen und Rollen zu demonstrieren und zu bestätigen. Mit anderen Worten: Wir sprechen nicht nur, um tatsächliche oder vermeintliche Tatsachen zu berichten, die uns als Mitglieder einer Gesellschaft betreffen, sondern gleichzeitig, um unsere Identität und soziale Würde zu bestätigen.

Das Elend der Menschheit ist auf ungelöste, mystifizierte, verborgene Konflikte zurückzuführen.

Der freie Wille (vorausgesetzt, er existiert) besteht darin, zu wählen, in welcher Umgebung wir uns aufhalten und mit wem und wie wir interagieren. Während der Interaktion herrschen die Automatismen unseres Geistes vor, und der freie Wille kann nicht ausgeübt werden.

Man gehorcht, um zu befehlen, und man befiehlt, um zu gehorchen.

Es ist gefährlich, seine Gedanken zu äußern, weil sie jemandem nicht gefallen könnten. Um das Risiko zu verringern, sich Feinde zu machen, da es fast unmöglich ist, seine Gedanken nicht mitzuteilen, ist es besser, seine Ideen an die Wünsche und Erwartungen der Mehrheit der Mitglieder der Gemeinschaft anzupassen, der wir angehören. Wenn wir hingegen frei sein wollen, um unabhängig zu denken, müssen wir uns gegen alle Arten von Abneigungen, Verleumdungen und Repressalien seitens derjenigen wehren, die sich durch die Respektlosigkeit unserer Ideen beleidigt oder bedroht fühlen, insbesondere wenn diese direkt oder indirekt ihre Weltanschauung und ihre selbst ernannten Motive und Absichten in Frage stellen.

So argumentiert das Unbewusste:

Wenn dein Gutes mein Schlechtes nach sich zieht, oder wenn dein Schlechtes mein Gutes nach sich zieht, dann will ich dein Schlechtes; wenn dein Schlechtes mein Schlechtes nach sich zieht
, oder wenn dein Gutes mein Gutes nach sich zieht, dann will ich dein Gutes.

Es ist praktisch unmöglich zu wissen, warum wir eine bestimmte Sache mögen oder nicht mögen. Wir können nur einen Zusammenhang zwischen bestimmten Formen, Symbolen, Wörtern, Konzepten, Ideen, Gegenständen usw. und bestimmten Gefühlen erkennen. Dieser Zusammenhang deutet jedoch nicht auf eine kausale Beziehung hin, sondern nur auf eine Ko-Präsenz. Andererseits können wir davon ausgehen, dass wir etwas mögen, wenn es einige unserer Bedürfnisse befriedigt, und es nicht mögen, wenn es diese frustriert. Es bleibt die Tatsache, dass die Logik der Bedürfnisse und ihre Befriedigung unbewusst und unfreiwillig sind.

Wir sind alle unterschiedlich intelligent, und jeder bewertet die Intelligenz der anderen anhand seiner eigenen.

Für mich besteht das Meditieren darin, auf den Willen meiner Dämonen zu hören, die Herr und Verwalter meiner Gefühle sind, das heißt, meiner Freuden und Leiden.

Erst wenn das Ausmaß einer Störung eine bestimmte Schwelle überschreitet, wird die Motivation zur Beseitigung der Ursachen ausgelöst.

Das bewusste Ich muss ständig entscheiden, ob (und inwieweit) es seinem Unbewussten befiehlt oder gehorcht, und ob (und inwieweit) es es so weit wie möglich beibehält oder verändert.

Das Bewusstsein ist die Wahrnehmung und Erkenntnis der Zeit des eigenen Körpers, die zwischen seiner Vergangenheit und seiner Zukunft liegt.

Der menschliche Geist weist wie jeder andere Geist alle Merkmale eines kybernetischen Systems auf, obwohl nicht ausgeschlossen werden kann, dass er auch andere Merkmale aufweist, die nicht in der Definition des Begriffs "kybernetisches System" enthalten sind.

Jeder Mensch ist unschuldig und schuldig zugleich. Der Grad der Schuld hängt von der Art der Moral ab, die man anwenden möchte.

In jedem Moment entscheidet unser Unterbewusstsein, was wir (nicht) wahrnehmen sollen.

Als objektiv zu bezeichnen, was subjektiv ist, ist ein Betrug.

Ein Mensch, der einem anderen einen Gefallen tut, erhält immer eine Gegenleistung, etwas, das seine Bedürfnisse oder Wünsche befriedigt, einschließlich der Bedürfnisse zu geben, zu helfen, sich zu kümmern, zu dienen, teilzuhaben, dazuzugehören usw.

Ein sozialer Kontext ist wie eine musikalische Tonleiter. Jede Transaktion, die aus dem Kontext gerissen wird, ist verstimmt wie eine Note aus der Tonleiter.

Die Billigung oder Missbilligung von etwas oder jemandem kann auch Gegenstand der Billigung oder Missbilligung durch andere sein. So kommt es, dass wir etwas oder jemanden gutheißen oder missbilligen, um gutgeheißen zu werden. Die Billigung oder Missbilligung bestimmter Dinge oder Personen sind wichtige Aspekte jeder Konformität.

Ein Ding (ein Gegenstand, eine Maschine, eine Information, eine Idee, eine Person, ein Mem usw.) ist umso wichtiger und wertvoller, je effektiver es ist, um produktive Interaktionen zwischen den Menschen, die es benutzen oder teilen, zu ermöglichen und ihre Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen.

In jedem Moment beeinflusst das Unbewusste sein bewusstes Selbst. In jedem Moment muss das bewusste Selbst entscheiden, inwieweit und auf welche Weise es seinem Unbewussten gehorchen oder widerstehen will.

Gefühle werden durch Hormone (z. B. Endorphine) ausgelöst, und Hormone können durch Wahrnehmungen oder Gedanken stimuliert werden. In diesem Sinne können sogenannte positive Gedanken zum Glücklichein beitragen, obwohl sie nicht ausreichen.

Etwas (irgendetwas) zu tun, bedeutet, mit etwas und/oder jemandem zu interagieren.

Der Verstand dient im Wesentlichen der Informationsverarbeitung, d. h. der Unterscheidung, Erkennung und Zuordnung von Empfindungen, Formen, Ideen (d. h. Wahrnehmungen) und Handlungen. Letztere sind immer (physische oder semantische) Reaktionen auf eine Wahrnehmung.

Dies gilt sowohl für den Geist eines lebenden Systems (d. h. eines Organismus) als auch für den Geist eines nicht lebenden Systems (d. h. eines anorganischen Systems, wie z. B. eines Computers) mit unterschiedlichem Grad an Komplexität, Sensibilität und Bewusstsein.

Geteilte Geschmäcker sind fröhlich, nicht geteilte Geschmäcker sind traurig.

Was die Art des Denkens und des Wissens betrifft, so gibt es zwei gegensätzliche Tendenzen: trennen vs. vereinen, differenzieren vs. vereinen, unterscheiden vs. verwirren, analysieren vs. synthetisieren, usw. Für mich besteht das Wissen darin, diese Extreme zu praktizieren und miteinander in Einklang zu bringen. Mit anderen Worten: Für mich ist es unmöglich, etwas zu wissen, ohne es zunächst zu zerlegen und es dann wieder zusammenzusetzen, nachdem ich die Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen seinen Teilen beobachtet habe.

Je weniger rational ein Mensch ist, desto weniger schätzt er die Rationalität der anderen.

Es wäre schön, wenn das, was schön ist, auch gut und wahr wäre, und wenn das, was hässlich ist, auch schlecht und falsch wäre. Dann könnten wir das Gute und Wahre leicht erkennen.

-

So viele Dinge existieren nur in den Köpfen der Menschen.

Logische Verbindungen zwischen geistigen Einheiten finden im Geist ständig statt, wenn dies nicht durch Selbstzensur oder Vorurteile verhindert wird. Um intelligenter, kreativer und offener zu werden, ist es notwendig, so viele ungerechtfertigte Isolierungen zwischen geistigen Einheiten wie möglich zu durchbrechen.

Wir müssen jederzeit entscheiden, ob wir bestimmten Entitäten (Menschen, Dingen, Ideen, Gefühlen, Trieben usw.), die sich außerhalb und innerhalb unseres Körpers befinden, befehlen oder gehorchen wollen.

Da der Mensch ein Tier ist, das grundsätzlich seine Mitmenschen nachahmt, imitiert er sowohl das Gute als auch das Böse.

Was das Sein und das Werden betrifft, so gehe ich davon aus, dass es nur ein Werden gibt und dass das Sein nur eine geistige Konstruktion "im Werden" ist.

Der Glaube ist auch ein Mittel, um einer Gemeinschaft anzugehören und damit eines der wichtigsten menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen. In der Tat gehört man durch den Glauben an bestimmte selbsterklärte Wahrheiten automatisch zur Gemeinschaft derer, die an dieselben Wahrheiten glauben. Dabei muss es sich aber nicht um selbstverständliche Wahrheiten handeln, sonst wäre es wie die Zugehörigkeit zur Menschheit im Allgemeinen, die wenig zur Solidarität beiträgt.

Je sicherer wir sind, dass wir uns nicht selbst täuschen, desto mehr täuschen wir uns selbst. Umgekehrt gilt: Je sicherer wir sind, dass wir uns selbst täuschen, desto weniger täuschen wir uns selbst.

Jedes Lebewesen (auch der Mensch) ist das Ergebnis des Zusammenwirkens seiner Bestandteile.

Es gibt keine absoluten Positionen (weder räumlich noch zeitlich), sondern nur relative zu anderen Positionen.

Es ist unmöglich, nicht von einer Person oder Gruppe abhängig zu sein. Wenn überhaupt, können wir wählen, von wem wir abhängig sind.

Wir können nicht nicht imitieren. Wenn überhaupt, können wir wählen, wen wir imitieren.

Ein Mensch braucht im Laufe eines Tages mehrere Dinge, und die Frustration eines Bedürfnisses kann nicht durch die Überbefriedigung eines anderen ausgeglichen werden.

Wir sind so abhängig von anderen, dass wir bereit sind, an absurde Dinge zu glauben und absurde Gefühle und Wünsche zu haben, wenn dies unabdingbar ist, um wenigstens von einer Gemeinschaft akzeptiert zu werden.

Jeder Mensch unterliegt einem "doppelten Zwang": einerseits der Pflicht zur Wahrheit und andererseits der Pflicht, die kollektiven Lügen der Gemeinschaft, der er angehört, nicht anzuprangern. Täte er es doch, würden ihn die anderen bestrafen, bis hin zum Ausschluss aus der Gemeinschaft selbst. Die Lösung für diesen doppelten Zwang (um emotionalen Stress und Schizophrenie zu vermeiden) besteht darin, weder die Lügen der anderen noch die eigenen zu sehen, d. h. sie nicht als Lügen zu betrachten.

Der Mikrokosmos (d. h. ein Geist) und der Makrokosmos (d. h. die Welt außerhalb des Mikrokosmos) sind Ökologien der Bedürfnisse und des daraus resultierenden Willens. Daher lautet die grundlegende Frage zu allen Zeiten und an allen Orten: Wer hat das Sagen?

Der Mensch neigt dazu, das, was ihm gefällt, für wahr und das, was ihm nicht gefällt, für falsch zu halten.

Eine negative emotionale Reaktion (d.h. Ablehnung) auf ein bestimmtes Phänomen (Sache, Person, Ereignis, Situation usw.) verhindert die Möglichkeit, es zu verstehen und nützliche oder sogar angenehme Aspekte darin zu finden.

Wir sind freier und weniger frei, als wir denken. Mit anderen Worten: Unsere wirkliche Freiheit ist eine andere als die, die wir zu haben glauben. Denn wir sind nicht frei, zu brauchen, was wir brauchen, zu wollen, was wir wollen, zu begehren, was wir begehren, zu lieben, was wir lieben, zu hassen, was wir hassen, sondern wir sind frei, unsere Ziele auf verschiedene Weise zu erreichen, mehr oder weniger effektiv, nützlich oder schädlich.

Da wir genetisch dieselben sind wie unsere Vorfahren vor 20000 Jahren, kann man argumentieren, dass unsere angeborenen Bedürfnisse dieselben sind wie die des Menschen damals und dass alle anderen Bedürfnisse des heutigen Menschen durch die Kultur, in der er lebt, bedingt sind.

Religionen sind die am weitesten verbreitete Form der geistigen Manipulation.

Vielleicht besteht der Hauptunterschied zwischen uns Menschen und anderen Tieren in unserer Fähigkeit, ein imaginäres Leben zu führen, indem wir Symbole verwenden, die ähnliche Emotionen hervorrufen wie reale Situationen.

Täuschung ist eine ganz oder teilweise falsche Aussage, Illusion eine unwahrscheinliche oder unmögliche Erwartung, d. h. unrealistisch. Menschen täuschen und täuschen sich gegenseitig aus Unwissenheit, um sich gegenseitig auszunutzen, um sich anzupassen oder das Gesicht zu wahren; sie täuschen und täuschen sich selbst aus Unwissenheit und um weniger zu leiden. Denn die Wahrheit kann entwaffnend, lächerlich, schmerzhaft, grausam, schockierend, unerträglich sein.

Die Leugnung der kognitiven Verzerrung ist ein Produkt und eine Bestätigung der Verzerrung selbst.

Sich selbst zu kennen? Unmöglich, wenn man nicht auch die anderen kennt, wenn man die Menschheit im Allgemeinen nicht kennt.

Der häufigste Fehler, den wir begehen, ist die Annahme, dass andere wie wir denken, dass sie emotional wie wir reagieren, dass sie ähnliche Moralvorstellungen, ähnliche Interessen, ähnliche Beweggründe und ähnliche Ängste haben, dass sie wissen, was wir wissen, dass wir aus ähnlichen Gründen leiden und uns freuen, dass unsere Gedanken ähnlich sind. Das ist wie der Glaube, dass alle Computer ähnlich sind. In Wirklichkeit sind alle Computer in ihren allgemeinen Funktionsprinzipien ähnlich, aber sehr unterschiedlich in ihren Materialien (Hardware) und Programmen (Software), d.h. ihren "Anwendungen".

Der soziale Druck, dem wir ausgesetzt sind, kann dazu führen, dass wir (auch uns selbst) Bedürfnisse vortäuschen, die nicht unsere eigenen sind, sondern bei anderen beobachtet werden und von der Gemeinschaft, der wir angehören, als richtig oder notwendig erachtet werden. Diese Bedürfnisse nennen wir "induzierte Bedürfnisse". Wer kann schon sagen, dass er keine induzierten Bedürfnisse hat?

Weisheit bedeutet, die wahren, direkten und indirekten Ursachen für die eigenen Freuden und Leiden und die der anderen zu kennen.

Das Bewusstsein dehnt sich zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aus. Diese drei Dimensionen sind nicht voneinander zu trennen. In der Tat beeinflusst das, was geschehen ist, das, was geschieht, und das, was geschieht, das, was geschehen wird. Was gerade geschieht, würde ohne eine Zukunftsperspektive keinen Sinn ergeben, selbst wenn es sich nur um einige Sekunden handelt. Tatsächlich tun wir alles, was wir tun, damit in der Zukunft etwas geschieht (oder nicht geschieht), d. h. um eine bestimmte potenzielle Veränderung, d. h. eine bestimmte innere und/oder äußere Umwandlung, zu bewirken (oder zu verhindern).

Jede Kultur ist eine Mischung aus Wahrheit und Unwahrheit. Unsere Aufgabe ist es, das Erstere vom Letzteren zu unterscheiden.

Das Vergnügen, das ein Objekt bereitet, ist vielleicht nicht so sehr auf seine besonderen Eigenschaften zurückzuführen, sondern auf seinen sozialen Wert, d. h. auf die Tatsache, dass sich das Subjekt einer Gemeinschaft zugehörig fühlt, die diese Art von Objekt zu schätzen weiß. Es ist in der Tat schwierig, das Vergnügen, das von einem Objekt ausgeht, von dem Vergnügen zu unterscheiden, das sich daraus ergibt, dass man die Wertschätzung für dieses Objekt mit anderen Menschen teilt.

Jeder Mensch hat innerlich eine Weltkarte, ein Vokabular, eine Enzyklopädie, eine Erkenntnistheorie, Anziehungskräfte, Abstoßungen und Motivationen, die mehr oder weniger originell oder von anderen kopiert sind.

Die Freiheit des Denkens ist eine Illusion, da die Gedanken durch vorher festgelegte mentale Schemata begrenzt werden, die die möglichen Kontexte, die Bedeutungen der einzelnen Elemente und ihre jeweiligen sozialen Werte definieren. Aus den bekannten Schemata auszubrechen ist schwierig und gefährlich, weil man nicht weiß, wohin eine solche Freiheit führen könnte und wie sie von anderen interpretiert und beurteilt werden könnte. Kreativität erfordert Mut und/oder Rücksichtslosigkeit.

Der Verstand dient dazu, Probleme zu lösen. Wenn er keine Probleme zu lösen hat, verkümmert er. Je wichtiger und komplexer die Probleme sind, mit denen er konfrontiert wird, desto mehr entwickelt sich der Verstand und desto mehr steigt die Intelligenz.

Wissenschaft, Philosophie und Psychologie dürfen nicht getrennt werden, sondern müssen zusammenarbeiten und sich gegenseitig befruchten. Andernfalls ist das, was sie hervorbringen, gefährlich unzureichend.

Der Mensch ist ein Erzähltier, das einzige Tier, das in der Lage ist, Geschichten zu erfinden und zu erzählen und zu glauben, dass sie wahr sind.

Mein Begriff des Unbewussten ist viel weiter gefasst als der Freud'sche, da er jeden unwillkürlichen und unbewussten Mechanismus umfasst, einschließlich biochemischer Mechanismen, die durch in der DNA definierte algorithmische Logiken und andere erlernte Logiken gesteuert werden. In der Praxis umfasst das Unbewusste für mich den gesamten Körper und seine internen Aktivitäten (mit Ausnahme des bewussten Selbst), angefangen bei den Zellen und Organen, die insofern einen *Geist* haben, als sie sich nach bestimmten *Logiken* verhalten.

Warum mögen wir, was wir mögen, und mögen nicht, was wir nicht mögen? Diese Frage könnte die Grundlage für eine neue pragmatische Psychologie sein.

Wir Menschen sind so sehr voneinander abhängig, dass wir ständig auf die Zusammenarbeit mit anderen angewiesen sind. Deshalb beruhigt und ermutigt uns jedes Zeichen, das in diese Richtung geht, und jedes gegenteilige Zeichen beunruhigt und betrübt uns.

Der Mensch tut, was er tut, weil er es tun muss. Wir dürfen also nicht fragen, warum der Mensch bestimmte Dinge tut, sondern warum er sie tun muss.

Der Mensch neigt dazu, alles nachzuahmen, was er andere tun sieht, und je mehr sie das selbe tun, desto stärker ist die Motivation, sie nachzuahmen. Deshalb ist das Fernsehen sehr gefährlich.

Es ist klüger, etwas gemeinsam mit jemandem zu tun, als es allein zu tun. Im ersten Fall haben Sie nämlich bereits die stillschweigende Zustimmung der anderen Person.

Furcht macht gehorsam.

Jede Ursache ist auch eine Folge.

Das philosophische und religiöse literarische Erbe ist voll von Erklärungen, die nichts erklären, und Antworten, die andere Fragen beantworten als die, die sie vorgeben zu beantworten. Wir müssen uns vor Nicht-Erklärungen und Nicht-Antworten hüten.

Die Intensität des Bedürfnisses, ein bestimmtes Verhaltensmodell zu imitieren, ist proportional zur Anzahl der Nachahmer des vom Subjekt wahrgenommenen Modells.

Von all den Ideen, die wir gelernt haben, können wir in einem bestimmten Moment nur an eine oder einige wenige denken, nicht zuletzt deshalb, weil all diese Ideen nicht in einer klaren und bekannten Struktur organisiert sind, sondern in unserem Gedächtnis in keiner bestimmten Reihenfolge verstreut sind.

Wir können sowohl seriell (z. B. in Geschichten) als auch parallel (z. B. in Karten) denken.

Das Unbewusste hat eine Logik, aber sie unterscheidet sich von der des bewussten Selbst. Sein Unbewusstes zu kennen, bedeutet, seine Logik zu kennen, d.h. die Programme, nach denen es seine Entscheidungen trifft.

Unser Unbewusstes hat keinen Sinn für Maß. Für es ist ein Mensch entweder völlig gut oder völlig schlecht, völlig aufrichtig oder völlig falsch, völlig dumm oder völlig intelligent. Nur die bewusste Rationalität hat einen Sinn für Maß und ist in der Lage zu verstehen, dass jeder Mensch teils gut und teils schlecht, teils aufrichtig und teils falsch, teils dumm und teils intelligent ist. Gefühle werden jedoch durch das Unbewusste bestimmt, nicht durch das bewusste Selbst.

Wissenschaften können korrigiert werden, Religionen nicht.

Der heimtückischste und häufigste Irrtum besteht nicht darin, etwas Falsches für wahr oder etwas Falsches für wahr zu halten, sondern darin, etwas Unvollständiges für vollständig oder etwas Unzureichendes für ausreichend zu halten. Und auch, etwas Gewisses für etwas Ungewisses zu halten. Besonders in Bezug auf die Motive und Ursachen des Verhaltens.

