

SWR2 GLAUBEN

DAS JA ZUM SEIN

ANERKENNUNG ALS LEBENSGRUNDLAGE

VON DORIS WEBER

SENDUNG 7.2.2010 /// 12.05 UHR

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

O-Ton Jesper Juul:

Anerkennung ist ja die Fähigkeit, einen anderen Menschen nicht nur zu sehen, wie er ist, und dazu mit Empathie zu sehen, das ist Anerkennung, Und jetzt entdecken wir es langsam wieder, dass dieses Wort für das Zwischenmenschliche sehr, sehr zentral ist.... In jeder Liebesbeziehung ist diese Gleichwürdigkeit ganz, ganz zentral.

Autorin:

Anerkennung – der berühmte dänische Familientherapeut Jesper Juul gibt diesem Wort auch den schönen Namen „Gleichwürdigkeit“. Anerkennung: Sich in Würde begegnen. Aufgehobensein im liebenden Blick eines Gegenübers. Wirkliche Anerkennung berührt uns auf einer tiefen, existenziellen Ebene. Sie ist das Echo eines herzlichen Ja zu unserem Sein, sagt Jesper Juul. Und sie stellt keine Bedingungen, sie fordert nichts.

O-Ton Jesper Juul:

Also, das hat nicht mit einer Leistung zu tun, das hat mit meinem Sein zu tun und es ist sehr, sehr weit von Lob und Kritik. Es ist nur Anerkennung. Wir brauchen diese Anerkennung. Es ist die überhaupt wichtigste Voraussetzung für Wachstum, für Entfaltung.

Autorin:

Seit dreißig Jahren beschäftigt sich Jesper Juul in seinen Familienseminaren mit der Frage: wie können es die kleinen und die großen Menschen miteinander aushalten und dabei womöglich auch noch glücklich sein? Entscheidend ist für das Wohlergehen der Kinder nicht, so Jesper Juul, welche Regeln, Verbote und Gebote man vor ihnen aufstellt. Kinder brauchen Respekt, sie haben Würde. Ob sie fleißig sind oder faul, ob sie brav sind oder frech, ob sie vor den Eltern versagen oder diese mit Erfolgen beschenken, ob sie die ersten oder die letzten in der Schule sind – darauf kommt es nicht an. Jesper Juul formuliert seine Kernbotschaft: Kinder sind vollwertige Menschen. Ihnen gebührt Anerkennung vom ersten Augenblick ihres Lebens an:

O-Ton Jesper Juul:

Nicht nur, um uns weiter entwickeln zu können, sondern auch, um besser mit dieser existenziellen Einsamkeit umzugehen, dann sehen wir, wenn wir das in die Pädagogik und Elternschaft überführen, das funktioniert fast miraculös Kindern gegenüber. Es hat aber eine Schwäche, es funktioniert nicht als Methode, es muss authentisch sein, es ist eine Art und Weise, in der ich mit Kindern umgehe, es ist nicht eine Methode.

Gedicht:

Weißt Du, was Du bist?
Du bist ein Wunder!
Du bist einmalig!
Auf der ganzen Welt
Gibt es keinen zweiten Menschen,
der genauso ist wie Du.
Und Millionen von Jahre sind vergangen,
ohne dass es je
einen Menschen gegeben hätte wie Dich.
Schau Deinen Körper an,
welch ein Wunder!
Deine Beine, Deine Arme,
Deine geschickten Finger, Dein Gang.
Aus Dir kann ein Shakespeare werden,
ein Michelangelo, ein Beethoven.
Es gibt nichts,

was Du nicht werden könntest.
Jawohl, Du bist ein Wunder.
Und wenn Du nachdenkst,
kannst Du dann einem anderen weh tun,
der, wie Du selbst,
auch ein Wunder ist?

Autorin:

Ein Gedicht von Pablo Casals. Die Anerkennung eines Menschen in seinem tiefsten Sein bringt Poesie ins Leben: Du bist ein Wunder! Einmalig! Auf der ganzen Welt. Du bist. Und das ist schön. Gut, dass es dich gibt.

