

Siegfried R. Dunde
Selbstverwirklichung

Herkunft und Bedeutung eines modernen Begriffs

Menschen streben nach Glück: Sie suchen die Einheit von guter Lebensführung und hinlänglicher Ausstattung mit den äußeren Gütern, sie verehren Gott als oberstes Gut, sie wollen Lust um ihrer selbst willen genießen; Aristoteles, Thomas von Aquin und Epikur sind Gewährsmänner für diese Alternativen. Nun muß aber jede Glückssuche und gar jede Glücksethik Eigeninteresse und Selbstliebe stark betonen. Daher verwarf Kant das Glück als Ansatz einer guten Praxis und forderte statt dessen die Ausrichtung des sittlichen Anspruchs an der Pflicht. Als eine deutliche Gefahr erschien ihm nämlich die Beliebigkeit, die Wahl des jeweils Angenehmsten. Heute vermuten manche das Aufkommen eines neo-eudämonistischen Lebensgefühls, das den Verzicht ablehnt und Grenzsituationen, wie Tod, Leid und Schuld, ausblendet, um das Glück – d. h. in diesem Fall das angenehme Alltagsgefühl – nicht zu stören (vgl. Gehlen, 1969; Frankena, 1972). In diesem Zusammenhang taucht dann meist das Stichwort „Selbstverwirklichung“ als Ausdruck dieser als verfehlt verstandenen Lebenseinstellung auf.

Der Blick nach innen in Richtung auf das eigene Glücksgefühl reicht nicht: Menschen finden sich erst in den anderen selbst, eignen sich das als eigenes erwiesene andere an und erstellen ihre Identität mit sich selber und damit mit den anderen Menschen, wie Hegel eindringlich darlegt. Immer sind sie darauf angewiesen, sich selbst zu transzendieren und über sich hinaus zu greifen. Nur so kann das Individuum nach *Erik H. Erikson* (1973) seine „Identität“ bewahren: Sie hängt nämlich an der Treue gegenüber sich selber, dem Sich-selbst-Gleichsein, und ebenso an der Teilhabe an bestimmten gruppenspezifischen Charakterzügen. Innere Gleichheit und Kontinuität entstehen in der Spannung von Individuation und Sozialisation. In der Liebe zum Du geschieht die höchste Selbstverwirklichung. Der Mensch muß seine Identität gegen alle Gefahren im Lauf seines Lebens bewahren, wobei er eine Reihe von Altersphasen durchläuft. Gelingt der Aufbau einer Identität, wird er Urvertrauen, Autonomie, Zielstrebigkeit, Leistungsbereitschaft, Identitätsfindung, Intimität, die Fähigkeit, sein Werk zu schaffen und Nachkommen aufzuziehen, und Weisheit erlangen.

Den Einfluß der sozialen Umwelt auf die Persönlichkeit hat noch deutlicher die *Feldtheorie* gesehen. Sie begreift interpsychisches Geschehen als dynamischen, wechselseitigen Einfluß von Kraftfeldern (Lewin, 1947), wobei eine Spannung

oder Bewegung Auswirkungen auf das ganze System hat. Auf dieser Theorie basieren die Ansätze des Selbstverwirklichungskonzepts, wie sie u. a. von Goldstein, Rogers und Maslow ausgearbeitet wurden.

Kurt Goldstein (1934) geht von einer organismischen Überlegung aus: Er betrachtet den Organismus als ganzen, sein Haupttrieb ist dabei die Selbstaktualisation, das Streben nach Verwirklichung der in uns wohnenden Möglichkeiten. Der Begriff „Selbstverwirklichung“ wurde später von Erich Fromm und Karen Horney eingeführt; sie verstehen darunter die Kerntendenz der schöpferischen Persönlichkeit, freien Sinngebungen und Zielsetzungen, einem Lebensziel zu folgen. *Karen Horney* (1951) sieht im Streben nach Selbstverwirklichung die Grundtendenz des normal sich entwickelnden Menschen. Ihr Ziel ist die Verwirklichung der besten Potentialitäten eines Individuums, durch deren Entwicklung es sein innerstes Selbst zum Ausdruck bringt, sich und andere fördert und am kulturellen Schaffen teilnimmt. Allerdings kritisiert bereits *Charlotte Bühler* (1962), daß die Selbstverwirklichung eines jeden noch nicht automatisch das Glück für alle brächte; Altruismus müsse nicht unbedingt aus ihr entspringen.