Das Elend unserer Gesellschaft ist nicht das Ergebnis des Kampfes zwischen Gut und Böse (den das Böse gewinnt), sondern des Kampfes zwischen verschiedenen Dummheiten und Intelligenzen, zwischen verschiedenen Intelligenzen und zwischen verschiedenen Egoismen. In diesem Rahmen werden Allianzen und Kooperationen zu Wettbewerbszwecken gebildet. Eine Zusammenarbeit ohne Wettbewerbsabsicht ist selten und daher edel.

Nur was zufällig ist, ist frei. Alles andere unterliegt nicht zufälligen, d.h. vorgegebenen Gesetzen oder einer Logik. In diesem Sinne ist der freie Wille nur insoweit frei, als er zufällig ist, d. h. in seinen zufälligen Komponenten.

Eine Sache, die das Leben des Menschen schwierig und schmerzhaft macht, ist die Widersprüchlichkeit seiner Gefühle: Liebe und Hass, Anziehung und Abstoßung, Verlangen und Angst gegenüber ein und demselben Objekt, sogar gleichzeitig.

Wenn es um Motivation geht, glaube ich niemandem, nicht einmal mir selbst.

Jede Ursache ist eine Wirkung anderer Ursachen, und jede Wirkung ist eine Ursache anderer Wirkungen.

Unsere Entscheidungen sind entweder das Ergebnis von Algorithmen, d. h. von Logik, oder sie sind zufällig. Freiheit, verstanden als Ungebundenheit, ist daher eine Illusion.

Bedürfnisse führen zu Trieben, die uns zu bestimmten Entscheidungen "drängen". Wir widersetzen uns einem Trieb nur dann, wenn ein stärkerer, entgegengesetzter Trieb dazwischenkommt, z. B. eine moralische Hemmung, d. h. die Scheu, etwas zu tun, wofür wir bestraft werden.

Es gibt keinen freien Willen, denn wir entscheiden uns zwangsläufig für das, was unserer Meinung nach unsere Bedürfnisse am meisten und am besten befriedigt, d. h. für das, was unsere Schmerzen am meisten und am besten vermindert und unsere Freuden steigert.

Der weise Mensch weiß, wann er führen und wann er sich führen lassen muss, wann er dominieren und wann er dienen muss, wann er arbeiten und wann er ruhen muss, wann er Gesellschaft sucht und wann er einsam ist.

Das Ich ist für sein Unbewusstes verantwortlich, denn es kann es durch das Studium der Psychologien und die Praxis der Psychotherapie heilen.

Es ist nicht die göttliche Strafe, die wir fürchten müssen (denn Gott straft nicht), sondern die unseres Über-Ichs. Ihm ist das Wohlergehen unserer Gemeinschaft sogar wichtiger als unser eigenes.

Andere wollen oder erwarten etwas von uns, und wir entscheiden, wem wir gefallen (oder missfallen) und in welchem Maße. Auf der anderen Seite entscheiden andere, ob und inwieweit sie uns gefallen.

Wer sein Über-Ich herausfordert, muss mit hinterhältigen, feindseligen und krankhaften Reaktionen rechnen, die "zum Guten" eingesetzt werden, d.h. um das Subjekt vor dem Risiko zu schützen, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Daher muss der Herausforderer wachsam sein, um jeden Versuch des Über-Ichs, seine Freiheit zu boykottieren, zu erkennen und zurückzuweisen.

Für das Unbewusste ist es ein Fehler, anders zu sein als andere, der früher oder später entdeckt und bestraft wird.

Für das Unbewusste ist es besser, Unwahrheiten mitzuteilen, als nichts mitzuteilen.

Wer seinen freien Willen nicht in Frage stellt, übt ihn nicht aus.

Wir haben ein solches Bedürfnis, mit anderen Menschen zu interagieren, dass wir, wenn wir es in der Realität nicht tun können, es mit unserer Vorstellungskraft tun.

-

Jeder Mensch hat zum einen das Bedürfnis, anderen zu helfen, und zum anderen die Fähigkeit, anderen zu helfen.

Das Vergnügen liegt im Tun, nicht in der Tat.

-

Es ist schwierig, andere zu belügen, ohne auch sich selbst zu belügen. Um überzeugend zu sein, müssen wir an das glauben, was wir anderen erzählen, auch wenn es falsch ist. Denn wenn wir zwei verschiedene Versionen von Tatsachen in unserem Kopf kultivieren, eine wahre für uns selbst und eine falsche für andere, würden wir sie am Ende verwirren und anderen ungewollt offenbaren, was wir vor ihnen verbergen wollen, oder an einige der Unwahrheiten glauben, die wir sagen.

-

Der Glaube, dass die eigene Familie, die eigene Gemeinschaft, die eigene Nation besser ist als andere, ist einer der häufigsten und dümmsten Fehler, die Menschen machen.

-

Das Böse ist doppelt böse, wenn es versteckt ist, und noch böser, wenn es als gut ausgegeben wird.

-

Aufgrund der zunehmenden Freiheit des Denkens und Verhaltens und der daraus resultierenden gesellschaftlichen Diversifizierung ist es immer unwahrscheinlicher, dass zwei Menschen miteinander kompatibel sind. Infolgedessen wird die Einsamkeit immer häufiger.

-

Alles, was wir tun und nicht tun, sagen und nicht sagen, denken und nicht denken, wissen und nicht wissen, fühlen und nicht fühlen, wünschen und nicht wünschen, qualifiziert uns gesellschaftlich.

-

Unsere Gedanken werden von dem beeinflusst, was wir sind, und was wir sind, wird von unseren Gedanken beeinflusst.

-

Der Mensch ist immer damit beschäftigt, einen anderen zu imitieren, gibt es aber kaum zu.

-

Es gibt zwei Arten von Wahnsinn: den hemmenden und den befreienden Wahnsinn. Für den "gehemmten" Wahnsinnigen ist die Gesellschaft voll von Menschen ohne moralische Hemmungen, für den "befreiten" Wahnsinnigen ist sie voll von unterdrückten Menschen.

-

Psychotherapie erfordert viel Zeit und Übung, wie das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Fremdsprache. Je länger man dabei ist, desto schwieriger ist es.

-

Ein Paar ist umso stabiler, je mehr eine gegenseitige Abhängigkeit besteht, so dass jede Partei zur anderen gehört.

Kreativität erfordert eine gewisse gedankliche Freiheit, d. h. die Fähigkeit und den Mut, jede Idee mit jeder anderen in irgendeiner Weise zu verbinden.

Bewusstes Ich = Gefühl + Bewusstsein + Wille. Keines dieser drei Wesen würde ohne die beiden anderen irgendeinen Zweck erfüllen und hätte daher auch keinen Grund zu existieren. Vielmehr arbeitet jede von ihnen mit den anderen zusammen, um ihre Funktion zu erfüllen. Das bewusste Ich ist nicht etwas anderes oder von den anderen drei Entitäten Getrenntes, sondern die Summe von ihnen.

Es gibt zwei Arten, etwas zu wissen: von außen und von innen. Im ersten Fall geht es darum, herauszufinden, zu welchen Systemen das Ding gehört und wie es mit den anderen Teilen jedes dieser Systeme interagiert. Im zweiten Fall geht es darum, das Ding selbst als System zu sehen, d.h. als eine Menge von interagierenden Teilen, und diese Teile und ihre Interaktionen zu identifizieren.

Nichts und niemand kann Herr über das sein, wovon er ein Teil ist.

Die Menschen sind in ihren physiologischen und mentalen Strukturen genetisch nahezu identisch. Was sich ändert, sind vor allem die Inhalte der Strukturen selbst, d. h. das, was sie durch Erfahrung "gelernt" haben.

Manchmal ist es sinnvoller, zu verlernen als zu lernen.

Es ist leichter zu lernen als zu verlernen.

Der freie Wille (falls es ihn gibt) ist anstrengend und kann daher nicht lange ausgeübt werden.

Die Interaktion mit anderen ist wie ein Kinderspiel. Man wählt ein Spiel, das alle Spieler kennen und spielen wollen, und man hält sich an die Regeln, sonst wird man "disqualifiziert".

Konsistenz ist eine Einschränkung der Freiheit. Die Freiheit, inkonsequent zu sein.

Derjenige, der gewinnt, hat immer Recht, derjenige, der Recht hat, gewinnt nicht immer.

Die Religion hat sich fast immer das alleinige Recht angemaßt, Gewalt und Sexualität zu verwalten.

Der Mensch wünscht sich eine gemeinsame Zugehörigkeit zu den anderen und neigt daher dazu, sie nachzuahmen.

Schuld ist die unbewusste Angst, aus der eigenen Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden, die aufgrund eines Verstoßes gegen die Regeln der Gemeinschaft verinnerlicht wird.

Identitätskrisen sind eigentlich Zugehörigkeitskrisen.

Sein heißt dazugehören.

Die soziale Zugehörigkeit beruht auf der Nachahmung und Reproduktion charakteristischer Gemeinschaftsformen.

Nichts ist irrational, denn alles, jedes Verhalten hat seine Gründe. Wenn uns etwas irrational erscheint, liegt das daran, dass wir die Gründe aufgrund unserer Unwissenheit oder mangelnden Intelligenz nicht verstehen.

Die meisten Menschen hinterfragen nicht nur nicht ihr Verhalten und stellen keine Fragen zu ihrer Natur, sondern betrachten diejenigen, die solche Dinge tun, mit Misstrauen oder Feindseligkeit.

Wir sind Systeme, die nach Programmen interagieren, die wir teilweise ändern können.

Glück ist nicht die Freiheit von Bedürfnissen, sondern das Vorhandensein von Bedürfnissen und die Möglichkeit, sie zu befriedigen.

Es ist schwierig, soziale Probleme sinnvoll anzugehen (und noch schwieriger, sie zu lösen), wenn zwischen den Beteiligten keine Mindestübereinstimmung über die menschliche Natur, d. h. über die Struktur und Funktionsweise des Menschen im Allgemeinen, besteht.

Um die Welt zu verbessern, muss man die Psychologie verbessern.

Man kann ein Sklave des Bedürfnisses nach Freiheit sein.

Das Wichtigste ist, zu verstehen, was wichtig ist.

So wie der Organismus ungenutzte Neuronen zerstört, entfernt die Psyche Bedürfnisse, deren ständige Frustration übermäßig schmerzhaft ist.

Der Mensch hat eine solche Angst vor der Bedeutungslosigkeit, dass er dazu neigt, auch dem, was keine Bedeutung hat, eine Bedeutung zu geben, und wenn er eine Bedeutung erfinden muss, die es nicht gibt, erfindet er diejenige, die für ihn am bequemsten ist. Dies ist die am weitesten verbreitete Form der Täuschung und des Selbstbetrugs.

Eine Mutter füttert ihre Jungen nicht, weil sie sie liebt, sondern weil sie das Bedürfnis hat, sie zu ernähren, und wie bei allen Bedürfnissen empfindet sie Freude, wenn sie es befriedigen kann, und Schmerz, wenn sie es nicht kann. Was oft als Liebe bezeichnet wird, ist nur ein Bedürfnis, ob angeboren oder erworben.

Der ungeduldige Patient ist ein schlechter Patient.

Empathie ist umgekehrt proportional zur Entfernung.

Das bewusste Selbst ist fortschrittlich, aber das Unbewusste ist konservativ.

Es gibt nicht das Wahre und das Falsche, das Gute und das Schlechte, sondern das Befriedigende und das Unbefriedigende.

Wir sind geistig nie allein, denn selbst in der Einsamkeit bereitet sich unser Geist auf kommende Begegnungen oder Konfrontationen mit anderen vor. Alles wird für andere getan, mit ihnen, um uns zu dienen oder uns vor ihnen zu schützen.

Jede Form von Leben ist eine Reproduktionsstrategie.

Jeder macht sich die moralischen Grundsätze zu eigen, die ihn entlasten.

Verschiedene Artikel von Bruno Cancellieri

Über die Notwendigkeit einer positiven Anerkennung

Der menschliche Geist als kooperatives System - warum wir tun, was wir tun

Verhaltensmuster, Bedürfnisse und gefühlsmäßige Homöostase

Meta-Verhaltensweisen

Leben, Bedürfnisse, Gefühle, Ziele und Mittel

Wie man Probleme löst

Notwendigkeit und Schwierigkeit, Dinge gemeinsam zu tun

Gemeinsam tun

Zusammenarbeit, Wettbewerb und Auswahl

Täuschung und Selbstbetrug

Die zwei Seelen des Menschen

Über menschliche Gruppen

Das Vergnügen der Unterwerfung

Einigkeit und Uneinigkeit

Kritischer und unkritischer Geist

Gefühl der sozialen Unsicherheit

Ökonomie von Gut und Böse

Wenn die Vernunft mit Gefühlen zu tun hat

Bedingte Liebe

Die Logik des Unbewussten

Teilen, teilen, teilen!

Länger wissen

Die Seligpreisungen nach meinem Verständnis

Gouverneure regierten

Die Auswahl der Meme

Reorganisation des Gedächtnisses

Geistige Wörterbücher, Psychotherapien und philosophische Praktiken

Moralischer Motor und Ego-Motor

Vergnügen und der Tugendkreis der Wahrnehmung

Fehler vs. Lücke

Ist der Mensch ein Computer?

Rationalität vs. Sentimentalität

Der häufigste Fehler

Karten und Modelle der Wirklichkeit

Was ist Introversion?

Über die Notwendigkeit einer positiven Anerkennung

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, von anderen Menschen positiv anerkannt zu werden, d. h. Respekt, Aufmerksamkeit, Achtung, Wertschätzung, Fähigkeit, Zuneigung, Liebe, Interesse an Zusammenarbeit usw. zu erfahren.

Mit anderen Worten: Jeder Mensch hat das Bedürfnis, von einer bestimmten Anzahl anderer Menschen gesagt zu bekommen: Du bist in Ordnung, ich mag dich, ich schätze dich, und ich möchte mit dir zusammenarbeiten, d. h. eine Beziehung zu dir aufbauen, um gegenseitige Bedürfnisse und/oder Wünsche zu befriedigen, um nützliche und/oder angenehme Dinge zu tun, die wir allein nicht tun könnten, um uns gegenseitig zu ergänzen und zu helfen.

Es ist ein genetisch bedingtes und aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeit der Menschen unausweichliches Bedürfnis.

Eine anhaltende Unzufriedenheit mit diesem Bedürfnis kann Leiden und psychische Störungen verursachen, indem sie den Menschen dazu bringt, schmerzhaft, unproduktive und/oder gewalttätige Beziehungen zu anderen einzugehen oder sich zu isolieren, was die Befriedigung seiner anderen Bedürfnisse zunehmend erschwert oder unmöglich macht.

Ein großes Problem bei der Forderung nach positiver Anerkennung ist die Tatsache, dass sie weder ein Recht noch eine Pflicht ist, sondern davon abhängt, ob die anerkannte Person in den Augen des Anerkennenden beliebt ist. Mit anderen Worten: Um positiv anerkannt zu werden, muss eine Person so "sein" oder sich so verhalten, wie der Anerkennende es wünscht und erwartet.

Positive Anerkennung hat also ihren Preis, den manche nicht zu zahlen bereit sind, weil sie auf die Anerkennung selbst verzichten und sich gegenüber anderen in eine asoziale oder isolierte Position begeben.

Der menschliche Geist als kooperatives System - warum wir tun, was wir tun

Der Teil des menschlichen Verstandes, der bei keiner anderen Tierart zu finden ist, also der einzigartig menschliche Teil unseres Verstandes, hat sich meiner Meinung nach als Mittel entwickelt, um mit dem Problem der absoluten gegenseitigen Abhängigkeit von uns Menschen umzugehen. Denn keiner von uns kann ohne die Zusammenarbeit mit anderen Menschen überleben.

Der menschliche Geist hat daher meiner Meinung nach eine grundlegende Motivation, von der sich alle anderen ausschließlich menschlichen Motivationen ableiten: die Kooperation anderer zu erreichen.

Zu diesem Zweck kann der Verstand eines Menschen verschiedene bewusste und unbewusste Strategien verfolgen. Ich würde sogar sagen, dass sich die Persönlichkeiten der Menschen durch die besonderen Strategien unterscheiden, die sie anwenden, um die Zusammenarbeit mit anderen zu erreichen.

Die Strategien zur Erlangung der Zusammenarbeit mit anderen sind mehr oder weniger friedlich oder gewaltsam, ehrlich oder unehrlich und beruhen mehr oder weniger auf Zusammenarbeit, Wettbewerb, Auswahl, Nachahmung, Teilen, Handel, Wirtschaft, Ethik, Ästhetik, Wettbewerbskoalition, Geselligkeit, falschen religiösen Versprechen usw.

Auf die Frage, warum wir tun, was wir tun, würde ich daher ohne zu zögern antworten: um die Kooperation anderer gemäß einer bestimmten bewussten oder unbewussten persönlichen Strategie zu erreichen. Dazu gehört unter anderem, von anderen als Kooperationspartner akzeptiert zu werden, d. h. nicht abgelehnt zu werden, wenn wir eine symbiotische Zusammenarbeit vorschlagen.

Was diese Frage erheblich erschwert, ist die nicht immer stabile Identifizierung der "kooperierenden Anderen", d. h. der Personen, mit denen man zusammenarbeiten möchte oder einverstanden ist, und der "unerwünschten Anderen", d. h. derjenigen, mit denen man nicht zusammenarbeiten möchte und von denen man sich distanzieren und/oder verteidigen muss.

Verhaltensmuster, Bedürfnisse und gefühlsmäßige Homöostase

Das Verhalten eines Menschen folgt, wenn es nicht willkürlich ist, bestimmten bewussten und/oder unbewussten Logiken. Verhaltenslogiken bestehen aus der Reproduktion (Kopieren, Nachahmen, Wiederholen) bestimmter Verhaltensmuster, die das Subjekt in einem bestimmten Lebensabschnitt gelernt hat.

Verhaltensmuster sind Strategien zur Bedürfnisbefriedigung in dem Sinne, dass es dem Individuum durch ihre Reproduktion, und nur durch sie, gelingt, seine Bedürfnisse zu befriedigen, indem es die notwendige Kooperation von anderen erhält.

Der Mensch erlernt spontan Verhaltensmuster aus einem genetisch bedingten Nachahmungsbedürfnis heraus. Ohne das Lernen und die Reproduktion von Vorbildern wäre das soziale Leben nicht möglich.

Ein Individuum kopiert das Verhalten anderer Individuen nicht direkt, sondern tut dies indirekt und unbewusst durch Muster, die das Individuum in seinem eigenen Kopf konstruiert, indem es das Verhalten anderer beobachtet.

Als Kinder werden wir belohnt, wenn wir die von unseren Erziehern gewünschten Modelle reproduzieren, und bestraft, wenn wir sie nicht oder nicht treu genug reproduzieren. Auf diese Weise lernen wir eine Reihe von Verhaltensmustern, denen wir Werte zuschreiben, die von der Kultur abhängen, in der wir aufgewachsen sind.

Jeder Mensch reproduziert ständig (bewusst oder unbewusst) Verhaltensmuster, die zugleich Muster der Interaktion, der Partizipation, der sozialen Integration und des Denkens sind.

Verhaltensweisen, Handlungen, Gesten, Gedanken, die nicht einem gesellschaftlich geteilten Muster folgen, sind zwar möglich, aber sehr selten und schwer umzusetzen, da sie eine Anstrengung des Willens und der Selbstkontrolle erfordern, um dies zu tun. Andererseits basiert das menschliche Lernen auf der Nachahmung von Modellen, und alles, was wir lernen, ist Teil von Modellen.

Jeder sozialen Transaktion wird durch Bezugnahme auf ein gemeinsames Modell eine Bedeutung zugeschrieben. Wenn kein entsprechendes Muster gefunden wird, wird die Transaktion als seltsam oder gewalttätig empfunden.

Die Massenmedien präsentieren vorgefertigte Verhaltensmodelle, die es zu reproduzieren, nachzuahmen und zu tragen gilt, mit vordefinierten Rollen, die zu übernehmen sind und eine befriedigende gesellschaftliche Teilhabe und/oder die Befriedigung individueller Bedürfnisse versprechen.

Wir sind so abhängig von Verhaltensmustern, dass wir eine strukturelle Sorge darum haben. Wir leben immer, bewusst oder unbewusst, in der Angst, dass wir falsche Modelle reproduzieren, dass wir die Modelle, die wir übernommen haben, nicht gut genug reproduzieren, oder dass wir überhaupt keine Modelle reproduzieren. Mit anderen Worten, wir haben

Angst, dass wir keine gemeinsamen Modelle gelernt haben, dass wir sie nicht gut genug gelernt haben oder dass wir nicht in der Lage sind, sie gut genug zu reproduzieren.

Wenn unser Grad der Nachahmung eines bestimmten Modells (d. h. unsere quantitative und qualitative Leistung in Bezug auf seine Reproduktion) unter einem bestimmten Schwellenwert liegt, wird in uns Angst erzeugt und eine Motivation, die Reproduktion des Modells zu verbessern. Beunruhigung entsteht auch, wenn die zu imitierenden Modelle nicht gut definiert sind. Wenn wir hingegen das Gefühl haben, dass wir unsere Lieblingsmodelle gut genug reproduziert haben, empfinden wir Zufriedenheit, Freude und ein Gefühl der Sicherheit.