Peter Bagus, Chefarzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Bremen-Ost, nennt dieses herzliche Ja zur Existenz eines Menschen eine Grundanerkennung, die den Menschen verlässlich trägt. Anerkennung als Lebensgrundlage gibt Halt und einen festen Boden unter den Füßen, wenn innere und äußere Erschütterungen drohen. Sie gibt Kraft für Leib und Seele. Das ist eine Erfahrung, so Peter Bagus, die wissenschaftlich nachgewiesen wurde:

O-Ton Peter Bagus:

Es gab eine große Untersuchung, die sogenannte Mannheimer Kohortenstudie, sie lief, mit Nachuntersuchungen, über zwanzig Jahre. Bei dieser Untersuchung konnte festgestellt werden, dass Menschen, die in ihrer frühesten Kindheit zumindest eine wichtige Bezugsperson hatten, wo sie so etwas wie Anerkennung, beziehungsweise Akzeptanz erlebt hatten, dass diese Menschen trotz oft späterer sehr schwieriger widriger Umstände einen gewissen Schutzfaktor hatten. Diese Grundanerkennung ist auch die Basis dafür, dass später so etwas wie echte Begegnung klappen kann, die dann eine Ressource sein kann auch wiederum für seelische Gesundheit. Wer aber diese Grundanerkennung nicht wirklich erfahren hat, wird Schwierigkeiten haben, solche Ressourcen.

Autorin:

Anerkennung ist schön. Sie macht attraktiv und stark. Anerkennung spornt an. Der Mensch braucht in der Umgebung, in der er lebt, Anerkennung. Doch die Halbwertszeit von Lob und Komplimenten kann, wer wüsste nicht selbst davon zu berichten, schmerzlich kurz sein. Plötzlich honoriert der Chef die Leistung nicht mehr, die Kollegen, die ihren Mitarbeiter gestern noch großartig fanden, tuscheln heute über ihn. Im Sportverein sitzt man unter „ferner liefen...“

auf der Reservebank. Zuhause geizt der Ehepartner, die Ehepartnerin spürbar mit Komplimenten. Wenn diese Anerkennung, wie sie Menschen gemeinhin zuteil wird, ausbleibt, droht Gefahr. Vor allem jenen, die stets woanders suchen, was sie bei sich selbst nicht finden können. Schutz vor den Launen der Anderen bietet deshalb nur eine stabile Grundanerkennung, sagt der Arzt und Psychotherapeut Peter Bagus. Doch wer kann sie uns geben?

O-Ton Bagus:

Es sind sicher oft die Eltern, oft Mutter und Vater. Es können aber auch durchaus Großeltern sein, es können durchaus im Einzelfall wichtige andere frühere Bezugspersonen sein, die verlässlich da sind und die Anerkennung deutlich gemacht haben, eine nachhaltige Anerkennung. Weniger punktuelle Begegnungen, es geht darum, um nachhaltige verlässliche Beziehungen.

Autorin:

Manchmal gibt es liebende Begegnungen im Leben, in denen einem Menschen nachträglich diese Grundanerkennung zuteil wird - doch oft sind Misstrauen und Angst zu groß, um diese Zusage in einer Beziehung als heilsam erleben zu können - und das Geschenk wird zurückgewiesen.

O-Ton Bagus:

Das sind dann ganz oft Menschen, die entweder mit ausgeprägten psychosomatischen Beschwerden hierher kommen, das können dumpfe Schmerzsyndrome sein, wo zunächst einmal die Brücke zum Seelischen für diese Menschen gar nicht so da ist, sich dann aber herausstellt bei den eingehenden Schilderungen, dass es ganz schlimme Mangelenerfahrungen im Leben gab, dass das ganz, ganz viel seelisch weh getan hat, was nun körperlich und seelisch gespürt wird als Schmerz. Andere Menschen sind die, die sehr viel Leere und Zerrissenheit erleben und sich selbst als haltlos erleben. Gar nicht wissen, wer bin ich eigentlich, wo soll mein Leben hingehen, die dann zum Teil über Drogenerfahrung berichten, die dann über Selbstverletzung berichten, über massive Ängste berichten und die aber auch berichten, dass sie kämpfen mit der Frage: wo kann das Leben hingehen und welche Hilfe können sie bekommen. Also Menschen, die ein Stück auf der Suche sind doch vor allem Verzweiflung deutlich machen.