Erich Fromm (1979) hat seinen Ansatz in die Dichotomie von „Haben“ und „Sein“ ausgeweitet, wobei die „Existenzweise des Seins“ am ehesten Selbstverwirklichung ermögliche. Voraussetzung dafür sind Unabhängigkeit, Freiheit und kritische Vernunft. „Ihr wesentliches Merkmal ist die Aktivität, nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne eines inneren Tätigseins, dem produktiven Gebrauch der menschlichen Kräfte . . . Es bedeutet, sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben“ (89). Dabei kann Tätigkeit gerade auch im Nicht-Machen, in der Kontemplation bestehen – im echt aristotelischen Sinn von Praxis. „Wir Menschen haben ein angeborenes, tief verwurzeltes Verlangen zu *sein*: unseren Fähigkeiten Ausdruck zu geben, tätig zu sein, auf andere bezogen zu sein, dem Kerker der Selbstsucht zu entfliehen“ (100). Der, der sich nicht selbst verwirklicht, der bloß „haben“ möchte, kann nie zufrieden sein wegen der Endlosigkeit seiner Wünsche und des Neides auf andere.

Gordon W. Allport (1958) betont die Rolle der *Werte und Ideale* für den Menschen, aus denen sein „Eigenstreben“ gespeist wird. „Der Besitz hoher Lebensziele, die als Mittelpunkt der persönlichen Existenz betrachtet werden, hebt den Menschen über das Tier hinaus, den Erwachsenen über das Kind und in vielen Fällen die gesunde Persönlichkeit über den Kranken“ (51). Glück stellt sich dabei nebenher ein. Die Motivierung zum Einsatz ist prinzipiell endlos und strebt über das jeweils Erreichte hinaus. Das Eigenstreben hat daher eine größere Kraft als etwa unsere physiologischen Triebe.

Charlotte Bühler hat den Begriff der „*Selbsterfüllung*“ geprägt (1969); sie geht davon aus, daß alle Menschen bestimmte Erwartungen und Hoffnungen im Leben haben, die sie zu erfüllen suchen, denn: „Ohne Hoffnungen zu leben ist nahezu

unerträglich“ (6). Vier Tendenzen meint sie im menschlichen Leben erkennen zu können (18): Bedürfnisbefriedigung, selbsteinschränkende Anpassung, schöpferische Expansion und die Aufrechterhaltung der inneren Ordnung. Zwar sind bei jedem Menschen die Akzente unterschiedlich verteilt, aber alle diese Grundtendenzen sind ineinander verwoben. Das Streben des Menschen, sein „Lebensplan“ und seine „Daseinsthemen“ werden von ihnen geprägt. Anhand von Lebensläufen berühmter Menschen hat Bühler die Bedeutung der „Dedikation“, d. h. des Strebens, das der Hilfe, dem Fortschritt oder der Schaffung von Werten gewidmet ist, herausgearbeitet. Sie konnte zeigen, daß diese Personen mehr erreichen wollten als die Erzielung eines inneren Gleichgewichts, das die Psychoanalyse als optimalen Zustand anvisiert; im Gegenteil: „Mit Selbstverwirklichung . . . ist gemeint, daß Menschen sich erfüllt fühlen, wenn sie ihre bestmöglichen Eigenschaften und Fähigkeiten, das heißt ihre besten *Potentialitäten*, zur Auswirkung gelangen lassen können. Die Befriedigung durch Selbstverwirklichung“ halten die Theoretiker des Selbstverwirklichungskonzepts „für grundsätzlicher und lebenswichtiger als diejenige, die durch ‚Lust‘ irgendwelcher Art gewonnen werden mag“ (50). Dabei sei Selbstverwirklichung nur durch Dedikation wirklich befriedigend. Denn: „Nur Verwirklichung von Werten macht das Leben sinnvoll“ (Bühler, 1962, 66). Ohne den Glauben an eine bessere seelische Zukunft der Menschheit, ja ohne irgendeinen Glauben sei kein Einsatz für Werte und Hingabe möglich.