Ich nehme an, dass es in der Psyche eines jeden Menschen ein unbewusstes homöostatisches System gibt, das jederzeit den Grad (quantitativ und qualitativ) der Nachahmung übernommener sozialer Modelle überwacht und Gefühle der Freude oder des Schmerzes auslöst, um das Individuum zu drängen, die Reproduktion beizubehalten, wenn sie gut ist, und sie zu korrigieren, wenn sie schlecht oder mangelhaft ist. Da diese Homöostase von Gefühlen abhängt, nenne ich sie gerne sentimentale Homöostase.

Die oben beschriebene sentimentale Homöostase (die ich "mimetisch" nenne) ist nicht der einzige Prozess, der das Verhalten des Individuums reguliert. Sie wird nämlich von einer (ebenfalls sentimentalen) Homöostase auf einer höheren funktionalen Ebene flankiert, die die Befriedigung aller Bedürfnisse überwacht und angenehme Gefühle auslöst, wenn die Bedürfnisse befriedigt sind, und unangenehme, wenn sie nicht befriedigt sind. Ich werde das Adjektiv motivierend verwenden, um diese Homöostase von der mimetischen zu unterscheiden.

Die mimetische Homöostase kann mit der motivationalen Homöostase mehr oder weniger kohärent oder kontrastierend sein. Dies hängt davon ab, inwieweit ein bestimmtes Verhaltensmuster die Bedürfnisse des Subjekts befriedigen kann.

Zum Abschluss der obigen Ausführungen möchte ich Folgendes anmerken.

- Wir sollten versuchen, die allgemeinen Charakteristika unserer eigenen Verhaltensmuster und der anderer zu erkennen, und nicht so sehr die detaillierten oder besonderen Aspekte dieser Muster.
- Wir sollten uns fragen, inwieweit unsere eigenen Verhaltensweisen und die der anderen unseren eigenen Bedürfnissen und denen der anderen entsprechen.
- Ein Verhaltensmuster kann auf individueller Ebene durch eine Psychotherapie oder einen Selbstverbesserungsprozess verändert werden, auf sozialer Ebene durch explizite Aushandlung von Veränderungen, um die Befriedigung der Bedürfnisse der Betroffenen zu verbessern.
- Wenn wir die Gesellschaft verbessern wollen, müssen wir die Verhaltensmuster verbessern, die soziale Interaktionen bestimmen.



Meta-Verhaltensweisen

In den nächsten Tagen werde ich eine Reihe von Menschen treffen, einige sind mir bekannt, andere sind mir unbekannt. Wie werde ich mich ihnen gegenüber verhalten? Werde ich mich von meinen unbewussten mentalen Automatismen leiten lassen oder werde ich freiwillig Kontrolle ausüben? Was werde ich ihnen anbieten und von ihnen verlangen? Wie werde ich mich ihnen gegenüber präsentieren? Was werde ich vor ihnen verbergen? Was werde ich ihnen vorschlagen? Welche Spiele werde ich mit ihnen spielen? Mit welchen Regeln? In welchen Rollen? Mit welchen Einschränkungen?

Es liegt auf der Hand, dass das Verhalten der anderen mir gegenüber *auch* von meinem Verhalten ihnen gegenüber abhängt.

Meta-Verhalten ist das Verhalten, das eigene Verhalten (insbesondere gegenüber anderen Menschen) zu reflektieren und zu hinterfragen und nach Möglichkeiten zu suchen, es im Sinne einer größeren Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer zu verbessern.

Bewusste vs. unbewusste Interaktionen

Jedes Lebewesen steht in ständiger Wechselwirkung mit der Außenwelt und mit seinen eigenen inneren Organen. Der Mensch ist wahrscheinlich das einzige Lebewesen, das sich bewusst sein kann, dass es mit etwas interagiert, mit welchen Regeln es interagiert und welche Auswirkungen seine Interaktionen haben. Ein solches Bewusstsein ist jedoch meiner Meinung nach generell selten.

Ich meine damit, dass ein Mensch, der mit etwas oder jemandem interagiert, sich selten bewusst ist, dass der Prozess, an dem er beteiligt ist, eine Interaktion ist, d. h. ein Austausch von Informationen, Gegenständen, Substanzen und/oder Energien. Vielmehr reduziert sich sein Bewusstsein im Allgemeinen auf ein Gefühl der Präsenz gegenüber etwas oder jemandem, auf die Wahrnehmung spontanen Verhaltens und auf das Erleben von Gefühlen und Emotionen, die durch diese Präsenz und dieses Verhalten ausgelöst werden, ohne sie zu analysieren.

Vielleicht sind sich zwei Menschen nur dann bewusst, dass sie interagieren, wenn sie in einen Kampf, einen Wettbewerb oder ein Spiel verwickelt sind. Wenn sie sich dagegen in einer Gesellschaft befinden, in der es keine besonderen Regeln und keine genauen Ziele gibt, ist ihr gegenseitiges Verhalten im Allgemeinen spontan und wird als ein kontinuierlicher Fluss automatischer Handlungen wahrgenommen, d. h. nicht bewusst kalkuliert.

Die bewusste Interaktion beinhaltet die Analyse des eigenen Verhaltens und des Verhaltens der anderen in einem systemischen Sinne, d. h. in Form von Aktionen und Reaktionen, d. h. von Reizen und Reaktionen, gemäß einer bestimmten Logik, wobei eine Reaktion auf einen Reiz selbst einen Reiz darstellen kann.

Eine Person, die an einer bewussten Interaktion beteiligt ist, ist sich erstens bewusst, dass sie an einer systemischen Interaktion mit einer bestimmten Sache oder Person beteiligt ist. Zweitens ist sie sich der Art und Weise bewusst, in der sie interagiert, d. h. der Logik, mit der bestimmte Reize mit bestimmten Reaktionen verbunden sind. Drittens ist er sich der Ergebnisse der Interaktion in Bezug auf seine eigenen Motivationen (d. h. seine Bedürfnisse und Wünsche) oder Ziele bewusst. Viertens ist es in der Lage, bewusst zu entscheiden, ob es die Interaktion fortsetzt oder beendet oder ob es die Logik seiner Reaktionen auf die empfangenen Reize ändert.

Abschließend bin ich der Meinung, dass man, wenn man mit seinen unbewussten Interaktionen nicht zufrieden ist, versuchen sollte, sie bewusst zu machen, damit sie verbessert werden können.

Leben, Bedürfnisse, Gefühle, Ziele und Mittel

Jedes Lebewesen zeichnet sich durch eine bestimmte Gruppe von Bedürfnissen aus, die mehr oder weniger befriedigt werden, und bei empfindungsfähigen Arten durch Gefühle, die die damit verbundenen Befriedigungen und Unbefriedigungen ausdrücken.

Wir Menschen verbinden unsere Gefühle mit bestimmten Ideen, Formen, Dingen oder Menschen, zu denen wir uns hingezogen oder von denen wir uns abgestoßen fühlen, oft ohne zu wissen, warum, d. h. ohne die Bedürfnisse zu kennen, aus denen unsere Gefühle entstehen.

Infolgedessen streben wir oft nach dem, was wir mit unseren Gefühlen verbinden, anstatt zu versuchen, die Bedürfnisse, aus denen sich unsere Gefühle ableiten, rational zu befriedigen.

Wir neigen auch dazu, Mittel und Zweck zu verwechseln, d.h. bestimmte Mittel als Zweck zu betrachten (z.B. Geld). Infolgedessen entwickeln wir (sekundäre) Bedürfnisse nach Dingen, die nur Mittel zur Befriedigung primärer Bedürfnisse sind, und vergessen dabei, was die primären Bedürfnisse selbst sind.

Es kann tatsächlich vorkommen, dass das, was in einer bestimmten Situation ein wirksames Mittel zur Befriedigung eines bestimmten Grundbedürfnisses war, in einer anderen Situation nicht mehr in diesem Sinne wirksam ist. Wenn wir uns der Tatsache bewusst wären, dass dieses Mittel nur ein Mittel und kein Zweck war, d. h. dass es keinen Wert an sich hat, könnten wir es durch ein anderes, adäquateres ersetzen. Wenn wir aber vergessen haben, welches Bedürfnis wir mit diesem Mittel befriedigen konnten, wird dieses Bedürfnis wahrscheinlich unbefriedigt bleiben und wir werden weiterhin ein Mittel verfolgen, das nutzlos oder kontraproduktiv geworden ist.

Wie man Probleme löst

Um ein schwieriges Problem wirksam zu lösen, halte ich es für sinnvoll, es als eine Reihe miteinander verbundener Probleme zu betrachten, die mit einem systemischen, sozio-ökologischen und komplexen Ansatz untersucht werden müssen.

Zunächst müssen die Ursachen, Wirkungen und Ursache-Wirkungs-Beziehungen ermittelt werden, die das zu lösende Problem kennzeichnen, indem das Verhalten aller interagierenden Teile des Systems, in dem sich das Problem manifestiert, untersucht wird. Das heißt, es müssen die Mechanismen untersucht werden, durch die das System (als Ganzes) in unerwünschter oder unbefriedigender Weise auf bestimmte Ursachen, d. h. auf bestimmte Ereignisse, reagiert.

Zweitens ist es notwendig, eine oder mehrere Änderungen im System vorzunehmen, um entweder die Ursachen der Probleme zu vermeiden und/oder zu verändern oder die Reaktionsmechanismen des Systems auf diese Ursachen zu hemmen oder zu verändern. Die Änderungen müssen jedoch mit der Struktur der betroffenen Teile des Systems vereinbar sein.

Drittens ist es notwendig, die geplanten Änderungen tatsächlich umzusetzen, indem etwaige Widerstände eines oder mehrerer Teile des Systems überwunden werden. Die Überwindung von Widerständen ist in lebenden Systemen besonders wichtig. Organismen und ihre Organe verfügen nämlich über einen Selbsterhaltungstrieb, der sich normalerweise jedem Versuch widersetzt, ihre Struktur zu verändern, ein Instinkt, der sie dazu veranlasst, jede Einfügung fremder oder heterogener Komponenten abzulehnen.

Es liegt auf der Hand, dass Probleme nicht gelöst werden (oder sich sogar verschlimmern können), wenn Abhilfemaßnahmen nicht durchführbar, unzureichend oder kontraproduktiv sind oder wenn die Analyse der Ursachen und/oder Reaktionsmechanismen des Systems falsch oder unzureichend ist.

Die häufigsten Fehler, die wir bei der Bewältigung von Problemen machen, sind zum einen, dass wir keinen systemischen und sozial-ökologischen Ansatz verfolgen, und zum anderen, dass wir die Komplexität der Probleme und der beteiligten Systeme unterschätzen.

In der Tat ignorieren wir manchmal einige der Teile und Mechanismen, die in dem System eine Rolle spielen. Außerdem übersehen wir oft, dass jede Ursache eine Folge einer anderen (mehr oder weniger bekannten) Ursache ist, und wir bedenken nicht, dass die Reaktion eines Systems auf eine bestimmte Ursache auf die Ursache selbst zurückwirken kann, sie verändert und die Lösung unwirksam macht. Dies geschieht zum Beispiel beim Einsatz von Antibiotika, die bei Krankheitserregern Mutationen hervorrufen, so dass sie gegen die Antibiotika selbst immun werden.

Meiner Meinung nach wird die Lösung eines Problems nicht nur durch die Eigenschaften des Problems selbst erschwert, sondern auch dadurch, dass seine Komplexität in einem systemischen Sinn nicht erkannt wird. Hinzu kommt, dass das zu lösende Problem oft schlecht

definiert ist oder dass es sich um ein "falsches" Problem handelt, hinter dem sich echte Probleme verbergen.

Ist das Problem erst einmal richtig definiert, ist es sinnvoll, sich eine Reihe von Fragen zu stellen, deren Antworten Aufschluss darüber geben können, in welche Richtung man nach Lösungen suchen sollte, bevor man mit der Aufstellung von Lösungshypothesen beginnt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es schwierig ist, ein Problem zu lösen, das noch nicht vollständig untersucht und verstanden wurde.

Notwendigkeit und Schwierigkeit, Dinge gemeinsam zu tun

Wir Menschen haben ein angeborenes und strukturelles Bedürfnis, mit unseren Mitmenschen zusammen etwas zu unternehmen, z. B. zu spielen, zu arbeiten, Ideen, Waren, Dienstleistungen, Eros usw. auszutauschen.

Das Problem ist, dass wir uns über das, was wir tun wollen und wie wir es tun wollen, einig sein müssen, wenn wir etwas gemeinsam tun wollen.

In der Tat möchte jeder das "Spiel" spielen, das ihm am meisten zusagt, in dem er am meisten konkurriert oder bevorzugt wird oder das er am meisten braucht oder wünscht.

Daher kommt es häufig zu Konflikten zwischen denjenigen, die gemeinsam etwas unternehmen wollen, über die Wahl der Interaktionsformen und die zu beachtenden Regeln. Dazu gehören die zu erreichenden Ziele, die Verpflichtungen, die Verbote, die anzuwendenden logischen, ethischen und ästhetischen Grundsätze, die zugrundeliegende Erkenntnistheorie und die (funktionalen und hierarchischen) Rollen, die jeder innerhalb dieses Rahmens einnehmen sollte.

Das Problem wird dadurch verschärft, dass solche Konflikte in der Regel nicht explizit durch offene und klare Verhandlungen ausgetragen werden. Stattdessen werden in der Regel verdeckte Manöver durchgeführt, die im Namen eines subjektiven und willkürlichen gesunden Menschenverstandes oder einer Gewohnheit verschleiert und mystifiziert werden, um das Gewünschte zu erreichen.

Gemeinsam tun

Der Mensch hat das Bedürfnis, gemeinsam mit seinen Mitmenschen Dinge zu tun, alle möglichen Dinge, nützliche, vernünftige, aber auch unnütze oder sinnlose, solange sie nicht offensichtlich schädlich sind.

Das Bedürfnis, "gemeinsam etwas zu tun", ist angeboren und generativ in dem Sinne, dass sich daraus weitere Bedürfnisse ergeben, die das erste ergänzen.

Das Spiel bzw. das Bedürfnis zu spielen ist eines dieser Bedürfnisse. Andere Formen des Miteinanders sind Aufführungen, Theater, Kino, Tanz, Musik, Sport, religiöse und zivile Riten, Literatur, Folklore, Traditionen, Bräuche, Gespräche usw.

Die Interaktion zwischen zwei Menschen folgt, wenn auch nicht gewaltsam, immer sozialen Regeln, d. h. Konventionen über Verbotenes und Gebotenes, Formen und Bedeutungen, Grenzen und Freiheiten.

Sozialität ist keine Option, sondern die Grundlage der Psyche und der Moral.

Die Zusammenarbeit dient dazu, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu bestätigen und für gemeinsame Ziele und gegen gemeinsame Feinde zu kooperieren. Sie dient dazu, Beziehungen der Zusammenarbeit, der gegenseitigen Hilfe, des Handels, der Freundschaft und der Liebe aufzubauen.

Zusammenarbeiten bedeutet interagieren, d. h. ein System bilden, dessen Teil man ist oder wird.

Der Mensch kann nicht leben, ohne Teil eines sozialen Systems zu sein, und seine Zugehörigkeit in diesem Sinne muss ständig bestätigt werden. Die Bestätigung erfolgt durch soziale oder sozialisierende Handlungen, unabhängig davon, ob sie rein symbolisch oder materiell sind. Ich meine, dass das, was ausgetauscht wird, aus Symbolen, Informationen (wahr, fiktiv oder falsch), Gütern, Substanzen oder Energien bestehen kann.

Nachdem der Mensch festgestellt hat, dass es unmöglich ist, ohne soziale Interaktion auszukommen, bleibt ihm nur noch die Kreativität, d. h. die Möglichkeit, neue Formen und neue Regeln der Interaktion zu erfinden, die funktionaler sind, d. h. besser geeignet, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu befriedigen.

Zusammenarbeit, Wettbewerb und Auswahl

Das soziale Leben wird unter anderem von zwei gegensätzlichen Motivationen bestimmt: Kooperation und Wettbewerb, die sich manchmal gegenseitig aufheben und manchmal ineinandergreifen. In der Tat kooperieren wir oft mit einigen, um mit anderen zu konkurrieren, und umgekehrt konkurrieren wir mit einigen, um mit anderen zu kooperieren. Andererseits kooperieren und konkurrieren wir oft mit ein und derselben Person zur gleichen Zeit.

Bei der Zusammenarbeit geht es entweder um die Bündelung individueller Stärken für ein gemeinsames Ziel oder um gegenseitige Hilfe in Zeiten der Not.

Beim Wettbewerb kann es entweder um die Eroberung einer nicht gemeinsam genutzten Ressource oder einer hierarchischen Position gehen oder um die Beherrschung oder Kontrolle einer Person über eine andere.

Eine besondere Form des Wettbewerbs, die mit dem Wettbewerb zusammenhängt, ist die Selektion, verstanden als die Fähigkeit eines Individuums, die Menschen auszuwählen, mit denen es interagiert, wie viel und wie es das tut. Das Phänomen der Selektion beinhaltet eine besondere Art von Wettbewerb, der darin besteht, dass versucht wird, die Bedingungen dafür zu schaffen, dass jemand als Partner (Freund, Kamerad, Mitarbeiter, Kollege, Liebhaber, Ehepartner usw.) anstelle von anderen oder vor anderen ausgewählt wird.

In diesem Rahmen bringt uns die christliche Moral im Namen einer illusorisch gewünschten, rein kooperativen Sozialität dazu, unseren konkurrierenden und selektiven Geist aus dem Bewusstsein zu entfernen, der dennoch unbewusst und auf verborgene, mystifizierte und verdeckte Weise weiterwirkt.

Der Verstand (auch Psyche genannt) ist ständig damit beschäftigt, bewusst oder unbewusst die Beziehungen zu anderen zu steuern und Kooperation und Konkurrenz angemessen zu dosieren.

In einer solchen Perspektive, die die strukturelle Interdependenz der Menschen berücksichtigt, hängt das Glück von einer erfolgreichen gegenseitigen Zusammenarbeit zwischen den Menschen ab, bei der alle Interagierenden in Bezug auf die Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse auf Kosten von niemandem oder jemandem außerhalb der "glücklichen Gruppe" profitieren.

Täuschung und Selbstbetrug

Meiner Meinung nach sind wir im Allgemeinen schlechter, als es die allgemeine Ethik und Ästhetik zulassen. Mit "schlechter" meine ich egoistischer, wettbewerbsorientierter, abscheulicher, hässlicher, weniger intelligent, weniger fähig, weniger sensibel usw.

Die Kluft zwischen unserem Sein, unserem Sein-Müssen und unserem Erscheinen-Wollen ist so groß, dass wir gezwungen sind, andere und uns selbst zu belügen, das heißt, eine permanente Mystifikation und Selbstmystifikation zu leben.

Das soziale Leben setzt eine stillschweigende Übereinkunft voraus, wonach jeder darauf verzichtet, die Mystifikationen der anderen zu sehen und zu verurteilen. So kommt es, dass wir aus Gewohnheit die anderen und uns selbst systematisch und unbewusst über unser eigenes Wesen täuschen.

Soziale Täuschung wird im Allgemeinen von Selbsttäuschung begleitet und unterstützt. In der Tat ist ein Schauspieler umso besser, je mehr er sich mit der Figur, die er spielt, identifiziert, je mehr er an das glaubt, was er anderen weismachen will.

Die Diskrepanz zwischen der Wahrheit und der Mystifikation unserer Person und damit die Unauthentizität unseres Rufes beunruhigt uns, weil wir unbewusst befürchten, dass die Täuschung entdeckt wird.

Diese soziale Angst hindert uns daran, glücklich zu sein, denn sie macht uns zu Schwindlern, Neurotikern und Opfern von psychischen und psychosomatischen Störungen.

Sich dieses Themas bewusst zu werden, könnte uns helfen, unsere Beziehungen zu anderen authentischer zu gestalten.

Die zwei Seelen des Menschen

Jeder Mensch hat zwei Seelen: eine kooperative und eine kompetitive. Die erste neigt dazu, anderen zu helfen, die zweite dazu, sie zu unterdrücken, um die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen.

Die beiden Seelen befinden sich oft im Krieg miteinander, um den Körper zu lenken, in dem sie handeln. Jede würde die andere gerne zum Schweigen bringen.

In religiös geprägten Kulturen neigt die wettbewerbsorientierte Seele normalerweise dazu, sich zu verstecken oder zu verbergen, um ungestört agieren zu können, während die kooperative Seele dazu neigt, sich zu zeigen, um andere zu beruhigen und ihr Wohlwollen zu gewinnen.

In der Tat neigt jeder von uns dazu, seine Seele anderen und sich selbst zu zeigen, indem er das Kooperative betont und das Kompetitive minimiert. In diesem Sinne sind wir alle Manipulatoren und Manipulierte, bewusst oder unbewusst, freiwillig oder unfreiwillig.

Über menschliche Gruppen

Menschliche Gruppen konstituieren sich auf der tatsächlichen oder vermeintlichen Grundlage eines bestimmten Wissens, bestimmter Gefühle und bestimmter Motivationen, d.h. auf einer gemeinsamen Ethik und Ästhetik.