Autorin:

Menschen, denen diese grundsätzliche Anerkennung verweigert wurde, tragen einen Urschmerz in sich, der sie durch das Leben begleitet, wie eine Melodie, die in dunklen, schweren Tagen komponiert wurde. In einem gelungenen therapeutischen Prozess können die Leidenden den Weg

in die Vergangenheit zurückgehen, oft bis zur Quelle ihrer Schmerzen. Manche Spuren führen in die Jugend, manche in die Kindheit, manche bis zur Geburt und manche noch weiter zurück. Experten fragen sich heute, so Peter Bagus, ob es sogar schon in der Schwangerschaft so etwas wie ein Trauma durch die verweigerte Anerkennung geben kann:

O-Ton Bagus:

In diesem Bereich gibt es noch eine ganze Reihe von Forschung, es ist heute davon auszugehen, dass schon sehr, sehr früh, auch vorgeburtlich so etwas wie Angenommensein erlebt wird. Aber die Wissenschaft ist noch nicht so weit, dass man sagen kann, die und die vorgeburtlichen Störungsfaktoren haben dann die und die Konsequenz. Aber alle Ergebnisse weisen darauf hin, dass es schon im Mutterleib beginnt und dass sehr ungünstige Erfahrungen, also eine Mutter, die sehr wenig Möglichkeiten hat sich auf die Mutterschaft zu konzentrieren, und sehr widrige Lebensbedingungen hat, dass das ein negativer Faktor sein kann.

Autorin:

Rupert Voß ist davon überzeugt, dass er schon vor seiner Geburt das vermisst hat, was jeder Mensch für sein Gedeihen braucht: Die Anerkennung durch die Mutter. Aufgewachsen als viertes Kind in einer Familie, in der ein gewalttätiger Vater Angst und Schrecken verbreitete, spricht Voß von einem Trauma, das er erlitten hat – meint jedoch nicht das Trauma, das ihm als kleiner Junge durch die Misshandlungen des Vaters zugefügt wurde. Den eigentlichen Verrat, sagt Rupert Voß, beging seine Mutter an ihm – und nicht erst nach der Geburt:

O-Ton Voß:

Schon viel früher. Eigentlich war ich ihr als viertes Kind in diesem Fall zuviel. So dass dieses: „ich bin eigentlich gar nicht mehr gewünscht“ schon viel, viel früher war. Das Verratenfühlen fand schon in der Schwangerschaft statt und diesen irrsinnigen Wunsch, die Anerkennung und Liebe der Mutter zu erlangen, den hab ich vom ersten Tag meines Lebens wahrscheinlich schon versucht, in Handlung umzusetzen. Und von meinem Vater gibt es die Affirmation: ach, dieses eine noch. So dass ich von der väterlichen Linie trotz der ganzen Gewalt, trotz all dieser Misshandlung, die da stattgefunden hat, dieses Lebensbejahende, dieses Kind will ich noch haben, in mir trage. Und deswegen ist es noch mal so ambivalent, weil meine Mutter nach außen hin die Gute ist und mein Vater der Täter ist. Aber in der Affirmation der Lebensbejahung genau das Gegenteil in mir sozusagen wirkt.

Autorin:

Er ist ein misstrauischer Mensch geblieben, der sich in der Welt fremd fühlt. Heimat findet er in seiner Familie, bei seiner Frau und seinen sechs Kindern. Die Wunde, sich auf dem tiefsten Grund seines Seins nicht anerkannt zu fühlen, begleitet ihn durch sein Leben. Der Kampf um die Anerkennung seiner Mutter war für den kleinen Jungen ein vergeblicher Kampf. Doch das weiß man erst, wenn man erwachsen ist, sagt Rupert Voß. Weil er selbst als Kind und Jugendlicher so viel Unheil erleben musste, will er heute jungen Menschen einen Ort bieten, an dem sie heilsame Erfahrungen machen dürfen. Es sind Jugendliche, die in dieser Gesellschaft schon sehr früh ihre Orientierung verloren haben, um die sich niemand kümmert, die keiner will, junge Menschen, die keine andere Möglichkeit kennen, als ihre existenzielle Verzweiflung in brutaler Gewalt auszudrücken:

O-TonVoß:

Ein ganz starkes Beispiel dazu ist einer unserer Jugendlichen, der mit zwölf Jahren ausgerastet ist, mit sechzehn seinen Vater fast umgebracht hat, und dann zwei Jahre im Knast war. Und dann zu uns kam und keiner wusste, warum in dieser ganz normalen oberbayrischen Familie zwei Kinder vollkommen normal sind und das dritte total ausgerastet ist. Da war keine Gewalt im Spiel, gar nichts, und nachdem wir zu den Jungen Hause gehen und Familiengespräche führen war ich mal dort und habe gefragt: was war denn in der Kindheit? Nix. Was war denn in der Schwangerschaft? Nix. Das kann nicht sein, da muss was gewesen sein. Und ich hab weitergebohrt und irgendwann nach einer halben Stunde kam dann heraus: eigentlich wollten wir bloß zwei Kinder, die waren kurz vor der Abtreibung und dieses Kind hat irgendwann eine irrsinnige Angst gehabt, umgebracht zu werden in der Schwangerschaft. Und das ist ja eine der tiefsten Erfahrungen, eine Zerstörung des Urvertrauens, wenn ich mir nicht sicher sein kann, ob meine Eltern mich leben lassen oder nicht. Und das war der Motor, das hat er von irgendeinem Bekannten mal beiläufig erzählt bekommen und ab dem Tag ist er ausgerastet und hat alles kurz und klein geschlagen.

Autorin:

In seinem sehr erfolgreichen Jugendhilfeprojekt work und box company in München kümmert sich Rupert Voß um gewaltbereite junge Männer. Work steht für Arbeit – wieder einen Rhythmus finden und ein Ziel, für das es sich zu leben lohnt. Box steht für boxen, die eigenen Stärken und Schwächen erkennen, bis an die Schmerzgrenze gehen, bei sich selber und nicht bei anderen. Maß finden in der Wahl der Mittel, nicht mehr fliehen vor sich selbst. Irgendwann das Unmögliche begreifen – und auch wirklich daran glauben: Es ist gut, dass es mich gibt. Denn wer sich selbst nicht anerkennt, der wird auch keinen anderen anerkennen können:

O-Ton Rupert Voß:

Die haben im tiefsten Herzen einen Wunsch, der kommt immer wieder raus, je näher und offener die Beziehungen werden. Sie wollen ein ganz normales Leben mit ihrem Dreier – BMW, mit einer Freundin, ein paar Kindern in einer Zwei- oder Dreizimmerwohnung. Aber sie haben vollkommen die Hoffnung verloren. Die kommen auf Welt, werden diskriminiert, geschlagen. Ihnen wird ganz klar signalisiert: Du bist gar nichts wert, du musst dich ohnmächtig in die Gewalt und Ausgrenzung fügen. Sie kriegen das in der Schule gesagt: Ohne Hauptschulabschluss wirst du nichts, und dann gehen sie nach der siebten Klasse raus, weil sie rausfliegen und nicht beschulbar sind und haben jegliche Hoffnung verloren, weil ihnen die ganze Gesellschaft gesagt hat: für dich gibt es keine Hoffnung mehr. So dass sie mit der Haltung: ist doch egal, ob ich in den Knast geh, eigentlich bei uns ankommen.

Autorin:

Menschen, die keine Anerkennung bekommen, sind immer unterwegs, rastlos auf ihrer Suche nach Aufmerksamkeit, überall buhlen sie um einen freundlichen Blick, ein liebevolles Wort. Wie fehlgesteuert rennen sie ausgerechnet denen hinterher, die ihnen die Anerkennung verweigern, und darum, sagt der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther, können sie nicht offen sein für neue Impulse, für das, was es in der Welt zu entdecken gibt.

O-Ton Gerald Hüther:

Solche Menschen werden sehr einseitig. Sie suchen nach Bewältigungsstrategien für ihre Not, und dabei geht ihnen all das verloren ... was ein anderer machen könnte in dieser Zeit - vor allem als Kind - um eben vielfältige und unterschiedliche und hochkomplexe Netzwerke in seinem Hirn aufzubauen. Das, das heißt, es werden plötzlich in dem Kinderhirn und später auch im Erwachsenenhirn sehr, sehr einseitige Nervenbahnen immer wieder aktiviert, werden dann immer dicker, das kann man sich dann so vorstellen: aus Straßen werden dann Autobahnen oder aus kleinen Wegen erst mal Straßen und dann Autobahnen und dann ist man einer, der überall und in jeder Situation vermutet, dass man schon wieder abgewertet wird. Dann läuft man gewissermaßen mit einem Hirn herum, was nichts anderes kennt, als die Abwertung und was sofort in die Gegenposition geht und versucht, die anderen abzuwerten ...oder aber, wenn es noch schlimmer kommt, einfach dazwischenschlägt und die Beziehung kaputt macht...