Die Persönlichkeitstheorie *Carl R. Rogers*’ (1972) begreift den Menschen als einen Organismus, der sich in Richtung auf Reife und Selbstaktualisierung bewegt: „Der Organismus hat eine grundlegende Tendenz, den Erfahrungen machenden Organismus zu aktualisieren, zu erhalten und zu erhöhen . . . Letztlich scheint die Selbstaktualisierung des Organismus in Richtung auf Sozialisierung zu gehen“ (422). Dabei müssen Schmerz und Kampf durchaus in Kauf genommen werden.

Ebenso wie Rogers gilt auch *Abraham A. Maslow* als einer der Altväter des Selbstverwirklichungskonzepts. Er hat eine Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse entworfen (1970): Die je höheren sind auch die mächtigeren, kommen aber erst zum Zug, wenn die jeweils untergeordneten erfüllt sind. Es handelt sich dabei um die physiologischen Bedürfnisse, Bedürfnisse nach Sicherheit, nach mitmenschlicher Zuwendung, nach Anerkennung, und – zum Schluß, als mächtigster und stets mitspielender Antrieb – die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung ist das entscheidende Ziel des Lebens. „Die Theologen pflegten das Wort ‚acedia‘ . . . zu verwenden, um jene Sünde zu beschreiben, die darin besteht, daß ein Mensch nicht all das aus seinem Leben macht, was er daraus machen könnte“ (Maslow, 1973, S. 23). Im Menschen gibt es Kreatürlichkeit und Göttlichkeit; beides muß er entwickeln, um seinem Wesen treu zu bleiben. „Man kann sich nur noch nach innen wenden, zum Selbst als dem Ort der Werte“ (28), denn alle bisherigen Wertquellen sind verstopft. Der „authentische Mensch“ „transzendiert nicht nur sich selbst in verschiedener Weise; er transzendiert auch

seine Kultur. Er leistet der Akkulturation Widerstand. Er löst sich in zunehmendem Maße von seiner Kultur und Gesellschaft“ (29). Je gesünder ein Mensch ist, desto stärker wird er von Tendenzen zur Selbstverwirklichung motiviert; sein inneres Gewissen achtet darauf, daß er sich selbst treu bleibt.

Schließlich definiert Maslow den Begriff „Selbstverwirklichung“ neu (107 f.): „Wir können sie als Episode oder als eine kurze Anstrengung definieren, in der die Kräfte eines Menschen sich in besonders wirkungsvoller und immens genußreicher Weise vereinen und in der er integrierter und weniger gespalten ist, offener für die Erfahrung, idiosynkratischer, vollkommener expressiv oder spontan, voll funktionierend, kreativer, humorvoller, ichtranszendierender, unabhängiger von den niedrigeren Bedürfnissen usw. Er wird in diesen Episoden ganz real er selbst, verwirklicht seine Möglichkeiten vollkommener, kommt dem Kern seines Seins näher, wird menschlicher.“ Freude, Gelassenheit, Lebenslust, Glückseligkeit sind die Früchte. Und entscheidend: „Die Erlangung der Selbstverwirklichung (im Sinne der Autonomie) macht paradoxerweise die Transzendenz des Selbst, der Selbstbefangenheit und der Selbstbezogenheit in einem *höheren* Grade möglich. Sie macht es *leichter*, homonom zu sein, d. h. zu einem Teil eines Ganzen zu werden, das größer ist als man selbst . . .“ (210 f.). Der selbstverwirklichende Mensch tut das Gute um des Guten willen; andererseits ist er aber auch fähig, Personen oder Dinge ohne Wertung oder Abschätzung ihrer Nützlichkeit zu betrachten, ästhetisch wahrzunehmen.