Sobald sich die Gruppe etabliert hat, neigt sie dazu, diejenigen abzulehnen, die die für die Gruppe charakteristischen Erkenntnisse, Gefühle und Motivationen (d. h. Ethik und Ästhetik) nicht ausreichend teilen. Mit anderen Worten: Die Gruppe neigt dazu, diejenigen abzulehnen, die sie kritisieren.

Diese Dynamik in Verbindung mit dem Bedürfnis, einer Gemeinschaft anzugehören, führt sowohl zu Konformität als auch zu kulturellem Nomadentum.

Unter kulturellem Nomadentum verstehe ich die Tendenz, von einer Gruppe zu einer anderen, befriedigenderen Gruppe zu wechseln.

Bei einigen Persönlichkeiten überwiegt die Konformität, bei anderen das kulturelle Nomadentum.

Das Vergnügen der Unterwerfung

Meiner Meinung nach hat der Mensch eine angeborene Tendenz, sich den "Anderen" zu unterwerfen, womit nicht die Individuen gemeint sind, sondern das, was George H. Mead als "verallgemeinerten Anderen" definiert. Dabei handelt es sich um eine geistige Einheit, die wir auch als "Gemeinschaftsgeist" bezeichnen könnten, und die sich auf die subjektive und ideale Gemeinschaft bezieht, der jeder gerne angehören möchte und die durch bestimmte kulturelle, intellektuelle, wirtschaftliche, ästhetische, ethische, religiöse usw. Aspekte gekennzeichnet ist.

Der Mensch kann nämlich nicht außerhalb einer Gemeinschaft existieren oder seine Bedürfnisse befriedigen, und das existenzielle Drama eines jeden Menschen besteht darin, einen dauerhaften Platz in einer dauerhaften Gemeinschaft zu finden und zu erhalten, d. h. eine Gemeinschaft und einen Ort, der es ihm ermöglicht, alle seine Bedürfnisse auf stabile und unerschöpfliche Weise zu befriedigen.

Die Unterwerfung ist also funktional für die Zugehörigkeit, ja sie ist eine unabdingbare Bedingung dafür. Aus systemischer Sicht kann man sagen, dass eine Einheit nicht Teil eines Systems sein kann, wenn sie nicht vom System selbst akzeptiert wird, d. h. wenn die anderen Teile nicht bereit sind, mit der fraglichen Einheit auf kooperative Weise zu interagieren.

Derjenige, der Teil eines Systems werden möchte, muss sich also an das System anpassen (und nicht umgekehrt), auch wenn eine Partei unter bestimmten Bedingungen und bis zu einem gewissen Grad das System selbst verändern kann. Dies gilt auch für ein Individuum, das Teil einer Gemeinschaft sein möchte.

Da die modernen Gemeinschaften sehr zahlreich und die Voraussetzungen fließend sind, hat der Einzelne eine gewisse Wahlfreiheit, sowohl was die Zugehörigkeit zu den Gemeinschaften als auch die Rollen angeht, die er in ihnen spielen möchte. Ist diese Wahl jedoch einmal getroffen, hat der Einzelne keine andere Wahl, als sich ihr zu unterwerfen, um in den Genuss der Vorteile der Gemeinschaftszugehörigkeit zu kommen und nicht zu riskieren, sie zu verlieren. Das heißt, dass der Einzelne, nachdem er von der Wahlfreiheit Gebrauch gemacht hat, aufgrund der erworbenen Stabilität auf die weitere Ausübung dieser Freiheit verzichten muss. Andererseits ist die Unterwerfung eine Quelle des Vergnügens (dessen sich das Subjekt mehr oder weniger bewusst ist), eine Quelle der Befriedigung und der Sicherheit.

Ein Individuum kann sich jedoch Gemeinschaften und/oder Rollen unterworfen sehen, die seinen Bedürfnissen nicht ausreichend entsprechen. In diesem Fall ist die Unterwerfung ein Grund für Frustration, Konflikte oder Angst und kann Anlass für die Suche nach neuen Gemeinschaften oder neuen Rollen in der Gemeinschaft sein.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Befriedigung der Bedürfnisse und die Sicherheit eines Menschen in der Regel mit seiner Unterordnung unter bestimmte Gemeinschaften und Rollen in diesen verbunden sind. Wenn die Gemeinschaften und Rollen die Bedürfnisse des Einzelnen ausreichend befriedigen, hat er Freude an der Unterordnung. Wenn nicht, fürchtet er sie.

Einigkeit und Uneinigkeit

Eine Meinungsverschiedenheit mit jemandem verursacht immer Probleme. Da Menschen voneinander abhängig sind, brauchen sie immer die Zusammenarbeit mit anderen, und diese wird durch Meinungsverschiedenheiten behindert oder unmöglich gemacht.

Bei Meinungsverschiedenheiten zwischen zwei Personen in wichtigen Fragen gibt es im Allgemeinen drei Möglichkeiten:

- die beiden nicht mehr kooperieren und friedlich getrennte Wege gehen
- einer der beiden passt sich (gewollt oder ungewollt) den Wünschen des anderen an
- die beiden ziehen in den Krieg (einseitig oder bilateral)

Bevor man sich für eine der oben genannten Möglichkeiten entscheidet, versucht jeder, den anderen zu zwingen, sich seiner "Stimmgabel", d.h. seiner eigenen Denkweise oder seinem Willen anzupassen.

Dieser Versuch kann mit mehr oder weniger ausdrücklichen Strafandrohungen einhergehen, einschließlich der Beendigung der Zusammenarbeit, der moralischen und/oder intellektuellen Abwertung des anderen oder der Anwendung von (physischer oder psychischer) Gewalt.

Daher kommt es häufig vor, dass Menschen aus Angst vor der Einsamkeit oder Feindseligkeit, die eine offene Meinungsverschiedenheit hervorrufen könnte, zustimmen (oder ihre Meinungsverschiedenheit verbergen).

Ich vermute, dass eine verdeckte Meinungsverschiedenheit psychologischen Stress und Unzufriedenheit verursacht.

Kritischer und unkritischer Geist

Meiner Meinung nach wird das soziale Leben eines jeden Menschen von zwei Geistern beherrscht, die seinen Geist kontrollieren: dem kritischen und dem unkritischen.

In Bezug auf das, was andere sagen und tun, ist der kritische Geist misstrauisch, der unkritische zuversichtlich.

Der kritische Geist veranlasst uns, uns gegen Irrtümer, Täuschungen und versteckte oder verdeckte Wettbewerbsabsichten anderer zu wehren; der unkritische Geist veranlasst uns, andere zu imitieren, das, was sie sagen, für bare Münze zu nehmen und ihre Aufrichtigkeit, ihre kooperativen Absichten und ihre Gefühle nicht anzuzweifeln.

Sowohl der kritische als auch der unkritische Geist sind normalerweise auf andere gerichtet, aber man kann auch sich selbst gegenüber kritisch oder unkritisch sein. In diesem Fall spricht man von Selbstkritik und Nicht-Selbstkritik.

Der kritische Geist und der unkritische Geist stehen immer im Widerspruch zueinander und kritisieren sich gegenseitig. Der eine hält den anderen für dumm, naiv, konformistisch, konservativ und gefährlich. Der letztere hält den ersteren für ein Ärgernis und ein Hindernis für Frieden, Harmonie, Teilen, Liebe, Verständnis und Zusammenarbeit.

Jeder Mensch zeichnet sich durch eine gewisse Neigung aus, den kritischen Geist dem unkritischen vorzuziehen (oder umgekehrt), und durch ein gewisses Maß an Selbstkritikfähigkeit (oder Widerstand dagegen). Menschen, in denen der kritische Geist vorherrscht, sind im Allgemeinen in der Minderheit; noch weniger sind diejenigen, die zur Selbstkritik fähig sind.

Je intelligenter ein Mensch ist, desto größer ist in der Regel sein kritischer Geist, auch wenn die Tendenz, Kritik zu üben oder nicht zu üben, durch besondere Lebenserfahrungen und emotionale Belastungen beeinflusst werden kann.

Es versteht sich von selbst, dass jeder Mensch häufiger mit Menschen zusammenkommt, die ähnliche Tendenzen in Bezug auf Kritik und Selbstkritik sowie Widerstand dagegen haben.

Ein überwiegend "kritischer" Mensch und ein überwiegend "unkritischer" Mensch verstehen sich kaum und kritisieren sich normalerweise gegenseitig. Es ist in der Tat paradox, dass "unkritische" Menschen oft heftige Kritik an denen üben, die sie direkt oder indirekt kritisieren. Mit anderen Worten: Ein "unkritischer" Mensch verträgt es nicht, als solcher kritisiert zu werden.

So neigen Atheisten beispielsweise dazu, Gläubigen einen Mangel an kritischem Geist zu unterstellen, während Gläubige ihrerseits dazu neigen, Atheisten destruktive Absichten zu unterstellen.

Abschließend lässt sich sagen, dass es gut ist, sich der widersprüchlichen Dynamik zwischen dem kritischen und dem unkritischen Geist bewusst zu sein, die sowohl auf persönlicher als auch auf zwischenmenschlicher Ebene vorhanden ist, um unnötige Zusammenstöße und Tränen zu vermeiden und ein konstruktives gegenseitiges "kritisches Verständnis" zu verfolgen.

Gefühl der sozialen Unsicherheit

Seit meiner Kindheit hatte ich immer ein Gefühl der sozialen Unsicherheit, die Vorstellung, dass andere mich aus ihrem Kreis ausschließen würden, wenn sie wüssten, was ich von ihnen halte und was ich für sie empfinde.

Dieser Gedanke hielt mich in einem Zustand der Wachsamkeit und veranlasste mich, anderen ein akzeptables (und zu diesem Zweck mystifiziertes) Bild von mir, meinen Gefühlen, Ideen, Motiven, meiner Geschichte und meinem gewohnten Verhalten zu vermitteln.

Diese Geheimniskrämerei war und ist eine zusätzliche Quelle der Beunruhigung aufgrund des Risikos der Entdeckung.

Daher neige ich dazu, den authentischsten Teil von mir zu verbergen.

Ökonomie von Gut und Böse

Von anderen müssen wir Gutes und Böses erwarten, entsprechend der bewussten und unbewussten Logik, die in den Köpfen aller Menschen geschrieben ist, ähnlich wie bei Computersoftware.

Diese Logiken, die Gefühle, Kognitionen und Motivationen auslösen, berücksichtigen verschiedene Faktoren, darunter das Verhalten der anderen im Allgemeinen und insbesondere das mehr oder weniger günstige Verhalten gegenüber dem Subjekt in der Vergangenheit und Gegenwart.

Mit anderen Worten: Andere behandeln uns so, wie sie uns wahrnehmen und wie wir sie behandeln, d. h. entsprechend dem Guten und dem Schlechten, das wir ihnen gegenüber ausüben (oder das sie als solches wahrnehmen).

Es liegt auf der Hand, dass die Dynamik wechselseitig ist. Tatsächlich sind die Interaktionen zwischen Menschen durch eine wechselseitige Rückkopplung gekennzeichnet, d. h. Transaktionen von A nach B werden durch Transaktionen von B nach A beeinflusst und umgekehrt.

Daher ist es von größter Wichtigkeit, die Logik zu kennen, nach der wir und andere (bewusst oder unbewusst) entscheiden, was gut und was böse ist und wie wir uns gegenüber unserem Nächsten verhalten.

Dieses Wissen ermöglicht es uns, unsere "Software" zu korrigieren und zu verbessern, um unsere Beziehungen zu anderen im Sinne der gegenseitigen Zufriedenheit zu optimieren.

Wenn die Vernunft mit Gefühlen zu tun hat

In der Massenkultur und in fast allen Kulturen werden die Begriffe Vernunft und Gefühl im Allgemeinen als gegensätzlich und sich gegenseitig ausschließend betrachtet. Mit anderen Worten: Die meisten Menschen glauben, dass man umso weniger gefühlvoll ist, je rationaler man ist, und umgekehrt.

Dieser Glaube ist so weit verbreitet, dass diejenigen, die versuchen, Gefühle mit einem systemischen Ansatz zu analysieren und zu erklären, d. h. die unbewussten Logiken aufzudecken, die sie hervorbringen oder hemmen, von den meisten als jemand angesehen werden, der seine Gefühle nicht auf gesunde Weise leben und nicht lieben oder "loslassen" kann. Mit anderen Worten, er wird als unglücklich, verblendet, unterdrückt, herzlos, unmenschlich, als jemand, der nicht vollständig lebt, usw. angesehen.

Diese allgemeine Überzeugung ist der Grund dafür, dass die Psychologie (die Disziplin, die sich mehr als jede andere mit der Phänomenologie der Gefühle befassen sollte) einerseits von der breiten Masse wenig praktiziert wird und andererseits in uneinheitliche und unwirksame Schulen zersplittert ist. Deren mangelnde Wirksamkeit ist meines Erachtens darauf zurückzuführen, dass sich kaum eine von ihnen mit einem rationalen und systemischen (d.h. kausalen und kybernetischen) Ansatz offen mit der Natur der Gefühle auseinandersetzt, von denen das menschliche Glück und Unglück abhängt.

Wenn wir zum Beispiel von Liebe sprechen, wird sie im Allgemeinen als etwas Heiliges und Immaterielles bezeichnet, das sich allen physikalischen Gesetzen entzieht, als ein absolutes, unaussprechliches und unbestreitbares Gut, aber gleichzeitig als ein offensichtlicher und intuitiver Begriff, so dass es fast als Sakrileg, als Affront gegen den gesunden Menschenverstand, als pedantische Provokation und als Hinweis auf die Unfähigkeit zu lieben angesehen wird, wenn man auf rationale Weise von ihr spricht.

Ich habe über den Grund für die Feindseligkeit gegenüber einer systemischen Untersuchung der Gefühle nachgedacht und stelle die Hypothese auf, dass sie auf die unbewusste Weigerung zurückzuführen ist, die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.

Ich meine, dass Gefühle zwar an sich unwillkürlich sind, aber durch konkrete Ursachen und Umstände hervorgerufen werden, die der Mensch bis zu einem gewissen Grad willentlich verändern kann.

Um auf das Beispiel der Liebe zurückzukommen: Wir können uns nicht aussuchen, ob wir jemanden oder etwas lieben oder nicht, aber wir können Entscheidungen treffen, die dazu führen, dass wir lieben oder nicht lieben, so dass wir in gewisser Weise für die Liebe verantwortlich sind, die wir fühlen oder nicht fühlen.

Mit anderen Worten: Wenn wir die Logik kennen würden, die die Liebe und ihr Gegenteil bestimmt, könnten wir uns dafür entscheiden, uns so zu verhalten, dass wir die Gefühle empfinden, die wir für wünschenswert und gesellschaftlich korrekt halten, und die anderen nicht empfinden.

Andererseits glaube ich, dass das Wissen um die Logik der Gefühle vom Über-Ich zensiert wird, da sie weitgehend egoistisch sind.

Der Mensch wird mit einer angeborenen Fähigkeit zu lieben und zu hassen geboren, die aus Gefühlen besteht, die für das Überleben des Individuums und seiner Art von Bedeutung

sind. Das Verständnis der "Gründe", d.h. der Logik dieser Gefühle, würde uns helfen, leichter das zu erreichen, was wir lieben, und das zu vermeiden, was wir hassen.

Auf jeden Fall schließe ich aus eigener Erfahrung aus, dass die Analyse von Gefühlen diese systematisch hemmt. Im Gegenteil, ich glaube, dass eine solche Analyse sie fördert, sowohl weil sie sie von der Selbstzensur befreit als auch weil sie die Befriedigung der Bedürfnisse fördert, von denen die Gefühle selbst abhängen.

Bedingte Liebe

Zwar ist die Liebe (im weitesten Sinne) ein Gefühl und wie jedes Gefühl unwillkürlich, aber meiner Meinung nach lieben wir einen Menschen nur dann, wenn er bestimmten Kriterien und Voraussetzungen von uns (bewusst oder unbewusst) entspricht.

Gleichzeitig werden wir nur dann von einer Person geliebt, wenn wir bestimmten Kriterien und Voraussetzungen dieser Person entsprechen.

So ist es seit unserer Geburt, und diese Logik gilt (bewusst oder unbewusst) für alle unsere Beziehungen, angefangen bei denen zu unseren Eltern.

Die bedingungslose Liebe existiert nur als kindlicher Wunsch oder ideologische Vorgabe. Wir alle würden gerne ohne Bedingungen oder Vorbedingungen geliebt werden, so wie wir sind und was wir tun, aber das ist fast nie möglich.

Der weise Mensch weiß, dass Liebe relativ und selektiv ist, dass sie verdient werden muss und dass man nicht geliebt werden kann, ohne die Freiheit zu haben, zu sein und zu tun, was man will.

Eine der häufigsten Voraussetzungen für das Empfinden von Liebe ist zum Beispiel, dass sie als wechselseitig empfunden wird.

Wir müssen also etwas sein und etwas tun, um geliebt zu werden, aber das ist nicht immer möglich. Es gibt nämlich Bedingungen, die zu schwierig oder zu kostspielig sind, um sie zu erfüllen, und deshalb ist es notwendig zu verstehen, wann es angebracht ist, den Wunsch, von bestimmten Menschen geliebt zu werden, zu unterdrücken.

Andererseits haben wir weder die Pflicht noch die Fähigkeit, jeden Menschen bedingungslos zu lieben, wie es uns das Christentum und andere Ideologien weismachen wollen.

Wir sollten daher nur mit Menschen intime Beziehungen eingehen, deren Liebesbereitschaft in unserer Reichweite liegt und die wir zu lieben vermögen, und enge Beziehungen zu allen anderen so weit wie möglich vermeiden.

Die Logik des Unbewussten

Das Unbewusste funktioniert nach einer Logik, d.h. nicht willkürlich und nicht durch einen freien inneren oder äußeren Willen. Wenn wir seine Logik nicht kennen oder verstehen, liegt das nicht so sehr daran, dass es unbewusst ist, sondern daran, dass sie sich sehr von der unseres bewussten Selbst unterscheidet.

Wenn wir erwarten, die Logik des Unbewussten nach den Paradigmen unserer bewussten Logik zu verstehen, werden wir immer enttäuscht, verwirrt und frustriert sein. In der Tat ist die unbewusste Logik viel rudimentärer und archaischer (in evolutionärer Hinsicht) als die bewusste Logik.

Das Unbewusste ist in der Tat nicht analytisch und hat keinen Sinn für Maßstäbe, sondern reagiert grob auf bestimmte Wahrnehmungen, indem es Emotionen und Gefühle der Anziehung oder Abstoßung auslöst, die eindeutig sind, auch wenn sie manchmal widersprüchlich sind.

Für das Unbewusste ist eine Sache gut oder schlecht, schön oder hässlich, wahr oder falsch, absolut, ohne Halbheiten, immer oder nie, überall oder nirgends.

Das Unbewusste funktioniert wie eine Software, die darauf abzielt, die primären Bedürfnisse ihres Trägers zu befriedigen, darunter das Überleben, die Fortpflanzung und die Zugehörigkeit zu einer Gesellschaft, und zwar mit jeder möglichen Strategie.

Teilen, teilen, teilen!

Ich gehe davon aus, dass Menschen ein starkes angeborenes Bedürfnis haben, Ideen, Erfahrungen, Wissen, Überzeugungen, Erzählungen, Motivationen, Gefühle, Gegenstände, Werkzeuge, Raum und Zeit usw. zu teilen. Kurz gesagt, alles, was für sie nützlich und/oder wichtig ist.

Das Bedürfnis zu teilen ist tief und oft unbewusst, verborgen. Der Mensch tut so viele Dinge, um sein Bedürfnis zu teilen zu befriedigen, und gaukelt sich selbst vor, dass er andere Motive hat, als ob das Bedürfnis zu teilen nicht seine eigene ausreichende Würde und Rechtfertigung hätte.

Wenn ich jemanden frage, warum er eine bestimmte soziale Aktivität ausübt, wird er wahrscheinlich antworten, dass er diese Dinge tut, weil er sie gerne tut oder weil er sich für den Inhalt dieser Art von Aktivität interessiert. Aber das sind nicht die wahren Gründe, d. h. die "Hauptgründe".

Wenn ich diese Person frage, warum sie diese bestimmte soziale Aktivität mag oder warum sie sich dafür interessiert, kann sie vielleicht nichts anderes sagen als "Ich mag es, weil ich es mag" oder "Ich bin interessiert, weil ich interessiert bin". Ich glaube, dass wir soziale Aktivitäten in dem Maße mögen und an ihnen interessiert sind, in dem sie es uns ermöglichen, Dinge, die uns wichtig sind, mit anderen zu teilen, oder irgendwelche Dinge, solange sie teilbar sind. Denn etwas zu teilen ist eine Möglichkeit, zusammen zu sein, in Beziehung zu treten, zu interagieren, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und das ist es, was wir mögen und was uns am meisten interessiert.

Wenn Sie also nicht verstehen können, warum manche Menschen bestimmte Dinge mit anderen tun, liegt der Grund wahrscheinlich darin, dass sie etwas mit anderen teilen wollen, um dazuzugehören, und diese Aktivität ist eine gute Entschuldigung, eine gute Rechtfertigung. Kurz gesagt, es geht darum, zu teilen, um zu interagieren, und zu interagieren, um dazuzugehören, ganz gleich, was geteilt wird, selbst bedeutungslose Dinge, solange es geteilt wird.