Autorin:

Die wichtigsten Erfahrungen machen Menschen in sozialen Beziehungen, das heißt: wenn ein Mensch nicht anerkannt wird, dann ist das eine schwere Enttäuschung. „Wir leben mittlerweile in einer Kultur der Nicht-Anerkennung“, sagt Gerald Hüther und spricht von einer Mobbing-Kultur, in der ständig und überall andere ausgeschlossen werden. Hirnforscher können nachweisen, dass ein Mensch, der aus einer Gemeinschaft ausgegrenzt wird, zu der er eigentlich gehören will, im Hirn die gleichen Netzwerke aktiviert, die auch dann aktiviert werden, wenn ihm körperlicher Schmerz zugefügt wird.

O-Ton Gerald Hüther:

Man kann es hirntechnisch so ausdrücken: als ob man im Fahrstuhl gewissermaßen aus den höheren komplexen Ebenen, in die man nur hinkommt, wenn man sich in dieser Welt zu Hause fühlt, rutscht man dann gewissermaßen durch ...den Mangel an Anerkennung in die archaischen Notfallprogramme. ... und die archaischen Notfallprogramme, die sitzen im Hirnstamm, also ziemlich weit unten, und die werden dann der Reihe nach aktiviert wenn es und wirklich mal an den Kragen geht, .. und das erste, was man dann macht ist Angriff, wenn Angriff nicht geht - Flucht und wenn beides nicht geht ohnmächtige Erstarrung. Und wenn wir uns dann Beziehungen von Menschen anschauen, die von ... mangelnde Anerkennung geprägt sind, ...dann sieht man, dass die ...Personen praktisch auf dem Hirnstamm unterwegs sind. Die können dann entweder nur noch abhauen oder dazwischenschlagen. Und wenn wir dann Jugendliche beobachten, die ihrer Wut dann freien Lauf lassen, dann muss die Frage gestellt werden: wer hat diesen Jugendlichen die eigentlich notwendige und für ihre Entwicklung erforderliche Anerkennung versagt. Wer hat diese ...Schläger ... so zugerichtet durch Mangel an Anerkennung, dass sie gewissermaßen mit Notfallprogramm umher rennen und alles kurz und klein schlagen?

Autorin:

Lange Zeit hielt man das Wort Anerkennung für antiquiert, so verstaubt wie Lob und Tadel. Erst seit Kurzem wird über Anerkennung neu nachgedacht, und in diesem Zusammenhang vor allem darüber, was fehlende Anerkennung im Leben eines Menschen und darüber hinaus in einer ganzen Gesellschaft anrichten kann. Anerkennung hilft nicht nur einem Kind, zu wachsen und sich in der Welt zurechtzufinden. Anerkennung ist der lebensnotwendige Stoff auch für das kulturelle Wachstum einer Gesellschaft. Wo wirtschaftliche Not, Hunger, Armut und Krieg herrschen, wo sich einzelne auf Kosten der Mehrheit Macht und Reichtum aneignen, wo Menschen aus Gemeinschaften ausgeschlossen werden, geht das kollektive Grundgefühl von

Anerkennung verloren, statt dessen dominiert eine Haltung der Missachtung, der Gleichgültigkeit und der Ignoranz. Eine gefährliche Entwicklung, sagt Gerald Hüther:

O-Ton Hüther:

Wenn wir eine Kultur entwickeln, in der keine Anerkennung mehr herrscht, fallen wir gewissermaßen aus diesen kulturellen Fähigkeiten, die wir im Laufe der Zeit entwickelt haben, zurück, die werden dann nicht mehr tradiert und damit nähern wir uns immer mehr dem, was wir ursprünglich mal waren, als wir noch in den Wäldern uns gegenseitig die Knüppel auf die Köpfe gehauen haben, eine kulturlose Gesellschaft, in der die Potentiale nicht mehr entfaltet werden, sondern wo es immer tierischer zugeht, hirnstammäßig – notfallmäßig.

Autorin:

Wachsen zu dürfen und gleichzeitig verbunden zu sein – das ist für Gerald Huether Ausdruck von Anerkennung. Jeder Mensch macht, wenn alles gut geht, am Beginn seines Lebens diese wunderbare Erfahrung. Und darum bleibt auch in jedem Menschen die unbändige Sehnsucht danach, dies immer wieder neu zu erleben: Wachsen zu dürfen und gleichzeitig verbunden zu sein.