Das Konzept der Selbstverwirklichung hat Einzug gehalten in die modernen Psychotherapien der *Humanistischen Psychologie*, die sich als dritte Therapierichtung neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie etabliert hat. Sie versucht, die inneren Kräfte des Menschen zu befreien zu größerer Autonomie und Selbstaktualisierung. Der sich selbst verwirklichende, sich selbst transzendierende Mensch ist ihr „Idealtyp“. Gesundheit ist dabei die Erreichung der Fülle von Menschsein, die Fähigkeit, sich beschenken zu lassen und selber herzuschenken. Bekannt sind Therapieformen und Gruppenarbeitsmethoden wie die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, die Gestalttherapie, die Transaktionsanalyse, die Themenzentrierte Interaktion.

Aber auch in der *Betriebsführung* haben diese Gedanken Einzug gehalten (Herzberg, 1966; Rosenstiel u. a., 1972; Morin, 1974). Jede Organisation hat nach diesen Autoren der Selbstentfaltung des Menschen zu dienen neben ihrer eigenen, ausgewiesenen Aufgabe. Sie soll den Menschen in ihr und außerhalb ihrer Befriedigung bringen. Die Parallele zum Sabbat, der für den Menschen da ist, scheint nicht ferne zu liegen. Es wird eine deutliche Auseinandersetzung geführt um die Frage, ob der Mensch ein „economic man“, ein bloß mit Hilfe von Lohn und Strafe zu leitendes Wesen, oder ein „complex man“, ein autonomer Mensch mit einer Vielzahl von Bedürfnissen und Motivationen, sei.

Die Anthropologie des Selbstverwirklichungskonzepts ist eindeutig an der

Komplexität der menschlichen Persönlichkeit orientiert. Leistung, Anerkennung, Verantwortung, Entlohnung und die Arbeit selbst müssen befriedigend sein. Das biblische Menschenbild stellt uns ebenfalls den vielgestaltigen Menschen vor: Einer, der Gott ähnlich ist und nach seinem Bild gestaltet, der am Sabbat von seinem Werk ruht wie sein Schöpfer, dem die Gebote zur Bemächtigung der Freiheit, nicht zur Versklavung überlassen wurden; dies alles im Gegensatz zu der zur Zeit der Entstehung der Hauptteile des Alten Testaments herrschenden Vorstellung der Babylonier, die ihre Götter für Sklavenhalter hielten, die sich nur deswegen entfalten konnten, weil sie die Menschen ökonomisch – d. h. zeit- und kraftsparend für sich selber – einsetzten (vgl. hierzu: Lohfink, 1977; Pesch, 1978).

Kritische Stimmen

Gegen die Anwendung des Selbstverwirklichungskonzepts in der Arbeitswelt ist allerdings bereits Kritik angemeldet worden: *G. Strauss* (1963) meint, dieser Ansatz sei von Professoren entwickelt worden und daher äußerst professorenorientiert. Die Vertreter dieser Berufsgruppe seien aber besonders arbeitsmotiviert, an schöpferische Leistungen gewöhnt und hingen eher der protestantischen Leistungsethik an; dies dürfe aber keineswegs auf das Arbeitserleben aller anderen Menschen übertragen werden, es könne nämlich sein, daß ihnen auch eine selbstbestimmte, kreative Arbeit gar kein Bedürfnis sei. Dagegen zeigt jedoch die alltägliche Beobachtung, daß selbstmotivierte, schöpferische Arbeit sehr wohl fasziniert und gefangennimmt: Man schaue einem Kind beim Spielen zu, einem Jugendlichen beim Herumbasteln an seinem Moped, einem Erwachsenen beim Zubereiten eines besonderen Mahles!

P. G. Zimbardo und *F. L. Ruch* (1978, 311) kritisieren das Konzept grundsätzlicher: Sie werfen ihm Verschwommenheit vor; man wisse nicht, ob Selbstverwirklichung sozial definiert oder aber eine angeborene Tendenz sei. Vorhersagen von Verhaltensbeziehungen seien unmöglich, und außerdem werde die spezifische Art von Konsistenz bei bestimmten Individuen nicht erklärt. Auch *Viktor E. Frankl* (1980, 72) lehnt das Konzept ab mit der Begründung, daß nur dann nach Selbstverwirklichung gestrebt werde, wenn die Erfüllung von Sinn gescheitert sei. Der Mensch stehe vor Leid, Schuld und Tod und müsse darauf eine Antwort finden, einen Sinn entdecken. Erfüllung in der Arbeit und liebende Begegnungen gäben einen Grund zum Glück und zur Lust, das direkte Streben nach Glück und Lust sei neurotisch.