Es scheint mir unmöglich, viele soziale Aktivitäten ohne diesen Schlüssel zum Verständnis zu verstehen: Teilen, um dazuzugehören.

Länger wissen

Wer weiß mehr? Diese Frage (bewusst oder unbewusst, offen oder verdeckt, mehr unbewusst als bewusst, mehr verdeckt als offen) ist immer lebendig und implizit in jedem menschlichen Ausdruck. Denn ihre Antwort bestimmt die Rolle und die hierarchische Stellung eines jeden Menschen in der Gesellschaft oder Gemeinschaft, der er angehört, in einem bestimmten Wissensbereich, der mehr oder weniger spezialisiert oder allgemein sein kann.

Man geht nämlich davon aus, dass diejenigen, die am besten Bescheid wissen, eine höhere hierarchische Position (in einem bestimmten Wissensbereich) verdienen als diejenigen, die am wenigsten wissen. Und da jeder in jeder sozialen Hierarchie (so weit wie möglich) höher stehen möchte, versucht jeder zu beweisen, dass er nicht weniger weiß als andere, außer in Bereichen, in denen er sich selbst für nicht kompetent hält.

Es gibt einen Bereich des Wissens, der nicht spezialisiert ist und keiner akademischen Disziplin entspricht: "savoir vivre" oder Weisheit, die das Wissen über die Welt, das Leben, den Menschen, die Gesellschaft, die Politik und die Moral umfasst. In diesem Bereich ist der Wettbewerb um das beste Wissen besonders intensiv und heftig, denn fast jeder ist der Meinung, dass man, um zu lernen, wie man lebt, um weise zu werden, keine besondere Ausbildung braucht, geschweige denn ein Universitätsstudium.

Und so ärgern wir uns über diejenigen, die behaupten (oder annehmen), mehr zu wissen als wir, wenn es darum geht, zu wissen, wie man lebt, und wir sagen, dass diese Menschen "eigensinnig", "eingebildet", "arrogant" usw. sind.

Folglich gibt es einen weit verbreiteten kategorischen Imperativ, der besagt, dass sich niemand anmaßen darf, besser als andere zu wissen, wie man zu leben hat, geschweige denn zu versuchen, anderen beizubringen, wie man zu leben hat.

Das Ergebnis ist, dass viele nicht wissen, wie sie leben sollen, außer auf eine rudimentäre Art und Weise, aber jeden Unterricht oder jede Hilfe ablehnen, um mehr zu lernen.

Die Seligpreisungen nach meinem Verständnis

Selig sind die Dummen, denn sie wissen nicht, dass sie dumm sind.

Gesegnet sind die Reichen, denn Glück ist teuer.

Selig sind die Schönen, denn Schönheit überzeugt.

Selig sind die Fröhlichen, denn Fröhlichkeit löst Spannungen.

Gesegnet sind die Freien, weil sie aus mehr Möglichkeiten wählen können.

Selig sind die Geliebten, denn die Liebe ist der Motor des Lebens.

Selig sind die Weisen, denn sie wissen, wie sie weniger leiden und mehr genießen können.

Selig sind die Gesunden, denn Krankheit verkürzt das Leben.

Selig sind die Starken, denn sie sind angesehener und wissen sich besser zu verteidigen.

Selig sind die Neugierigen, denn sie langweilen sich nie.

Gesegnet sind die kreativen Menschen, denn sie können die Welt verändern.

Glücklich sind die Skeptiker, denn sie werden weniger betrogen.

Gesegnet sind die Gebildeten, denn sie können mit den unterschiedlichsten Menschen sprechen.

Selig sind die Intelligenten, denn sie können mehr Dinge verstehen.

Selig sind die Selbstbewussten, denn sie lassen sich durch Kritik und Beleidigungen nicht unterkriegen.

Gesegnet sind diejenigen, die ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen, indem sie die Bedürfnisse anderer befriedigen.

Gouverneure regierten

Jeder Mensch ist Herrscher und Beherrscher zugleich, in dem Sinne, dass er sich selbst, andere und den Rest der Welt beherrscht und von sich selbst (d.h. von seinem Unbewussten und seinem genetischen Programm), von anderen und vom Rest der Welt beherrscht wird.

Eine Einheit zu regieren bedeutet, dass man versucht, sie dazu zu bringen, sich zu bestimmten Zwecken in einer bestimmten Weise zu verhalten, nachdem man festgelegt hat, welche Ziele man mit und für die Einheit selbst zu erreichen versucht.

Regieren bedeutet auch, die Ziele an die Umstände, d.h. an die Möglichkeiten anzupassen.

Wer eine Einheit regiert, sollte sich der Gegenseitigkeit der Regierung bewusst sein, d. h. der Tatsache, dass die Einheit, die er zu regieren versucht, ihrerseits versucht, ihn in irgendeiner Weise zu regieren.

Mit anderen Worten: In der Interaktion zwischen A und B versucht A, B zu beherrschen, und gleichzeitig versucht B, A zu beherrschen, d. h. jeder versucht (bewusst oder unbewusst), etwas vom anderen zu erhalten, etwas, das ein materielles oder immaterielles Gut, ein bestimmtes Verhalten oder ein bestimmtes Gefühl sein kann, um ein bestimmtes Bedürfnis zu befriedigen.

Dabei handelt es sich um eine systemische/relationale Betrachtungsweise der Interaktionen zwischen Einheiten, insbesondere der sozialen, biologischen und ökologischen Interaktionen.

Die Auswahl der Meme

Jedes Mem (ein Artefakt, eine Geste, ein verbaler oder bildlicher Ausdruck, eine Schrift, ein Symbol, ein Konzept, eine Organisation, ein Spiel, eine moralische Regel usw., das von mehr als einer Person erkannt werden kann und als solches übertragbar und gemeinsam nutzbar ist) kann ein Faktor der Zugehörigkeit und des sozialen Zusammenhalts sein. In der Tat können soziale Gruppen und Kategorien auf der Grundlage der gemeinsamen Nutzung bestimmter Meme definiert werden.

Andererseits kann die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder Kategorie von Menschen die Nichtzugehörigkeit zu bestimmten anderen alternativen oder unvereinbaren Gruppen oder Kategorien implizieren.

Daher ist ein Mensch ständig damit beschäftigt (bewusst oder unbewusst), angemessen zu entscheiden, zu welchen Gruppen und Kategorien von Menschen er gehört und zu welchen nicht, d. h. mit wem er kooperativ interagiert und mit wem nicht, und folglich die für die bevorzugten Zugehörigkeiten charakteristischen Meme (als Signale) zu übernehmen, aufzunehmen, darzustellen oder zu repräsentieren.

Reorganisation des Gedächtnisses

Ich vermute, dass sich das Gedächtnis während des Schlafs neu organisiert, da das Kurzzeitgedächtnis verarbeitet und geleert wird, wobei die als wichtig erachteten Teile in das Langzeitgedächtnis übertragen und die anderen gelöscht werden.

Bei diesem Prozess gehe ich davon aus, dass eine gegenseitige Anpassung zwischen den neuen Erfahrungen und den früheren stattfindet, eine Anpassung, die zu einer Verzerrung oder Beseitigung der ersteren und/oder der letzteren führen kann, so dass das Ganze kognitiv kohärent und moralisch (d. h. sozial) akzeptabel ist und nicht zu viel Leid verursacht.

Geistige Wörterbücher, Psychotherapien und philosophische Praktiken

Unser Verstand verfügt über ein Repertoire an Wörtern, die wir zum Denken, Denken und Kommunizieren benötigen (z. B. fragen, fragen, Fragen beantworten, befehlen, erzählen, lehren usw.).

Jedes Wort wird durch Kombinationen mit anderen Wörtern definiert, wird mit Formen oder Bildern assoziiert und kann Gefühle und Verpflichtungen auslösen oder hervorrufen. In diesem Sinne enthält jeder menschliche Geist ein anderes kognitives und affektives Wörterbuch, das dem eines jeden anderen Menschen mehr oder weniger ähnlich ist.

Das mentale Wörterbuch entsteht durch Lernen, durch Erfahrungen und Interaktionen mit Menschen, die bestimmte Wörter bereits "kennen". Der Reichtum und die Besonderheit des mentalen Wörterbuchs einer Person ist ein konstitutives Element ihrer Persönlichkeit und ihrer Denk- und Handlungsweise.

Daher sollten sich Psychotherapien und philosophische Praktiken mit dem mentalen Wörterbuch des Subjekts befassen, um es kennenzulernen, zu korrigieren, zu verbessern und zu bereichern, d.h. um es für die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer besser geeignet zu machen.

Moralischer Motor und Ego-Motor

Der "moralische Motor" ist ein unbewusster Gefühlsalgorithmus, der immer aktiv ist.

Sie berechnet zu jedem Zeitpunkt, inwieweit wir die Wünsche anderer befriedigen, und lässt uns im Verhältnis zu dieser Befriedigung Freude oder Schmerz empfinden.

Gleichzeitig mit dem moralischen Motor ist ein weiterer unbewusster Gefühlsalgorithmus aktiv, der "egoische Motor", der zu jedem Zeitpunkt berechnet, inwieweit wir unsere Wünsche befriedigen, und uns im Verhältnis zu dieser Befriedigung Freude oder Schmerz empfinden lässt.

Wenn die Ergebnisse der beiden Algorithmen übereinstimmen, erleben wir konsistente Gefühle, wenn die Ergebnisse nicht übereinstimmen, erleben wir gemischte Gefühle.

Konsistente Gefühle motivieren uns entscheidend zu Handlungen, die der Aufrechterhaltung von Freude und/oder der Beseitigung von Schmerz dienen, widersprüchliche Gefühle lähmen uns und machen uns ängstlich und unentschlossen.

Im zweiten Fall handelt es sich um einen doppelten Zwang, da die Erfüllung der Wünsche der anderen die Frustration der eigenen Wünsche verursacht und umgekehrt.

Vergnügen und der Tugendkreis der Wahrnehmung

Ich stelle die Hypothese auf, dass neben der Tatsache, dass Neurotransmitter-Hormone die Kommunikation zwischen Neuronen erleichtern, auch ein umgekehrter Prozess stattfinden kann, d.h. dass eine kontinuierliche Stimulation der Kommunikation zwischen Neuronen durch entsprechende Wahrnehmungen die Ausschüttung der Neurotransmitter selbst, einschließlich der Endorphine, erhöhen kann, was zu Gefühlen der Freude oder Euphorie führt.

Dies würde das Vergnügen erklären, das durch die Wahrnehmung bestimmter Konfigurationen von Bildern, Texten und Klängen ausgelöst werden kann. Der Effekt könnte lang anhaltend sein, analog zum Aufbau von Muskeln durch Muskeltraining.

Es ginge also darum, die Kommunikation zwischen den Neuronen zu trainieren, indem man bestimmte Objekte, Formen und Informationen liest, sieht und hört, um die neuronalen Verbindungen effektiver und effizienter zu machen (mit positiven Auswirkungen auf Kreativität und Intelligenz), und um das Vergnügen zu genießen, das mit der daraus resultierenden Ausschüttung von Endorphinen verbunden ist.

Fehler vs. Lücke

Die zeitgenössischen akademischen Geisteswissenschaften sagen nicht das Falsche, sondern sie sagen das Falsche.

Der Soziologe sagt zum Beispiel, dass bestimmte soziale Phänomene durch bestimmte Mentalitäten verursacht werden, aber er kümmert sich nicht darum, wie sich bestimmte Mentalitäten im Individuum etablieren und ob und wie sie sich ändern können.

Der Psychologe seinerseits sagt, dass bestimmte Mentalitäten durch bestimmte soziale Situationen verursacht werden, aber er kümmert sich nicht darum, wie die sozialen Situationen entstanden sind und ob und wie sie verändert werden können.

Es handelt sich um eine Pattsituation, die nur durch die Vereinigung von Soziologie und Psychologie durchbrochen werden kann. Die Sozialpsychologie ist ein zaghafter und reduktiver Versuch, dies zu erreichen.

Als die Psychologie noch individualistisch war, wurde G. H. Mead als Soziologe betrachtet. Jetzt, da die Psychologie zunehmend relational ist, gibt es keinen Grund mehr, Mead nicht als einen Psychologen ersten Ranges zu betrachten. Dies geht auch aus dem Titel seines Buches hervor: "Geist, Selbst und Gesellschaft".

Ist der Mensch ein Computer?

Ist der Mensch ein Computer? Das hängt davon ab, was man unter einem "Computer" versteht. Wenn man eine elektronische Rechenmaschine nach dem heutigen Stand der Technik meint, dann kann man natürlich weder den Menschen noch irgendein anderes Lebewesen mit einem Computer gleichsetzen.

Wenn wir aber mit Computer ein kybernetisches System meinen, unabhängig von seinem Komplexitätsgrad und den Materialien, aus denen es besteht, dann können wir (mit von Forster, Gregory Bateson, Daniel Dennet und anderen) sagen, dass jedes Lebewesen (auch) ein Computer ist, d.h. ein kybernetisches System, oder besser gesagt, ein System von Systemen, denn auch die Zelle ist ein System.

Ein kybernetisches System ist im Grunde ein Informationsprozessor, der sein Verhalten entsprechend den Ergebnissen der Verarbeitung selbst steuert. Der Mensch hat auch ein Bewusstsein, Gefühle und einen Willen, was ein Geheimnis bleibt, aber das bedeutet nicht, dass er nicht (auch) ein kybernetisches System ist. Es kann auch nicht ausgeschlossen werden, dass der kybernetische Teil das Bewusstsein, die Gefühle und den Willen beeinflusst, und umgekehrt.

Rationalität vs. Sentimentalität

Menschen, die rationaler sind, stören sich oft an denen, die weniger rational sind. Das liegt meiner Meinung nach daran, dass die Letzteren die Ersteren als wettbewerbsfähiger und selbstbeherrschender wahrnehmen und dass es den Letzteren schwerfällt, den Gedanken der Ersteren zu folgen und ihre Weltanschauung, ihre Ethik und ihren Geschmack zu verstehen.

Außerdem versuchen weniger rationale Menschen oft, die rationaleren zu diskreditieren, indem sie behaupten, je rationaler man ist, desto weniger ist man zu Gefühlen fähig. Dies ist eine falsche und verleumderische Vorstellung. In der Tat gibt es dafür keine wissenschaftlichen Beweise.

Die Wahrheit ist, dass Gefühle angeboren sind und keine besonderen Fähigkeiten erfordern, während Rationalität durch Studium und Erfahrung erlernt wird und mit der Fähigkeit zur Abstraktion zusammenhängt, die nicht jeder in gleichem Maße besitzt.

Der häufigste Fehler

Der häufigste Fehler, den wir begehen, ist die Annahme, dass andere wie wir denken, dass sie emotional wie wir reagieren, dass sie ähnliche Moralvorstellungen, ähnliche Interessen, ähnliche Beweggründe und ähnliche Ängste haben, dass sie wissen, was wir wissen, dass wir aus ähnlichen Gründen leiden und uns freuen, dass unsere Gedanken ähnlich sind.

Das ist so, als ob man glauben würde, dass alle Computer gleich sind. Tatsächlich sind alle Computer in Bezug auf die allgemeinen Funktionsprinzipien ähnlich, aber sehr unterschiedlich in Bezug auf die Materialien (Hardware) und Programme (Software), d. h. die "Anwendungen".

Karten und Modelle der Wirklichkeit

Im Laufe unseres Lebens konstruieren wir unbewusst Landkarten und Modelle der Realität und nutzen sie, um uns zu orientieren und zu entscheiden, wie wir uns verhalten, d. h. wie wir mit der Welt interagieren.

Das ist Wissen: eine Menge von mehr oder weniger komplexen, mehr oder weniger präzisen, mehr oder weniger kohärenten und mehr oder weniger der Realität entsprechenden Karten und Modellen.

Diese Karten und Modelle betreffen vor allem andere Menschen, die Beziehungen zwischen ihnen, uns selbst und die Beziehungen zwischen uns und anderen.

Die Details der Karten und Modelle, die wir für uns selbst konstruiert haben, sind mit Gefühlen der Freude oder des Schmerzes, der Anziehung oder Abstoßung und den entsprechenden Motivationen für das Streben nach Freude und die Vermeidung von Schmerz verbunden. Auf der Grundlage solcher Landkarten und Modelle erarbeiten wir unbewusst unsere Verhaltensstrategien und planen unsere Zukunft.

Je falscher oder ungenauer unsere Landkarten und Modelle in Bezug auf die Realität sind, desto falscher oder ungenauer ist unser Verhalten, d.h. desto weniger effektiv ist es, unsere Bedürfnisse und die der anderen zu befriedigen.

Was ist Introversion?

Vorwort

Die Begriffe Introvertiert und Extrovertiert wurden von C. G. Jung in seinem 1921 veröffentlichten Buch "Psychologische Typen" geprägt. Die gleichen Begriffe wurden in den Werken anderer Wissenschaftler mit verschiedenen Definitionen verwendet, die denen von Jung mehr oder weniger ähnlich sind. Es gibt keine allgemein anerkannte wissenschaftliche Definition von Introversion/Extroversion.

Dies sollte uns nicht überraschen, da die Psychologie im Allgemeinen trotz der Absichten oder Behauptungen der meisten ihrer Gelehrten nicht als Wissenschaft angesehen werden kann, was auch für die Philosophie und die Religion gilt. Das soll nicht heißen, dass sie nicht von den Beiträgen von Wissenschaften wie der Medizin und der Genetik profitieren sollte.

Nur ein Teil der Psychologie kann mit der wissenschaftlichen Methode angegangen werden, und die Persönlichkeitstheorien (der Bereich, in dem das Konzept der Introversion angesiedelt ist) können es nicht sein, weil sie sich mit dem befassen, was beim Menschen am wenigsten messbar und objektiv überprüfbar ist. Daraus folgt, dass jede Definition von Introversion nur als die Meinung eines Gelehrten mit einer mehr oder weniger großen Zahl von Anhängern angesehen werden kann.

Im allgemeinen Sprachgebrauch hingegen wird der Begriff "introvertiert" weithin mit einer allgemein geteilten negativen Konnotation verwendet, die ebenso unfair wie ignorant und oberflächlich ist, in der Praxis als Synonym für Schüchternheit und mangelnde Kontaktfreudigkeit, was vielleicht die größte Quelle des Leids für Introvertierte ist.

Der folgende Text ist eine Zusammenfassung der Informationen, die ich aus verschiedenen Quellen über Introvertiertheit zusammengetragen habe, darunter vor allem die Schriften von **Luigi Anèpeta**, den ich für den bedeutendsten italienischen Wissenschaftler zu diesem Thema halte.

Da ich ein introvertierter Mensch bin, ist mein Engagement von Interessenkonflikten betroffen.

Definition von Introversion

Introvertiertheit und Extrovertiertheit sind gegensätzliche Persönlichkeitstypen, die sich in einer Reihe von mehr oder weniger subjektiven Verhaltens-, Gefühls- und Denkaspekten unterscheiden. Da ein und dieselbe Person gleichzeitig oder zyklisch Merkmale beider Typen aufweisen kann (wenn auch mit einem mehr oder weniger starken Ungleichgewicht zugunsten eines der beiden Typen), lassen sich die typischen Merkmale des Introvertierten wie folgt zusammenfassen.