Gedicht:

Schau Deinen Körper an,
welch ein Wunder!
Deine Beine, Deine Arme,
Deine geschickten Finger, Dein Gang.
Es gibt nichts,
was Du nicht werden könntest.
Jawohl, Du bist ein Wunder.
Und wenn Du nachdenkst,
kannst Du dann einem anderen weh tun,
der, wie Du selbst,
auch ein Wunder ist?

O-Ton Klaus Mertes:

Das ist ja auch der erste Satz der Liebe. Die Liebe sagt ja nicht: tu dies oder tu jenes, sondern sie freut sich am Dasein des anderen. Und ich stelle mir immer Gott vor als einen, der sich eben wie ein Kind darüber freut, dass es mich gibt.

Autorin:

Für Klaus Mertes, Jesuitenpater und Rektor des Jesuitengymnasiums Canisius-Kolleg in Berlin, ist diese Grundanerkennung auch die Grund-Hoffnung eines jeden Menschen. Niemand, so Mertes, habe diese Zustimmung zu sich selbst und zu seiner Existenz in dieser Welt als eine Garantie in der Tasche, oftmals muss sie errungen, erkämpft, erlitten werden. Und dennoch gibt es sie, diese Ur-Anerkennung, aus der heraus ein Mensch sagen darf: es ist gut, dass es mich gibt. Das ist eine Gewissheit, eine Setzung, sagt Klaus Mertes, die er sich von niemandem ausreden lassen möchte:

O-Ton Klaus Mertes:

Also ich glaube ja, dass Gott mir immer durch die Wirklichkeit entgegenkommt, er kommt mir entgegen durch einen Menschen, ich kann auch durch einen Wald gehen und diese urtümliche Freude an der eigenen Existenz erleben, die ja niemals nur meine Freude daran ist, dass ich bin, sondern so ich immer mit erfahre, dass es eben auch von außen gesehen gut ist, dass es mich gibt. Insofern besteht auch dieses Ja Gottes zu mir unabhängig davon ob meine Eltern zu mir ja sagen, meine Freunde. Die positive Bestätigung meiner Erfahrung ist dann gegeben, wenn ein Mensch dieses Ja zu mir konkret in mir anspricht, der spricht ja auch etwas in mir an, was mich dann sofort tanzen lässt vor Freude, und daran zeigt sich ja, dass ich in dem Menschen, der mich liebt und zu mir ja sagt, ohne die Forderung, etwas zu verändern in mir, etwas anspricht, was ich ja irgendwo und irgendwie ganz tief schon kenne. Es ist natürlich für mich viel leichter, wenn ich das Glück gehabt habe, wenn ich Eltern oder Lehrer oder Freunde gehabt habe in meinem Leben, die mir diese Anerkennung schenkten. Ich würde einem Menschen, der in seinem Leben die schreckliche Erfahrung erlebt hat, das nicht konkret erfahren zu haben, niemals absprechen, dass er nicht anerkannt ist. Er ist anerkannt in seiner Existenz, weil es ihn gibt. Punkt.

Autorin:

Und dabei bleibt es, sagt Klaus Mertes. Jeder Mensch, der in diese Welt hineingeboren wird, ist in seiner Existenz grundsätzlich von Gott anerkannt. Trotzdem ist er Zeit seines Lebens angewiesen auch auf die Anerkennung durch Menschen, die ihn lieben. Alle Versuche, dem zu entrinnen, werden scheitern.

O-Ton Klaus Mertes:

Letztlich sind wir auf die Anerkennung durch andere angewiesen, und alle Versuche, dem zu entrinnen, durch eigene Pläne, durch eigene Anstrengung, sich selbst liebenswert zu machen, durch das, worin man eben nicht bedürftig ist, oder sich diese Bedürftigkeit abzutrainieren, ist ja

auch ein Versuch. Es funktioniert eben nicht, am Ende stehe ich als Mensch da vor der Welt, vor den Mitmenschen, vor Gott und sage: ich bin liebesbedürftig, ich bin anerkennungsbedürftig. Und diese Annerkennungs-Bedürftigkeit ist ja auch das große Heraustreten aus Lebenslügen, die sich bilden können vor dem Hintergrund der falschen Grundauffassung, dass man sich diese Anerkennung selbst machen könnte.