Allerdings widerspricht diese Kritik gar nicht dem Selbstverwirklichungskonzept, vielmehr zielt dieses gerade Hingabe und Auseinandersetzung mit den letzten Fragen, mit Glauben und Sinn, an: „Der Mensch braucht einen Bezugsrahmen von Werten, eine Lebensphilosophie, eine Religion oder ein Religionssurrogat, wie er

Sonnenschein, Kalzium oder Liebe braucht“ (Maslow, 1973, 205). Allerdings gesteht Maslow zu (14), daß der Begriff „Selbstverwirklichung“ eher Selbstbezogenheit als Altruismus impliziere und die Aspekte von Pflicht und Hingabe an Lebensziele verwische. Er vernachlässige die Bindung an andere Menschen, die Selbsttranszendenz und die Notwendigkeit der Passivität und Kontemplation. Aber wohlgedacht: Dies gilt für den Begriff, nicht für die Sache, die er beschreiben soll! Er zielt nämlich auf den Menschen, der sich selbst in seiner Arbeit und Liebe vergißt, der Schmerz und Kampf auf sich nimmt, wenn es notwendig ist, der sich aber auch zurückziehen und zeitweilig ganz auf sich konzentrieren kann, um sich danach wieder den Forderungen seiner sozialen Bindungen zu stellen.

Jedoch sind Intensität und Umfang der Einbindung des Individuums in die soziale und materielle Umwelt unklar umschrieben. Vor allem müßte auch der Frage nachgegangen werden, wie sich das Selbstverwirklichungskonzept zur christlichen Botschaft von der Erlösung verhält. Es wird Zeit, daß diese Auseinandersetzung aufgenommen wird. Die Menschen jedenfalls, die dieses Konzept als Leitpunkt gewählt haben, nehmen an Zahl beträchtlich zu.

Literatur: G. W. Allport, *Werden der Persönlichkeit* (Stuttgart 1958); Ch. Bühler, *Psychologie im Leben unserer Zeit* (München 1962); *dies.*, *Wenn das Leben gelingen soll* (München 1969); E. H. Erikson, *Identität und Lebenszyklus* (Frankfurt 1973); W. K. Frankena, *Analytische Ethik* (München 1972); V. E. Frankl, *Das Leiden am sinnlosen Leben* (Freiburg 1980); E. Fromm, *Man for Himself* (New York 1947); *ders.*, *Haben oder Sein* (Stuttgart 1979); A. Gehlen, *Moral und Hypermoral* (Frankfurt 1969); K. Goldstein, *Der Aufbau des Organismus* (Den Haag 1934); F. Herzberg, *Work and the Nature of Man* (Cleveland 1966); K. Horney, *Self-Analysis* (Norton 1942); *dies.*, *Der neurotische Mensch unserer Zeit* (Stuttgart 1951); K. Lewin, *Group Decision and Social Change*, in: T. M. Newcomb u. a., *Readings in Social Psychology* (New York 1947); N. Lohfink, *Unsere großen Wörter* (Freiburg 1977) 190–208; A. A. Maslow, *Motivation and Personality* (New York 1970); *ders.*, *Psychologie des Seins* (München 1973); P. Morin, *Einführung in die angewandte Organisationspsychologie* (Stuttgart 1974); O. H. Pesch, *Die Zehn Gebote* (Mainz 1978); E. Polster, M. Polster, *Gestalttherapie* (München 1975); C. R. Rogers, *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie* (München 1972); L. v. Rosenstiel u. a., *Organisationspsychologie* (Stuttgart 1972); G. Strauss, *The Personality-versus-organization Hypothesis*, in: *The Social Science of Organization*, hrsg. v. H. J. Leavitt (Eaglewood Cliffs 1963); P. G. Zimbardo, F. L. Ruch, *Lehrbuch der Psychologie* (Berlin 1978).