Gemeinsame Merkmale für fast alle Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler

- größeres Interesse an der inneren Realität als an der äußeren Realität, größere Neigung zu Reflexion und Introspektion, Erkundung und kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, Ideen, Phantasien, Gefühlen, Konflikten, Hemmungen, Ängsten usw. größeres Interesse an Gedanken und Abstraktionen als an konkreten Menschen und Dingen;
- weniger Bedürfnis nach Gesellschaft; Bedürfnis, nach einer gewissen Zeit in Gesellschaft in der Einsamkeit neue Energie zu tanken; größere Fähigkeit, sich allein wohlzufühlen und Spaß zu haben;
- Tendenz zu weniger, aber tieferen Freundschaften
- geringeres Bedürfnis nach externer Stimulation; geringere Toleranz gegenüber übermäßiger externer Stimulation; größere Fähigkeit zur Selbststimulation;
- ruhigeres, fügsames und geduldiges Temperament

Gemeinsame Merkmale weniger Wissenschaftler

- Tendenz, vor dem Sprechen über das zu Sagende nachzudenken; Tendenz, mehr zuzuhören als zu sprechen, außer bei Themen, die er sehr gut kennt;
- kritischere und weniger tolerante Haltung gegenüber den Missständen in der Gesellschaft und den Menschen, die sie verursachen; Tendenz, zu urteilen und sich selbst zu verurteilen;
- größeres Bedürfnis nach Zustimmung;
- größeres Interesse an ethischen und moralischen Fragen; stärkerer Gerechtigkeits-sinn, der auch dann empfunden wird, wenn es sich bei den Opfern von Ungerechtigkeit um Menschen handelt, mit denen er wenig zu tun hat; ethischer Idealismus; stärkere Neigung zur Entwicklung von Schuldgefühlen; größere Fähigkeit zur Selbstkritik;
- Motivation für den zivilen Fortschritt und die Verbesserung der Gesellschaft, zu der sie in irgendeiner Weise beitragen will, anstatt zu versuchen, sich an die Gesellschaft anzupassen, wie sie ist;
- größeres Einfühlungsvermögen für andere, größeres Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein, Respekt für andere, Sorge, andere nicht zu verärgern oder zu verletzen; größere Fähigkeit, die Stimmungen und Erwartungen anderer zu spüren;
- Ungeduld mit Oberflächlichkeit, Banalität, Konformismus und Massenphänomenen; Vorliebe für eine tiefgründige, kreative und weniger konforme Kommunikation;
- größere Selektivität in sozialen Beziehungen mit Vorliebe für Menschen, die mit ihm verwandt sind oder die seine Eigenheiten zu schätzen wissen; größere Zurückhaltung gegenüber Menschen, die er nicht als verwandt wahrnimmt;

- Neigung, viel psychische Energie und moralisches Engagement in soziale Beziehungen zu investieren; erwartet gleiches Verhalten von anderen und wird oft enttäuscht;
- Tendenz, ernst zu sprechen und ernst zu nehmen, was andere sagen, was zu häufigen Enttäuschungen führt;
- Schwierigkeiten, ohne ausreichende Vorbereitung und Kenntnis des Themas spontan in der Öffentlichkeit zu sprechen; Bevorzugung von Gesprächen mit wenigen Personen;
- ausgeprägte Sensibilität für Poesie, Kunst und Philosophie; erhöhte Neugierde und intellektuelle Lebendigkeit;
- größere Abhängigkeit von den Erwartungen der Eltern und geringere Abhängigkeit von den Erwartungen der Gleichaltrigengruppe;
- Tendenz, die eigenen Ideen und Gefühle (vor allem die edleren) nicht zu offenbaren, um nicht als arrogant, eingebildet, selbstgerecht, lästig, Spaßverderber oder asozial zu gelten; das Bedürfnis, sein wahres Wesen zu verbergen, führt zu einem auffälligen Verbrauch psychischer Energie in sozialen Situationen, in denen man schnell ermüdet und sich bald aus der Gesellschaft zurückziehen möchte, um seine Batterien wieder aufzuladen;
- Er neigt dazu, in den Augen der meisten extrovertierten Menschen arrogant und eingebildet zu wirken, es sei denn, er zeigt Anzeichen von Schüchternheit, die seine Schüchternheit gegenüber anderen rechtfertigen könnten;
- Tendenz, phlegmatisch, gleichgültig und passiv zu erscheinen, auch wenn sie starke Gefühle erleben;
- Tendenz, eher in die Tiefe als in die Breite zu arbeiten; Neigung zum Perfektionismus;
- die Tendenz, sich selbst zu unterschätzen;
- erhöhte Selbstlernfähigkeit;
- größere Anfälligkeit für Schüchternheit aufgrund der schlechten Bewertung des Introvertierten durch die extrovertierte Mehrheit, die ihn als psychologisch minderwertig, sozial ungeschickt und/oder asozial ansieht; diese negative Bewertung kann leicht zu einem Gefühl der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit beim unbewussten Introvertierten führen, was dazu führen kann, dass er sich für das schämt, was er ist;
- Risiko, eines der folgenden Syndrome zu entwickeln:
- Fleißige Introvertiertheit: ständiges Bemühen, von anderen geschätzt und geliebt zu werden, unter Verzicht auf die eigene, missverstandene Individualität und Originalität, was zu einer möglichen Neurose führen kann;

- Oppositionelle Introversion: Dauerhafter Zustand der Feindseligkeit gegenüber der Gesellschaft, der zu Isolation und/oder Psychose führt;
- akzentuierte Neotenie (Neotenie = Erhaltung jugendlicher physischer und psychischer Merkmale und langsamere, psychologisch reichere und komplexere sexuelle und intellektuelle Reifung).

ANMERKUNG: Alle oben genannten Merkmale könnten bis zu einem gewissen Grad von erhöhter Neotenie und/oder anderen, noch unbekannten genetischen Faktoren abgeleitet sein. Die Beziehung zwischen Neotenie und Introversion ist eine Entdeckung von Luigi Anèpeta.

Zitate aus 'Psychologische Typen' von C. G. Jung

"...der eine (der Extrovertierte) orientiert sich an den äußeren Tatsachen, wie sie gegeben sind, der andere (Introvertierte) behält sich eine Meinung vor, die zwischen ihm und der objektiven Wirklichkeit steht. [...] Wenn jemand denkt, fühlt und handelt, mit einem Wort, er lebt in einer Weise, die direkt den objektiven Umständen und ihren Anforderungen entspricht [...], ist er extrovertiert. Sein Leben ist so beschaffen, dass das Objekt als bestimmender Faktor in seinem Bewusstsein offensichtlich eine größere Bedeutung hat als seine subjektive Meinung. Deshalb erwartet er nie, in seiner inneren Welt auf absolute Faktoren zu stoßen, da er solche nur im Außen wahrnimmt. [...] Beim Introvertierten schiebt sich zwischen die Wahrnehmung des Objekts und das Verhalten des Individuums eine subjektive Sichtweise, die verhindert, dass das Verhalten einen dem objektiven Datum entsprechenden Charakter annimmt. [...] Das Bewusstsein des Introvertierten sieht zwar die äußeren Bedingungen, wählt aber das subjektive Element als den bestimmenden Faktor. [...] Während der extrovertierte Typus sich vorwiegend auf das stützt, was vom Objekt zu ihm kommt, stützt sich der Introvertierte eher auf das, was der äußere Eindruck im Subjekt in Gang setzt."

Referenzen Web

- Luigi Anèpeta: Vademecum über Introversion
- Luigi Anèpeta: Introversion als Seinsweise (Vademecum über Introversion)
- Luigi Anèpeta: Schüchtern, fügsam, leidenschaftlich... Ein Handbuch zum Verständnis und zur Akzeptanz der Werte und Grenzen der Introvertiertheit (der eigenen oder der anderer)
- Persönlichkeitstheorien (George Boere)
- Carl Jung (George Boeree)
- Hans Eysenck und andere Theoretiker des Temperaments (George Boeree)
- Eigenschaftstheorien der Persönlichkeit (George Boeree)
- Die ultimative Theorie der Persönlichkeit (George Boeree)
- Kritischer Kommentar zu dem Aufsatz "Persönlichkeitstheorien" von C. G. Boeree (Luigi Anèpeta)
- Woran Sie erkennen können, dass Sie introvertiert sind (about.com)
- Extraversion und Introversion (wikipedia.org)
- Fürsorge für Ihren Introvertierten (theatlantic.com)
- Introversion und die Energiegleichung (psychologytoday.com)

Psychologische und philosophische Theorien

Im Folgenden werden die wichtigsten Ideen der psychologischen und philosophischen Theorien zusammengefasst, die ich bei der Erstellung der Psychologie der Bedürfnisse herangezogen habe.

- Strukturell-dialektische Theorie (Luigi Anepeta)
- Symbolischer Interaktionismus (George Herbert Mead)
- Systemisch-relationale Theorie (Kybernetik) (Gregory Bateson)
- Allgemeine Semantik (Alfred Korzybski)
- Erkenntnistheorie der Komplexität (Edgar Morin)
- Psychoanalyse (Dynamische oder Tiefenpsychologie) (Sigmund Freud)
- Individualpsychologie (Alfred Adler)
- Epikureismus (Epikur, Lukrez)
- Konstruktivismus, Psychologie der persönlichen Konstrukte (P. Watzlawick et al.)
- Existenzielle Psychologie und Psychotherapie (R. D. Laing, et al.)
- Humanistische Psychologie (Dritte Kraft) (A. H. Maslow, R. W. Emerson, E. Fromm et al.)
- Transaktionsanalyse (Eric Berne)
- Gestaltpsychologie (M. Wertheimer et al.)
- Theorie der Motivation (Hierarchie der Bedürfnisse) (A. Maslow)
- Expositionstherapie (systematische Desensibilisierung) (J. Wolpe et al.)
- Pragmatik der Kommunikation (P. Watzlawick et al.)
- Vierfache Kommunikationstheorie (F. Schulz von Thun)
- Theorie der kognitiven Dissonanz (L. Festinger)
- Analytische Psychologie (C. G. Jung)
- Lacansche Psychoanalyse (J. Lacan)
- Funktionalismus, Pragmatismus (W. James, C. S. Peirce u. a.)

- Empirie (J. Locke, G. Berkeley, D. Hume)
- Assoziationismus (John Stuart Mill und andere)
- Romantik (J. J. Rousseau u. a.)
- Psychologische Analyse (F. Herbart et al.)
- Strukturalismus (W. M. Wundt, et al.)
- Evolutionismus (C. Darwin, H. Spencer)
- Behaviorismus (B. F. Skinner u. a.)
- Kognitivismus (G. Boole u. a.)
- Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) (A. Beck, A. Ellis et al.)
- Beziehungspsychologie (S. Mitchell et al.)
- Theorie des mimetischen Begehrens (René Girard)
- Bioenergetische Analyse (A. Lowen, W. Reich)
- Strategische Kurztherapie (P. Watzlawick, G. Nardone, et al.)
- Klientenzentrierte Therapie (C. Rogers)
- Rationale Emotionale Verhaltenstherapie (REBT) (A. Ellis, W. Dryden)
- Objektbeziehungstheorie (M. Klein, D. Winnicott)
- Positive Psychologie (M. Seligman, A. Maslow)
- Bindungstheorie (oder elterliches Defizit) (J. Bowlby et al.)
- Kognitiv-analytische Therapie
- (Kognitiv-analytische Therapie - CAT) (L. S. Vygotsky et al.).
- Phototherapie (J. Wiser)
- Cyberpsychologie (W. P. Brinkman)
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP) (R. Bandler et al.)
- Multimodale Therapie (A. Lazarus)
- Humorthherapie, Lachtherapie (b. L. Seaward, N. Cousins)
- Realitätstherapie (W. Glasser)
- Blog-Therapie (M. Boniel-Nissim, A. Barak)

- Funktionale Autonomie der Bedürfnisse (G. W. Allport)
- Theorie der Gewaltfreien Kommunikation (NVC) (M. Rosenberg)
- Integrierte / eklektische Psychotherapie (J. C. Norcross et al.)
- Vergleichende Psychotherapie (L. Luborsky, J. Frank)

Strukturell-dialektische Theorie (Theorie der *intrinsischen Bedürfnisse*)

Luigi Anèpeta

Psychopathologische Störungen sind Ausdruck von psychodynamischen Konflikten, die vorwiegend auf der unbewussten Ebene entstehen und wirken. Das strukturdialektische Modell führt die Konflikte auf eine **Spaltung in der Vererbung der intrinsischen, genetisch bedingten Bedürfnisse zurück**, die die Programme darstellen, die der Entwicklung und Organisation der menschlichen Persönlichkeit zugrunde liegen. Die **Theorie der intrinsischen Bedürfnisse** stellt den Sockel dar, auf dem das strukturdialektische Modell aufgebaut ist. Sie beruht auf der Annahme, dass die menschliche Natur das Ergebnis einer Evolution ist, die an einem bestimmten Punkt, beim Übergang zum Menschen, zwei verschiedene evolutionäre Linien im selben genetischen Erbe zusammenführt: die der **sozialen Tiere**, wie der Affen, die in Gruppen und in ständiger persönlicher Interaktion mit ihren Artgenossen leben, und die der **Einzelgänger**, wie einiger Katzen, die außerhalb der Brunstzeit und der Aufzucht ihrer Jungen kein Bedürfnis zeigen, ihre Erfahrungen mit ihren Artgenossen zu teilen. Der **Mensch hat eine doppelte Natur**: Er ist ein radikal soziales Tier, aber er ist auch dazu prädisponiert, eine individuelle Identität zu entwickeln, die ihn von allen anderen unterscheidet und es ihm ermöglicht, sich zu sammeln und mit sich selbst zu kommunizieren. Kurz gesagt, er kann und will **in der Gesellschaft leben, aber er muss sich auch frei und autonom fühlen** und in gewissem Maße sein eigener Herr sein. Wenn eine Konfliktsituation entsteht, zielt die dialektische Therapie darauf ab, **das Potenzial der Bedürfnisse, das in dem Konflikt selbst gefangen ist, wiederherzustellen**, um die Entwicklung dort wieder in Gang zu setzen, wo sie unterbrochen wurde. [Quelle]

Symbolischer Interaktionismus

George H. Mead

Der Mensch verhält sich gegenüber "Dingen" (physischen Objekten, Menschen, Institutionen, Ideen ...) entsprechend der **Bedeutung**, die er ihnen zuschreibt. Die Bedeutung, die solchen Objekten zugeschrieben wird, ergibt sich aus der **Interaktion** zwischen Individuen und wird daher von ihnen geteilt (Bedeutung ist ein soziales Produkt). Solche Bedeutungen werden durch einen "**Interpretationsprozess**, den eine Person im **Umgang mit den Dingen, die ihr begegnen**, durchführt", konstruiert und rekonstruiert. Der Verstand bildet sich durch das Erlernen der **Prozesse der sozialen Interaktion**, an denen der Einzelne von den ersten Lebensjahren an beteiligt ist. Das Selbst wird ausschließlich durch die Art und Weise geformt, wie der Einzelne glaubt, dass er von anderen **beurteilt wird**. Soziales Handeln wird durch die Bedeutung, die der Einzelne der Situation, in der er sich befindet, gibt, reguliert und geleitet. Die **Sprache** ist das wichtigste Mittel zur Übermittlung von Symbolen, Bedeutungen usw. Die Handlung ist keine feste Reaktion auf einen Reiz, sondern **bildet sich Schritt für Schritt im Laufe ihrer Entwicklung**. [

Zusammengefasst: Der Geist wird durch soziale Interaktionen gebildet.

Systemisch-relationale Theorie (Kybernetik, "Ökologie des Geistes")

G. Bateson

Die Psyche ist ein offenes System von autonomen Akteuren, d.h. eine "organisierte Komplexität". Notwendigkeit eines globalen ökologischen Ansatzes, der die psychischen Akteure einbezieht. Der Mensch hat ein absolutes Bedürfnis nach Interaktion mit der Außenwelt und insbesondere mit anderen Menschen. Information (d. h. "der Unterschied, der einen Unterschied macht") ist die Grundlage des Lebens und der Interaktionen zwischen Lebewesen oder Organen von Lebewesen auf allen Ebenen.

Psychische Störungen sind fast immer mit Beziehungsproblemen verbunden, die Gegenstand einer therapeutischen Analyse sein müssen. Die Batesonsche Double-Bind-Theorie (zur Erklärung der Schizophrenie) kann umfassend zur Erklärung aller psychischen Beschwerden und Störungen herangezogen werden, die durch die Frustration von Primärbedürfnissen aufgrund eines Konflikts zwischen ihnen verursacht werden.

In Übereinstimmung mit Alfred Korzybskis "Allgemeiner Semantik" können wir davon ausgehen, dass viele psychische Störungen auf die Verwechslung von "Karte" und "Gebiet" sowie auf die Unfähigkeit zurückzuführen sind, in Bezug auf Kontexte und logische Typen zu denken, die nicht starr definiert sind, sondern je nach Umständen variieren.

Humanistische Psychologie (Dritte Kraft)

A. H. Maslow, C. Rogers, R. W. Emerson, J. L. Moreno, K. Lewin, J. Haley, G. Bateson, E. Fromm

Anmerkung: Der Begriff "*dritte Kraft*" bezeichnet die Tatsache, dass die humanistische Psychologie als alternative Ausrichtung zu den beiden *Hauptkräften* der klinischen Psychologie, nämlich der dynamischen Psychologie und der kognitiven Verhaltenspsychologie, vorgeschlagen wird.

Die Psychologie ist ein Mittel zur **Verbesserung des menschlichen Zustands** sowohl auf persönlicher als auch auf sozialer Ebene; der Einzelne ist für seine persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung selbst **verantwortlich**. Grundlegende Bedeutung der **menschlichen Bedürfnisse**. **Nonkonformismus** und Kulturrelativismus. Das Individuum als Selbsttherapeut. Die Bedeutung der **Individuation und der sozialen Bedürfnisse**. Streben nach **Veränderung**. Ungeduld mit dem akademischen psychologischen und philosophischen Denken, das sich oft als abstrakt und weit entfernt vom konkreten Leben erwiesen hat. Der Mensch wird nicht nur von umweltbedingten oder instinktiven Trieben angetrieben, angesichts derer er nicht die Fähigkeit oder den ausreichenden Willen hat, sein eigenes Verhalten zu wählen, sondern er wird auch von einem **inneren Antrieb zur Selbstverwirklichung angetrieben**. Der Therapeut ist ein Verbündeter, der den Klienten dabei begleitet, die Bedeutung zu verstehen, die er seiner eigenen Erfahrung gibt, und ihm hilft, existenzielle Fragen zu klären, um **bewusste Entscheidungen zu treffen**.

Transaktionsanalyse

Eric Bern

Die drei Ich-Zustände (Kind, Erwachsener und Elternteil) entsprechen dem Bedürfnis nach Freiheit, dem bewussten Ich und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit (d.h. dem Über-Ich). Die Transaktionen, die in menschlichen Interaktionen stattfinden, sind Ausdruck von Taktiken und Strategien zur Befriedigung primärer und sekundärer Bedürfnisse. Heilung" geht mit einer Stärkung des *erwachsenen Ichs* einher, die mit einer Stärkung des bewussten Ichs und seiner größeren Fähigkeit, Konflikte zwischen Bedürfnissen zu bewältigen, zusammenfällt. Die "Problemlösung" besteht darin, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse genau und klar zu erkennen und angemessen (d. h. als Erwachsener) zu handeln, um sie zu befriedigen. Das "Drehbuch" besteht aus der wiederholten Anwendung von Strategien zur Bedürfnisbefriedigung, die in der Kindheit entwickelt wurden.

Funktionalismus, Pragmatismus

W. James, C. S. Peirce, I. M. Cattell, H. Münsterberg, G. H. Mead, J. M. Baldwin, C. H. Cooley, J. R. Angell

Eine psychologische Theorie oder Technik hat nur dann einen Wert, wenn sie zu **Verbesserungen für den Menschen** führt. Wissen ist nur aufgrund seiner **praktischen Wirksamkeit** und seiner **Fähigkeit, die Probleme zu lösen**, auf die es angewendet wird, sinnvoll. Ihre Gültigkeit beruht nämlich darauf, dass sie dem Einzelnen hilft, **seine Grundbedürfnisse bestmöglich zu befriedigen**. Die in der Psyche modellierte Realität ist eine Funktion der Beziehungen des Individuums zur Außenwelt und der Möglichkeiten, **seine Bedürfnisse durch Interaktionen mit anderen Individuen zu befriedigen**.

Erkenntnistheorie der Komplexität

Edgar Morin

Der analytische Ansatz allein reicht nicht aus, um menschliche Probleme zu verstehen; er muss durch einen systemischen Ansatz ergänzt werden. Ein komplexes System kann nicht durch die bloße Untersuchung seiner einzelnen Komponenten verstanden werden. Die Ursachen für ein komplexes Problem in einem System sind nämlich nicht in seinen Teilen zu suchen, sondern in der Interaktion zwischen den Teilen. Das "emergente Verhalten" eines Systems ist mehr als die Summe der Verhaltensweisen seiner Teile.

Empirie

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume

Die Persönlichkeit wird durch Empfindungen und Erfahrungen geformt. Durch die Wahrnehmung realer und virtueller Formen erwirbt das Individuum Informationen, auf deren Grundlage seine unbewussten mentalen Agenten Verhaltensstrategien zur Bedürfnisbefriedigung entwickeln.

Assoziationen

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume, James Mill, John Stuart Mill, A. Bain

Jeder bewusste oder unbewusste Gedanke neigt dazu, automatisch eine Reihe anderer Gedanken aufzurufen, die mit ihm gemäß den durch die Erfahrung bestimmten Assoziationsketten verbunden sind. Aus den miteinander verbundenen Empfindungen entstehen die kognitiven und emotionalen mentalen Landkarten, die unsere Vorstellungen ordnen. Jeder komplexe Gedanke ist das Ergebnis der Anhäufung von einfacheren Ideen. Ideen werden nach Kriterien wie Ähnlichkeit (Analogie), Kontiguität (Nähe) und Ursache-Wirkung-Beziehung assoziiert. Solche Assoziationen werden von unbewussten Agenten bei der Entwicklung von Strategien zur Bedürfnisbefriedigung genutzt.

Romantik

J. J. Rousseau, I. Kant, J. G. Fichte, F. Schelling, F. Herbart, A. Schopenhauer, W. v. Goethe, G. Leopardi, R. Wagner, G. Byron, U. Foscolo, F. v. Schiller, V. Alfieri, L. v. Beethoven

Das Bedürfnis nach Individuation wie auch das soziale Bedürfnis sind Ausdruck typischer Bedürfnisse des romantischen Geistes. Dasselbe gilt für die Anerkennung der Vorherrschaft irrationaler (unbewusster) Kräfte gegenüber rationalen (bewussten). Gefühle und Leidenschaften, die die Romantiker als die wichtigsten menschlichen Werte ansehen, ermöglichen es, den Grad der Befriedigung der Grundbedürfnisse zu beurteilen und treiben das Individuum an, diese zu befriedigen.

Psychologische Analyse

F. Herbart, K. Reichenbach, W. Carpenter, H. Taine, M. Benedikt, T. Ribot

Die Psyche wird als das Zusammenspiel von Energien zwischen unbewussten Prozessen verstanden, die das Bewusstsein und das Verhalten bedingen (psychodynamische Konzeption). Das Unbewusste hat Vorrang vor dem Bewussten. Die Libido ist eine psychische Kraft

(die der Gesamtheit der Grundbedürfnisse entspricht), die je nach dem Grad ihrer Befriedigung über Gesundheit und Krankheit, sowohl körperlich als auch geistig, entscheidet. Sie kann das Unbewusste durch suggestive Kommunikation direkt ansprechen, um es in Richtung einer therapeutischen Verbesserung zu lenken. Widersprüchliche affektive Ladungen können schmerzhaftes Erinnerungen auf eine unbewusste Ebene verlagern.

Strukturalismus

W. M. Wundt, E. B. Titchener

Die Psyche wird als ein organisiertes System einfacher Elemente betrachtet. Disziplinierte und kontrollierte Introspektion (Selbstbeobachtung) ist nützlich, um Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Emotionen, mentale Bilder und Ideen zu analysieren.

Evolutionismus

C. Darwin, H. Spencer

Bedeutung genetischer Faktoren (wie Grundbedürfnisse). Genetische Mutationen zur Erklärung von Unterschieden in der Intensität der verschiedenen Grundbedürfnisse von Mensch zu Mensch.

Psychoanalyse (Dynamische oder Tiefenpsychologie)

S. Freud

Bewusster-unbewusster Dualismus, Vorherrschaft des Unbewussten über das Bewusste ("das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus"), Triebe als Auswirkung von Primärbedürfnissen, die der Erhaltung der Art dienen, Psychotherapie als wortbasierte Suggestion, die in der Lage ist, abgebaute kognitive und emotionale Verbindungen zu reaktivieren. Präsenz des Über-Ichs als "Dämon" oder autonomer Agent, der das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit kuratiert. Lustprinzip = Trieb zur Befriedigung der eigenen primären Bedürfnisse.

Analytische Psychologie

C. G. Jung

Ich-unbewusster Dualismus. Korrespondenz zwischen dem kollektiven Unbewussten und Formen der sozialen Zugehörigkeit. Der Prozess der Individuation (=Autorealisation) besteht darin, die verdrängten Inhalte des Unbewussten ins Bewusstsein zu bringen und zu akzeptieren. Bedeutung von Symbolen, Metaphern und Mythen, um das Unbewusste und seine Probleme zu stimulieren und auszudrücken.

Individualpsychologie

Alfred Adler

Bedeutung des primären Bedürfnisses nach Stabilität und Sicherheit, sozialem Kontext und Strategien für die Beziehung zu anderen. Einige sekundäre Bedürfnisse werden von unbewussten Akteuren entwickelt, um physiologische Minderwertigkeiten zu kompensieren und um wettbewerbsfähiger zu werden. Seelische Not ist auf eine unangemessene soziale Strategie oder Lebensweise zurückzuführen.

Psychologie der Hemmung

Henri Laborit

Das menschliche Verhalten wird stark von dem Bedürfnis beeinflusst, Schmerz zu vermeiden und Vergnügen zu suchen. Wenn Menschen in Stress- oder Konfliktsituationen geraten, in denen sie weder kämpfen noch fliehen können, können sie eine Reihe negativer physiologischer und verhaltensbezogener Reaktionen wie z. B. Depressionen entwickeln. Die Bedeutung des sozialen und kulturellen Umfelds für die Entwicklung von Verhalten und Emotionen.

Das menschliche Verhalten wird durch das Zusammenspiel von zwei gegensätzlichen Kräften bestimmt: Aktion und Hemmung. Handeln ist ein natürlicher Impuls des Menschen, der ihn antreibt, seine Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen. Die Hemmung hingegen ist eine Kraft, die das Handeln einschränkt und das Individuum davon abhält, ein Verhalten an den Tag zu legen, das schädlich oder gefährlich sein könnte.

Das Gleichgewicht zwischen Aktion und Hemmung ist entscheidend für die geistige und körperliche Gesundheit des Menschen. Eine übermäßige Hemmung kann zu psychosomatischen Störungen wie Angstzuständen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Übermäßiges Handeln hingegen kann zu aggressivem und destruktivem Verhalten führen.

Epikuräismus

Epikur, Lukrez

"Für die Epikureer ist das Glück das Vergnügen, und das Vergnügen kann beweglich (Freude) oder stabil, katastrophisch (Abwesenheit von Schmerz) sein. Nur die völlige Abwesenheit von Schmerz (aponia) und Störung (ataraxia) sind ethisch akzeptable und daher "natürliche Bedürfnisse" (z.B. Hunger). Die qualitative und quantitative Begrenzung der Vergnügungen ist das eigentliche Problem der ethischen Tugend, da sie ein deutliches Zeichen der *conditio humana* ist. Genau aus diesem Grund werden die Vergnügungen in natürlich notwendige (z.B. Essen), natürlich unnötige (z.B. Überessen) und eitle, d.h. weder natürliche noch notwendige (z.B. reich werden) unterteilt: den ersten muss man nachgeben, den zweiten kann man sich gelegentlich gönnen, während der dritte um jeden Preis vermieden werden muss." [Aus Wikipedia].

Die wichtigsten Ideen des Epikuräismus:

- Die Welt besteht aus Atomen (die es schon immer gab), die in ein Vakuum eingetaucht sind, und zwar in bestimmten variablen Kombinationen, die Objekte bilden, die deterministischen Gesetzen gehorchen, mit einem gewissen Anteil an Zufälligkeit.
- Sinnesreize werden durch "Simulakren" der wahrgenommenen Objekte (Filme aus Atomen, die die gleiche Form wie die Ausgangsobjekte haben) erzeugt, die auf die Sinnesorgane treffen.
- Auf der Grundlage früherer Erfahrungen (Empfindungen) können wir vorhersagen (antizipieren), was unter denselben Bedingungen in der Zukunft geschehen könnte.
- Aus gemeinsamen "Sprachatomen", die jeder Mensch besitzt, werden durch soziale Konventionen verschiedene Sprachen gebildet, um universelle rationale Konzepte auszudrücken. Es gibt keine "barbarischen" Sprachen.
- Die Erkenntnis der Natur ist nur durch vereinfachte Denkmodelle (Theorien, Kanons, Regeln) möglich, die experimentell überprüft werden können.
- Die Ethik sollte auf die Verringerung und Vermeidung von Schmerzen abzielen und nicht auf das Streben nach maximalem Vergnügen.
- Auch die Seele besteht (wie der Körper) aus Atomen, die sich mit dem Tod des Individuums auflösen. Es gibt also keinen Grund, den Tod selbst zu fürchten, denn wenn er eintritt, ist das Individuum nicht mehr da.
- Die Götter mischen sich nicht in menschliche Angelegenheiten ein.
- Das Glück besteht in der Abwesenheit von Ängsten und Wünschen nach überflüssigen Dingen.
- Die Philosophie sollte dazu dienen, Leiden zu lindern und Glück zu erlangen, indem sie Irrtümer des Verstandes und falsche Vorstellungen ausräumt.
- Das höchste Gut ist "statisches" (dauerhaftes) Vergnügen, nicht "dynamisches" (vorübergehendes) Vergnügen.
- Freundschaft (verstanden als Solidarität) ist eine der wichtigsten Quellen des Glücks.

Lacansche Psychoanalyse

J. Lacan

Das Unbewusste ist als Sprache strukturiert. Daher ist die Wahl und Verwendung von Worten in der Psychotherapie so wichtig.

Behaviouralismus

I. Pawlow, B. F. Skinner, J. B. Watson, E. L. Thorndike, C. Hull, E. Hilgard, H. J. Eysenck, J. Wolpe

Bedeutung der Konditionierung und Analyse der Reaktionen auf Reize. Der Mensch ist eine Art Automat, der durch Bewusstsein, Sprache und Gefühle beeinflusst wird. Bedeutung der Rückkopplung. Unterschiede in den einzelnen Persönlichkeiten sind Unterschiede in der Lerngeschichte. Pathologien sind das Ergebnis unzureichenden Lernens zur Befriedigung grundlegender Bedürfnisse und erfordern eine Neukonditionierung des Individuums auf angemessene Verhaltensweisen, die die zuvor erlernten unangemessenen Verhaltensweisen ersetzen.

Gestaltpsychologie (Gestaltpsychologie)

F. Brentano, C. v. Ehrenfels, M. Wertheimer, K. Koffka, W. Köhler, K. Lewin, F. Perls, F. Heider, W. Metzger, R. Arnheim, S. Asch

Bedeutung von Wahrnehmungen und subjektivem Erkennen von Formen aufgrund persönlicher Erfahrungen. Beziehung zwischen den wahrgenommenen Formen und der Befriedigung primärer und sekundärer Bedürfnisse, d.h. die Wahrnehmungen können das Verhalten und das Gefühl des Zustands der Bedürfnisbefriedigung bestimmen. Die Bedeutung eines ganzheitlichen und phänomenologischen Ansatzes. Bedeutung der Isomorphie, d.h. der Strukturübereinstimmung zwischen der physischen Welt und der psychischen Welt. Die Psyche enthält ein (mehr oder weniger realitätsgetreues) Modell der Außenwelt, auf dessen Grundlage sekundäre Bedürfnisse und Befriedigungsstrategien entwickelt werden. Bedeutung der "Schärfe", die das Individuum dazu bringt, unvollständige und zweideutige Formen vollständig und sinnvoll wahrzunehmen.

Kognitivismus

G. Boole, A. Turing, C. Shannon, N. Chomsky

Der Mensch wird als ein Computer betrachtet, mit Eingabe, Reaktionsverarbeitung und Ausgabe, entsprechend den im Laufe der Erfahrung entwickelten Verhaltensalgorithmen. Bedeutung der Rückkopplung für die Änderung von Verhaltensalgorithmen.

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT)

A. Beck, A. Ellis, J. Wolpe, A. Bandura, A. Lazarus

Eklektischer Ansatz, der die Grundsätze des Behaviorismus und des Kognitivismus umfasst.

Beziehungspsychologie

S. Mitchell, S. Ferenczi, E. Fromm, H. Sullivan, J. Benjamin

Bedeutung der Beziehungen und Interaktionen des Einzelnen mit anderen, Analyse der Vereinbarkeit ihrer Bedürfnisse. Bedeutung der sozialen Bedürfnisse.

Allgemeine Semantik

A. Korzybski

Der Mensch ist in seinem Wissen durch die Struktur seines Nervensystems und die Struktur seiner Sprache begrenzt. Der Mensch kann die Welt nicht direkt erfahren, sondern nur durch seine Abstraktionen (nonverbale Eindrücke, die vom Nervensystem abgeleitet werden, und verbale Indikatoren, die von der Sprache abgeleitet und durch sie ausgedrückt werden).

A. K. hilft uns, unsere Denkweise zu hinterfragen und die Fallen zu vermeiden, in die sie häufig tappt, insbesondere bei der Verwendung des Verbs "sein", wenn der Kontext und die logische Ebene, auf die sich ein Ausdruck bezieht, nicht definiert sind, so dass seine Bedeutung nicht definiert werden kann, während er bestimmte "semantische Reaktionen" hervorruft.

Ein sehr häufiger kognitiver Fehler ist die Verwechslung von "Karte" und "Gebiet". Um einen solchen Fehler zu vermeiden, ist es notwendig, ein "Bewusstsein der Abstraktion" und "logische Typen"

zu entwickeln. Die allgemeine Semantik von A. K. warnt uns auch vor der aristotelischen Logik, wenn sie sagt, dass, wenn eine Aussage wahr ist, ihr Gegenteil nicht wahr sein kann

("tritume non datur"). Korzybski fordert uns auf, eine "nicht-aristotelische" Logik zu verwenden, in der scheinbar widersprüchliche Wirklichkeiten dialektisch betrachtet werden, deren Begriffe je nach den Umständen und dem logischen Bezugskontext beide wahr sein können.

Viele psychische Störungen sind möglicherweise auf die Verwechslung von "Karte" und "Gebiet" zurückzuführen sowie auf die Unfähigkeit, in logischen Kontexten und Typen zu denken, die nicht starr definiert sind, sondern je nach den Umständen variieren.

Pragmatik der menschlichen Kommunikation

P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson

In dem gleichnamigen Text wird die menschliche Kommunikation anhand der folgenden fünf Axiome analysiert:

(1) Man kann nicht nicht kommunizieren; selbst das Schweigen stellt eine Botschaft dar, zu der noch Gesten hinzukommen, die von denen, die sie wahrnehmen, in irgendeiner Weise interpretiert werden;

(2) Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt

(

3) Im Falle eines Konflikts wird die Kommunikation nach einer bestimmten Interpunktion analysiert und interpretiert, d. h. es wird von einer ersten unerwünschten Botschaft ausgegangen, auf die eine ebenfalls unerwünschte Reaktionsbotschaft folgt;

(4) Kommunikation kann analog (metaphorisch) oder numerisch (digital, logisch, faktisch) sein;

(5) Kommunikation kann symmetrisch oder komplementär sein; bei symmetrischer Kommunikation stellen sich die Parteien als gleichberechtigt dar, bei komplementärer Kommunikation nimmt eine Partei eine dominante Position gegenüber der anderen ein.

Die Kommunikationspragmatik ist nützlich, um die Kommunikation und damit die Interaktion zwischen Menschen zu verstehen und zu verbessern.

Vierfache Kommunikationstheorie

F. Schulz von Thun

Das Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation von F. Schulz von Thun analysiert die zwischen zwei Personen ausgetauschten Botschaften auf vier verschiedenen Ebenen:

- Inhalt: Worum geht es? (Sprecher nennt Fakten);
- implizite Beziehung (der Sprecher geht implizit von einer gleichberechtigten Beziehung oder von Dominanz oder Unterwerfung gegenüber dem anderen aus);
- Selbstoffenbarung (der Sprecher gibt implizit etwas über sich selbst, seinen Gemütszustand oder seine Probleme preis);
- Aufforderung (der Sprecher fordert den anderen implizit auf, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen).

Theorie der kognitiven Dissonanz

L. Festinger

Eine Person, die inkohärente Ideen oder Verhaltensweisen hat, gerät in eine emotionale Notlage, die sie dazu veranlasst, die Inkohärenz auf eine der folgenden Arten zu überwinden:

- Aufgeben oder Korrigieren widersprüchlicher Ideen und Verhaltensweisen, bis sie logisch und gefühlsmäßig kompatibel sind
- Veränderung der kognitiven Wahrnehmung von widersprüchlichen Ideen oder Verhaltensweisen, um sie logisch und emotional mit anderen Ideen und Verhaltensweisen kompatibel zu machen, bis hin zur Fälschung der Realität.

Theorie des mimetischen Begehrens

René Girard

Wir imitieren von anderen unsere Wünsche, unsere Meinungen, unseren Lebensstil. Wen genau imitieren wir? Wir imitieren Menschen, die wir schätzen und respektieren, während wir Menschen, die wir verachten, imitieren, d. h. wir versuchen, das Gegenteil von dem zu tun, was sie tun, und entwickeln entgegengesetzte Meinungen. Unser Verhalten ist also immer eine Nachahmung, denn es ist immer eine Funktion des anderen, im Guten wie im Schlechten. Typische Vorbilder im Leben eines Menschen sind zum Beispiel die Eltern, der beste Freund, der Gruppenleiter, die Geliebte, der Politiker, der Sänger, der geistliche Führer oder auch die Masse im Allgemeinen.

Warum ahmen wir andere nach? Unser Verlangen wird immer durch den Anblick des Verlangens eines anderen nach demselben Objekt geweckt: Der Anblick des Glücks des anderen weckt in uns (ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht) den Wunsch, es ihm gleichzutun, um das gleiche Glück zu erlangen, oder, noch intensiver, den Wunsch, so zu sein wie er. Die Wünsche der von uns geschätzten Menschen "infizieren" uns. Das Objekt der Begierde erhält also einen völlig relativen und funktionalen Wert nur für die Erlangung des gleichen Zustands wie der andere.

Aber sind wir dann Marionetten ohne Freiheit? Nein. Die Nachahmung ist die Grundlage unserer Lernfähigkeit (man denke an Kinder); ohne sie wäre die Weitergabe von Kultur, das Erlernen von Sprache usw. nicht möglich. Der Mensch ist, was er ist, weil er seine Mitmenschen intensiv nachahmt. Aus dem mimetischen Verlangen entspringt das Beste und das Schlimmste (wie wir noch sehen werden) des menschlichen Wesens. In der Tat sollte die Nachahmung nicht als passiver (wie bei Platon) und entpersönlichender Prozess verstanden werden, sondern als eine kraftvoll kreative Tätigkeit. All dies bedeutet, dass die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt nicht direkt und linear ist, sondern immer eine Dreiecksbeziehung darstellt: Subjekt, Modell, gewünschtes Objekt. Jenseits des Objekts ist es das Modell (das Girard als "Vermittler" bezeichnet), das anziehend wirkt. Insbesondere in bestimmten Phasen der Intensität strebt das Subjekt direkt nach dem Wesen des Modells. Aus

diesem Grund spricht René Girard von einem "metaphysischen" Begehren: Es ist keineswegs ein einfaches Bedürfnis oder ein Appetit, denn "jedes Begehren ist ein Begehren nach dem Sein", es ist ein Streben, eine Sehnsucht nach einer Fülle, die dem Vermittler zugeschrieben wird.

[Quelle]

Bioenergetische Analyse

A. Lowen, W. Reich

Zwischen psychischen Spannungen und somatischen Spannungen gibt es ständige Beziehungen und Wechselwirkungen. Chronische muskuläre Spannungen stellen das körperliche Gegenstück zu psychischen Konflikten zwischen Bedürfnissen dar; durch sie werden Konflikte im Körper in Form von Atem- und Bewegungseinschränkungen strukturiert. Es gibt einen muskulären Panzer, der dem Widerstand gegen psychotherapeutische Veränderungen entspricht (Charakterpanzer) und einen Schutz gegen Unlust darstellt. Sexuelle Frustration ist ein zentrales Element in der Ätiologie der Neurose. Die Genesung von der psychischen Notlage entspricht einer wiedergewonnenen allgemeinen und umfassenden Fähigkeit, Lust zu empfinden.

Strategische Kurztherapie

P. Watzlawick, G. Nardone, F. Alexander D. Fisch J. Weakland

Die Psychotherapie sollte das Umfeld des Patienten untersuchen, nicht nur den Patienten, und einen "problemlösenden" Ansatz verfolgen, bei dem zunächst das Problem (die Unbefriedigung eines primären Bedürfnisses) definiert und dann nach einer Lösung (Korrektur der Befriedigungsstrategie) gesucht wird. Der Therapeut sollte dem Patienten Fragen stellen, um ihm zu helfen, seine Probleme und deren Ursachen zu erkennen. In der Psychotherapie sollte es eine Phase geben, in der der Patient mit Hilfe des Therapeuten therapeutische Ziele festlegt und eine Strategie zur Erreichung dieser Ziele definiert, was auch "Hausaufgaben" beinhalten kann. Der Therapeut kann den Patienten dazu anregen, paradoxe Verhaltensweisen zu entwickeln, um eine wirkliche Veränderung im Leben des Patienten herbeizuführen, auch bei den Menschen, mit denen der Patient zu tun hat. Die Therapie zielt darauf ab, eine "korrigierende emotionale Erfahrung" zu schaffen. Das heißt, es wird so vorgegangen, dass der Patient durch die Anwendung neuer, rational vorgeschriebener Strategien (auch außerhalb der Therapiesitzungen) neue Erfahrungen machen kann, die dazu führen, dass sich die Realität anders anfühlt, als sie bisher wahrgenommen wurde, und so den Grundstein für die Lösung seines Problems legen. Therapeutische Strategien und Strategeme in Kombination mit suggestiven Kommunikationstechniken (auch mittels aufgezeichneter Informationen) werden eingesetzt, um den Widerstand gegen Veränderungen abzubauen.

Klientenzentrierte Therapie

C. Rogers

Die von Carl Rogers entwickelte klientenzentrierte Therapie basiert auf der Bedeutung der Beziehung zwischen Therapeut und Klient, wobei Akzeptanz, Verständnis und Authentizität im Vordergrund stehen. Zu den wichtigsten Grundsätzen gehören die bedingungslose positive Wertschätzung, die die vollständige Akzeptanz des Klienten ohne Bewertung fördert, die Empathie, die ein tiefes Verständnis der Gefühle und Gedanken des Klienten ermöglicht, und die Kongruenz, die vom Therapeuten Echtheit und Transparenz verlangt. Dieser nicht-direktive Ansatz erlaubt es dem Klienten, den Therapieprozess zu leiten, indem er seine eigenen Gedanken und Gefühle mit der Unterstützung des Therapeuten erforscht, der durch aktives Zuhören die Selbstentdeckung und das persönliche Wachstum fördert. Ziel ist es, dem Klienten zu helfen, sich selbst zu verwirklichen, offener für Erfahrungen und selbstbewusster zu werden und in Übereinstimmung mit seinen Werten zu leben. Die klientenzentrierte Therapie stellt den Klienten in den Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses und betont die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit, sich seinen eigenen Herausforderungen zu stellen und sein persönliches Wachstum zu fördern.

Rationale Emotionale Verhaltenstherapie (REBT)

A. Ellis, W. Dryden

Ein Individuum wird emotional nicht von Objekten oder Ereignissen beeinflusst, die ihm objektiv fremd sind, sondern von der Art und Weise, wie es diese (bewusst oder unbewusst) wahrnimmt. Diese Wahrnehmung, die auch von unbewussten Faktoren abhängt, kann für die Befriedigung der Grundbedürfnisse unzureichend sein. Der Patient wird auch gebeten, außerhalb der Sitzungen mit dem Therapeuten allein therapeutische Übungen zu machen, die Desensibilisierungsaktivitäten beinhalten, die auf der Konfrontation (Auseinandersetzung) mit den Dingen basieren, die er fürchtet. Die Bedeutung von Emotionen und Schwierigkeiten in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit. Der Therapeut hilft dem Patienten, seine sekundären Bedürfnisse und Befriedigungsstrategien zu hinterfragen. Denken, Fühlen und Verhalten sind eng miteinander verbunden.

Objektbeziehungstheorie

M. Klein, D. Winnicott

Es gibt keine Triebe ohne Objekte. Unbewusste Agenten werden eingesetzt, um die Objekte der Triebe, d.h. die Bedürfnisse, zu definieren, zu identifizieren und zu erkennen. Diese Objekte (die den sekundären Bedürfnissen entsprechen) können auf verschiedenen Ebenen zu den primären Bedürfnissen vermittelnd sein, mehr oder weniger komplex, real oder symbolisiert, extern oder internalisiert. Psychisches Leid kann durch eine Mutter verursacht werden, die nicht zufriedenstellend auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert hat.

Positive Psychologie

M. Seligman, A. Maslow

Es ist notwendig, nicht nur die negativen (d. h. kontraproduktiven) Aspekte der Psyche zu erforschen und bewusst zu machen, sondern auch das positive Potenzial jedes Einzelnen und alles, was sein Wohlbefinden durch die Wirkung von etwas Positivem steigern kann, sowie (oder eher als) etwas Negatives zu beseitigen oder zu korrigieren. Es ist daher wichtig, die Stärken, Tugenden, Talente, Quellen der Freude und des Wohlbefindens, positive Erfahrungen und Beziehungen des Patienten zu erkennen und zu fördern. Bedeutung des Konzepts des Glücks als ein Ziel, das in höchstmöglichem Maße erreicht werden soll. Die Untersuchung dessen, was Menschen glücklich macht und positive Emotionen in ihnen auslöst, ist sehr nützlich, um die Gültigkeit der sekundären Bedürfnisse eines Menschen zu beurteilen.

Konstruktivismus, Psychologie der persönlichen Konstruktionen

G. Kelly, G. H. Mead, J. Piaget, H. Maturana, K. Lewin, G. Bateson, L. Wittgenstein, E. v. Glasersfeld, P. Watzlawick

Das Leben und das Wohlbefinden eines Menschen hängen von seinen Interaktionen mit anderen ab. Die Realität, wie sie der Einzelne kennt und erlebt, ist eine "Konstruktion", die in seinem Kopf entstanden ist und sich weiterentwickelt. Eine Person unterscheidet sich von einer anderen nicht nur deshalb, weil sie unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat oder mit unterschiedlichen Ereignissen konfrontiert war, sondern vor allem, weil sie denselben Erfahrungen und Ereignissen eine unterschiedliche Bedeutung beimisst. Menschliche Interaktionen sind Ausdruck persönlicher Konstruktionen, d. h. der Sinnkonstruktionen, mit denen jeder Mensch seiner Welt begegnet. Die persönliche Repräsentation der Realität spielt folglich eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung des Wohlbefindens und bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischem Leid. Bedeutungen haben eine soziale Matrix, und intersubjektive Beziehungen sind von zentraler Bedeutung für die Entstehung und Entwicklung von Identität. Die Person ist ein selbstorganisiertes System, das für seine

eigenen Entscheidungen verantwortlich ist. Das psychotherapeutische Ziel, das mit dem Patienten vereinbart wird, ist die Identifizierung und Erprobung von Perspektiven und Handlungen, die eine wirksame Veränderung in Richtung eines größeren Bewusstseins und einer verbesserten Entscheidungsfähigkeit fördern (durch eine Anpassung der eigenen kognitiven und emotionalen Konstrukte an die Realität).

Bindungstheorie (oder elterliches Defizit)

J. Bowlby, A. Miller, A. Vitale

Die seelische Not eines Erwachsenen kann eine Folge der als Säugling und Kind erlittenen Unzufriedenheit mit seinem natürlichen Bedürfnis nach Bindung (an die Mutter oder eine andere *Bezugsperson*) sein, das genetisch bedingt ist. Dieses Bedürfnis unterliegt im Laufe des Lebens Entwicklungen und objektiven Veränderungen, und seine Befriedigung ist immer wichtig für die psychische Gesundheit.

Existenzielle Psychologie und Psychotherapie

R. D. Laing, E. v. Deurzen, O. Rank, L. Binswanger, R. May, M. Boss

Die inneren Konflikte des Menschen sind auf die Konfrontation mit vier grundlegenden Tatsachen der Existenz zurückzuführen: die Unausweichlichkeit des Todes, die Freiheit und die daraus resultierende moralische Verantwortung, die Isolation des Einzelnen und die Sinnlosigkeit. Diese Tatsachen sind die Quelle vorhersehbarer Spannungen und Paradoxien, die sich in vier existentielle Dimensionen unterteilen lassen: die physische, die soziale, die persönliche und die spirituelle. Obwohl der Einzelne im Wesentlichen allein auf der Welt ist, hat er ein starkes Bedürfnis, miteinander verbunden zu sein. Jeder möchte im Leben der anderen etwas bedeuten, muss sich aber mit dem Gedanken abfinden, dass er für seine eigene Bestätigung nicht von anderen abhängen kann und im Wesentlichen seine eigene Einsamkeit akzeptieren muss. Mit anderen Worten: Der Mensch muss seine eigene Bestätigung in sich selbst finden. Die psychische Störung besteht in der Weigerung, die Daten der Existenz (Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit) zu akzeptieren. Ziel der existentiellen Therapie ist es, dem Patienten zu helfen, sich den existentiellen Problemen mutig zu stellen und die *conditio humana* zu akzeptieren, indem er die volle Verantwortung für seine eigenen freien Entscheidungen übernimmt und sein Leben zu einem kreativen Abenteuer macht.

Kognitiv-analytische Therapie (CAT)

A. Ryle, A. L. Brown, L. S. Vygotsky

Die Kombination von Konzepten aus verschiedenen kognitivistischen Therapien und psychodynamischen Ansätzen führt zu einer integrierten, leicht durchführbaren und wirksamen therapeutischen Modalität. Die therapeutische Praxis ist kooperativ, da sie den Patienten auf sehr aktive Weise einbezieht. Sie verwendet Konzepte aus der Theorie der persönlichen Konstrukte und wendet die "Repertory Grids" von G. Kelly an. Die therapeutische Arbeit konzentriert sich darauf, Formen unangemessenen Verhaltens in Bezug auf die Bedürfnisse des Patienten zu verstehen. Ziel ist es, den Patienten in die Lage zu versetzen, diese Formen zu erkennen, ihren Ursprung zu verstehen und schließlich angemessenere alternative Strategien zu erlernen.

Phototherapie

J. Wisner

Die Reaktionen der Menschen auf Postkarten, Zeitschriftenfotos und von anderen aufgenommene Bilder können aufschlussreiche Schlüssel zu ihrem Innenleben und ihren Geheimnissen liefern.

Cyberpsychologie

W. P. Brinkman

Die computergenerierte virtuelle Realität kann Patienten helfen, ihre Phobien und Ängste zu überwinden, indem sie durch wiederholte Exposition gegenüber speziell aufbereiteten Virtual-Reality-Inhalten, die an ähnliche Situationen im wirklichen Leben erinnern, desensibilisiert werden. Die anspruchsvollste Form der virtuellen Realität ist ein hochwertiges Video; eine Form mittlerer Qualität ist ein Foto; die einfachste ist ein geschriebenes Wort oder ein Satz.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

R. Bandler, J. Grinder, J. DeLozier, R. Dilts

Es besteht ein Zusammenhang zwischen neurologischen Prozessen ("Neuro"), Sprache ("Linguistik") und durch Erfahrung erlernten Verhaltensmustern ("Programmierung"); diese Muster können organisiert werden, um bestimmte Lebensziele zu erreichen. Ziel der

Psychotherapie ist es, die Menschen in der Selbstwahrnehmung und der effektiven Kommunikation zu schulen und ihre mentalen und emotionalen Verhaltensmuster effektiver zu verändern (im Hinblick auf die Befriedigung der Grundbedürfnisse). Dies soll zu einem besseren, erfüllteren und reicheren Leben führen. Der Mensch ist buchstäblich programmierbar. Der Mensch ist die einzige Maschine, die sich selbst programmieren kann. Die Gesamtheit des Individuums interagiert in ihren Komponenten ("Sprache", "Überzeugungen" und "Physiologie") bei der Schaffung von Wahrnehmungen mit bestimmten qualitativen und quantitativen Merkmalen: Die subjektive Interpretation dieser Struktur gibt der Welt einen Sinn. Durch die Veränderung der Bedeutungen durch eine Transformation der Wahrnehmungsstruktur (die so genannte Landkarte, d. h. das symbolische Bezugsuniversum) kann die Person ihre Einstellung und ihr Verhalten ändern. Die Wahrnehmung der Welt und folglich auch die Reaktion darauf kann durch die Anwendung geeigneter Veränderungstechniken verändert werden. [Quelle]

Multimodale Therapie

A. Lazarus

Der Mensch ist ein Wesen, das denkt, fühlt, handelt, Empfindungen hat, sich etwas vorstellt und interagiert. Die Therapie sollte sich mit all diesen "Modalitäten" befassen, die durch die Begriffe Verhalten, Affekt, Gefühl, Vorstellung, Kognition, zwischenmenschliche Beziehungen und biologische/physikalische/pharmakologische/medikamentöse Faktoren repräsentiert werden. Die spezifischen Instrumente der multimodalen Psychodiagnose sind: das Interview, das Multimodale Lebensgeschichtsinventar, Modalitätsprofile, Strukturprofile und Tracking. Der Psychologe muss das Verhalten des Patienten in jeder der sieben oben genannten Dimensionen sorgfältig bewerten. Durch die Verwendung einfacher und origineller klinischer Instrumente (Interview, klinische Beobachtung, Fragebögen...) ist die Explorationsphase bereits pragmatisch auf die Psychotherapie ausgerichtet und ermöglicht es dem Psychologen, die Ressourcen des Patienten zu erweitern.

Humorthherapie, Lachtherapie

B. L. Seaward, N. Cousins

Humor kann helfen, krankheitsbedingten Stress abzubauen. Er dient als Ablenkungsmanöver und als therapeutisches Mittel bei Schwierigkeiten wie Depressionen und bei der Bewältigung (Konfrontation). Humor ist auch ein natürliches Heilmittel für Pflegekräfte, die versuchen, mit dem Stress und den Herausforderungen ihres Berufs fertig zu werden.

Realitätsnahe Therapie

W. Glasser

Der Mensch hat (neben dem unmittelbaren Überleben) vier psychologische Grundbedürfnisse: (1) das wichtigste ist das Bedürfnis, zu lieben und von einer anderen Person oder Gruppe geliebt zu werden, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu haben; (2) das Bedürfnis, Macht zu erlangen durch Lernen, Ziele zu erreichen, sich nützlich und würdig zu fühlen, zu gewinnen und kompetent zu sein; (3) das Bedürfnis nach Freiheit, das Unabhängigkeit und Autonomie einschließt, bei gleichzeitiger Wahrnehmung der persönlichen Verantwortung; (4) das Bedürfnis nach Spaß, Vergnügen, Entspannung, das auch für die körperliche Gesundheit wichtig ist. Der Mensch ist ständig auf der Suche nach der Befriedigung dieser Bedürfnisse, die ausgewogen und vollständig sein müssen, damit er gesund und leistungsfähig ist. Die Realitätstherapie bekräftigt die Bedeutung von Wahlmöglichkeiten und Veränderungen in der Überzeugung, dass der Mensch zwar oft ein Produkt seiner Vergangenheit ist, aber nicht für immer in ihr verhaftet bleiben muss. Verantwortung ist der Schlüsselbegriff der Realitätstherapie, die den Begriff "Verantwortungslosigkeit" durch den Begriff "psychische Krankheit oder Unbehagen" ersetzt. Der gesunde Mensch ist derjenige, der bewusst und verantwortungsvoll mit der Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse umgehen kann. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Patienten zu helfen, stärker zu werden, damit er die notwendigen Schmerzen eines erfüllten Lebens ertragen und die Vorteile einer zutiefst verantwortungsvollen Existenz genießen kann, die es ihm ermöglicht, Liebe zu geben und zu empfangen. Ein weiteres Merkmal der Realitätstherapie ist die Konzentration auf die Gegenwart und nicht auf die Vergangenheit, auch weil die Verantwortung, die es zu übernehmen gilt, sich nicht auf die Vergangenheit, sondern auf die Gegenwart und die Zukunft bezieht.

Motivationstheorie (Hierarchie der Bedürfnisse)

A. H. Maslow

Es gibt Bedürfnisse, die stärker sind als andere und deren Unbefriedigung andere vernachlässigbar macht. Es sind die unbefriedigten Bedürfnisse, die den Menschen motivieren, nicht die befriedigten. Ein befriedigtes Bedürfnis ist nicht motivierend. In der Praxis ist es so, als ob es nicht mehr existiert. Die Unbefriedigung von Grundbedürfnissen kann zu neurotischem Verhalten und der Entwicklung von Kompensationsbedürfnissen führen. Eine bestimmte Handlung eines Individuums kann (aber nicht immer) als Taktik zur Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse anderer Art erklärt werden. Bewusste alltägliche Wünsche müssen als Symptome und oberflächliche Indikatoren für tiefere und wichtigere Bedürfnisse betrachtet werden. Jede Theorie über die Entstehung von Psychopathologien muss auf einer Motivationstheorie beruhen. Konflikte oder Frustrationen sind nicht unbedingt pathogen. Sie werden nur dann pathogen, wenn sie primäre Bedürfnisse oder sekundäre Bedürfnisse, die eng mit den primären Bedürfnissen verbunden sind, bedrohen oder unterdrücken. Ein gesunder Mensch ist in erster Linie durch sein Bedürfnis motiviert, sein volles Potenzial und seine Fähigkeiten zu entwickeln und zu verwirklichen. Wenn er andere Bedürfnisse hat, die akut oder chronisch unbefriedigt sind, dann müssen wir ihn als krank

betrachten. Der Mensch ist ein Tier, das ständig danach strebt, seine Bedürfnisse zu befriedigen, von denen einige denen anderer Tiere ähneln, andere aber einzigartig menschlich sind. Jedes Hindernis, das der Befriedigung seiner Bedürfnisse im Wege steht, stellt für ihn ein Problem dar, das er lösen muss, und bedroht seine psychische Gesundheit.

Blog-Therapie

M. Boniel-Nissim, A. Barak

Das Führen eines Blogs kann soziale Ängste wirksam lindern, sogar noch mehr als ein herkömmliches Tagebuch. Die eigenen Schwierigkeiten zu beschreiben und anderen zu erlauben, sie zu lesen und zu kommentieren, kann sich positiv auf die Stimmung auswirken. [Durch das Bloggen können Patienten ihre Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken, die in der Psychotherapie bearbeitet werden können.

Expositionstherapie (systematische Desensibilisierung)

J. Wolpe, G. Taylor

Der Therapeut und der Patient identifizieren die Kognitionen, Emotionen und körperlichen Erregungen, die mit einem angstausslösenden Reiz einhergehen, und versuchen, diese Reaktion zu neutralisieren, indem sie sich schrittweise intensiveren Reizen aussetzen, bis eine stabile Veränderung der Reaktion erreicht ist und keine Angst mehr besteht. Der Patient wird der gefürchteten Situation ausgesetzt (in realen, virtuellen oder imaginären Situationen), und der allmähliche, progressive Reiz bewirkt, dass der Patient lernt, seine Ängste zu kontrollieren. Die Exposition wird unterbrochen, wenn der Patient seine Angst nicht kontrollieren kann, und wieder aufgenommen, wenn er sich beruhigt hat. Allmählich ist er in der Lage, längere Zeit zu widerstehen und seine Angst zu verlieren.

Funktionale Autonomie der Bedürfnisse

G. W. Allport

Eine Tätigkeit, die aus einem bestimmten Grund ausgeübt wird, kann im Laufe der Zeit zu einem Selbstzweck werden und einen autonomen Wert erlangen, der völlig unabhängig vom ursprünglichen Bedürfnis ist. In den ersten Lebensmonaten ist die Motivation Ausdruck biologischer Prozesse, die durch das Prinzip der Spannungsreduktion gesteuert werden: Das Kind wird durch das Bedürfnis motiviert, Schmerzen zu verringern oder zu beseitigen und einen Zustand der Freude zu erhalten oder zu erreichen. Die funktionelle Autonomie der Bedürfnisse steht in engem Zusammenhang mit den Funktionen der Proprio, die es ermöglichen, eine bestimmte körperliche Aktivität aufrechtzuerhalten und fortzusetzen, bis

sie zu einem Selbstzweck wird, der von den ursprünglichen Situationen und Konditionierungen unabhängig ist. [Quelle]

Theorie der Gewaltfreien Kommunikation (NVC)

M. Rosenberg

Die Theorie der gewaltfreien Kommunikation (NVC) beruht auf der Vorstellung, dass alle Menschen über die Fähigkeit zu Verständnis und Empathie verfügen und nur dann zu Gewalt und Verhaltensweisen greifen, die andere verletzen oder beleidigen, wenn sie keine wirksameren Strategien zur Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse finden. Die Denk- und Sprechgewohnheiten, die zur Anwendung von (physischer und psychischer) Gewalt führen, werden durch die Kultur erlernt. NVC geht davon aus, dass alles menschliche Verhalten aus dem Versuch resultiert, universelle menschliche Bedürfnisse zu befriedigen, und dass diese Bedürfnisse als solche nie in Konflikt stehen. Vielmehr entstehen Konflikte, wenn die Strategien zur Befriedigung dieser Bedürfnisse aufeinanderprallen. Die NVC geht davon aus, dass Harmonie erreicht werden kann, wenn Menschen ihre Bedürfnisse, die Bedürfnisse anderer und die mit diesen Bedürfnissen verbundenen Gefühle erkennen können. Die Grundprinzipien der NVC lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse
- die Erde bietet genügend Ressourcen, um die Grundbedürfnisse aller Menschen zu befriedigen
- alle menschlichen Handlungen sind Versuche, Bedürfnisse zu befriedigen
- Gefühle sind Indikatoren für den Grad der Bedürfnisbefriedigung
- alle Menschen sind zu Verständnis und Einfühlungsvermögen fähig
- Menschen haben Freude am Geben
- der Mensch befriedigt seine Bedürfnisse durch wechselseitige Beziehungen
- der Mensch kann sich ändern
- jeder Mensch kann sich für eine Veränderung entscheiden
- der direkteste Weg zum Frieden führt über die Verbindung mit sich selbst

Integrierte / eklektische Psychotherapie

J. C. Norcross, M. R. Goldfried, K. Wilber, M. D. Forman S. Palmer, R. Woolfe

Viele vergleichende Studien zu psychotherapeutischen Interventionen nach verschiedenen Modellen haben keine signifikanten Unterschiede in ihrer Wirksamkeit ergeben. Es gibt in der Tat wesentliche Faktoren für eine erfolgreiche Psychotherapie, die den verschiedenen psychotherapeutischen Ausrichtungen gemeinsam sind. Es gibt theoretische Unterschiede zwischen den verschiedenen Ansätzen, die in eine umfassendere Theorie integriert werden können, da sie alle gültig und nicht miteinander unvereinbar sind. Je nach Art der psychischen Störung kann die eine Theorie wirksamer sein als die andere. Die Psychologie der Bedürfnisse bietet einen allgemeinen Rahmen, der mit den meisten bekannten psychologischen und psychotherapeutischen Theorien vereinbar ist. Der Therapeut hat die Aufgabe,

eine oder eine Kombination von Theorien auszuwählen und anzuwenden, die für den zu behandelnden Fall geeignet ist, zusammen mit den spezifischen Prinzipien und Methoden der Bedürfnispsychologie.

Vergleichende Psychotherapie

L. Luborsky, J. Frank

Tests haben gezeigt, dass fast alle Arten von Psychotherapie gleichermaßen wirksam sind, was darauf hindeutet, dass das, was "heilt", nicht eine bestimmte therapeutische Technik oder ein theoretisch-wissenschaftliches Prinzip ist, sondern die moralische Unterstützung durch den Therapeuten, der den Patienten ermutigt, sich seinen Problemen zu stellen und etwas an sich selbst zu ändern, und/oder ein Placebo-Effekt, bei dem der Patient davon überzeugt ist, dass der Therapeut oder die Therapie ihm helfen wird, gesund zu werden.