

Im III. Band ( Psychotherapie als Selbstverwirklichung) beschreibt Graber ausführlich im Artikel: „Seelische Leiden und ihre Behandlung“ die Position des Selbst und des Ichs: S. 57 – 63

## Das Selbst

EURIPIDES, der vierhundert Jahre vor Christus lebende griechische Dichter, schrieb in seinen Fragmenten: „Nicht soll dich das Glück zu Hochmut verleiten, noch das Unglück dich zu seinem Sklaven machen. Nein, wie das Gold im Feuer, bleibe, der du bist, und rette dir dein eigenes Selbst.“ Woher nahm EURIPIDES eine solch modernste Psychologie? Müßig, viel danach zu fragen! Den wesentlichen Teil wird er, der über neunzig Dramen schrieb, aus seiner eigenen Schöpferkraft entwickelt haben. Einen anderen übernahm er vielleicht aus dem Osten, aus Indien, wo BUDDHA hundert Jahre zuvor dasselbe gelehrt hatte.

Sollte also unsere Seele eine besondere Anlage, ein Selbst, besitzen, das unberührt von äußerem Glück und Unglück bleibt und bleiben kann? Dem ist tatsächlich so.

Zur Begründung dieser Feststellung muß ich nochmals kurz mit einem Stück meiner eigenen Psychologie, wie ich sie in meinen früheren Büchern darlegte, bekanntmachen:

Unsere eigentliche und **wahre Seele ist das unbewußte Selbst**, nämlich das im Mutterleib mit dem Körper gewachsene, vorgeburtliche Unbewußte, das uns in seiner harmonischen Einheit bis ins höchste Alter, ja bis zum letzten Atemzug - und nach manch religiöser Vorstellung auch darüber hinaus - erhalten bleibt.

Meine Auffassung vom unbewußten Selbst ist also eine biologisch und empirisch begründete und unterscheidet sich grundlegend von allen anderen, die bisher in der Wissenschaft bekannt wurden. Entschließen wir uns, das unbewußte Selbst, das vorgeburtliche Unbewußte, also unser seelisches Zentrum, als die eigentliche Seele anzuerkennen, dann wird uns nicht nur der zitierte Satz von Euripides klar, sondern wir finden auch den Schlüssel für das Verständnis des seelischen Verhaltens überhaupt: Aus diesem seelischen Zentrum strömen alle seelischen Kräfte sowohl in das Triebgeschehen wie in das unbewußte und bewußte Ich.

Sie erstreben letztlich nur eines: die Wiederherstellung der harmonischen Ganzheit des Seelischen, die mit der Geburt und der Bildung des Ich gestört wurde. Entsprechend dem Urdasein im Mutterleib, jenem »bedürfnislosen« Ruhen und Geborgensein im Fruchtwasser, erstrebt der

Mensch im nachgeburtlichen Leben aus einem unbewußten Wiederholungszwang heraus, aus einer inneren Forderung, die Wiederherstellung dieser verlorenen Einheit, des verlorenen Paradieses - jetzt aber auf einer höheren Daseinsstufe der Bewußtheit, nämlich einem über das bloße Ich-Bewußtsein hinausgehenden Selbst-Bewußtsein. Die Geistesgeschichte der Menschheit, besonders diejenige ihrer Religionen, ist erfüllt und beseelt von diesem Streben nach einer geistigen Wiedergeburt in einem Dasein der Erlösung von innerem Zwiespalt, nach Einheit eines Erlebens der überbewußten Ganzheit.

Wir erinnern uns der großen Bildhaftigkeit in den Gleichnissen Jesu, in denen das Selbst, als das Reich Gottes, mit dem Schatz im Acker verglichen wird, den einer dadurch zu erwerben vermag, daß er alles Vermögen, woran früher sein Ich hing, daran gibt.

Weshalb denn verloren wir diesen Schatz? Und wie ging es zu? Unsere Geburt ist das große Trauma, das störende Schreckerlebnis. Mit ihr begann der Zwiespalt in uns. Herausgeworfen aus einer Welt der Bedürfnislosigkeit und Geborgenheit in eine Welt mit tausenderlei Bedürfnissen: Atemnot, Kälte, grelles Licht, laute Töne, rauhe Tücher, Hunger, Durst - nein, da kann man bekanntlich nur aus Leibeskräften schreien oder schlafen. Dazwischen gibt es zunächst nichts, außer einer höchst wichtigen Beschäftigung: Saugen, trinken. Gleich nach der Geburt setzen also beim Säugling gegensätzliche Triebbegehren ein, die der Mensch später kaum mehr ganz ausschalten kann. Einerseits soll regressiv (rückläufig) das frühere, vorgeburtlich paradiesische Leben wiederhergestellt werden - das geschieht am ausgiebigsten und eindrücklichsten im Schlaf -, andererseits soll diese unlustvolle Welt abgelehnt, ausgeschaltet, und weil dies nie voll glückt, wenigstens erobert, gefügig gemacht werden. Die letztere Strebung ist die aktive, progressive (vorwärtsstrebende) Lebenseinstellung, die bislang besonders dem westlichen Menschen zukam. Sie führt aber nie zum Ziel des restlosen Gelingens. Meist nimmt bei ihrer Ausschließlichkeit die Seele Schaden. Sie veräußert sich und verkümmert.

Von mehrfachen Millionären werden z. B. oft die unglaublichsten Geschichten zum Besten gegeben: Menschen, die ein Riesenvermögen erschuftet, erschwindelt oder geerbt haben und dabei so armselig leben, wie kaum denkbar: Kleinlich, angstvoll, als ob ihr Leben vom Groschen abhinge.

Der Einsichtige wird also nicht alle Karten auf ein Glück der äußeren Güter und Eroberungen setzen, sondern im Gegenteil sich mehr und

mehr auch in der Versenkung in sein Selbst üben. In ihm entdeckt er nicht nur den »Schatz im Acker«, sein wahres Wesen, seine wahre Wirklichkeit, die ihn mit Glückseligkeit erfüllt, sondern er erlebt das Wunderbare, daß ihm zugleich mit seinem Selbst nun auch die äußere Wirklichkeit der Um- und Mitwelt wie ein Geschenk zukommt. Er lebt also in der Einheit des Außen und Innen, des Ich und Du, lebt wie vor der Geburt - doch jetzt bewußt - im allumfassenden Gefühl und in der beseligenden Kraft innigster Verbundenheit mit seinem Selbst und der Welt - kein Schlaraffenparadies, sondern allerhöchste Wachsamkeit, die Kraft zu erhalten und zu mehren - damit nichts und niemals diese »Krone des Lebens« raube.

Wundern wir uns nicht, daß die Sprache der Tiefenpsychologen und die der Religiösen so sehr ineinander gehen, reden sie doch beide von demselben: vom Heil der Seele!

Ich sprach von den Einsichtigen. Genügt Einsicht? Sind wir nicht allesamt längst Einsichtige? Und stecken wir nicht doch alle in Lebensschwierigkeiten, inneren und äußeren?

Vor vielen Jahren lag ich nach einer Operation im Spital, und eine sehr junge Schwester besorgte die Pflege. Sie strahlte stets bei aller schweren Arbeit ein stilles Glück und eine große Ruhe aus, so daß ich eines Tages zu ihr sagte: »Sie sind stets ein so zufriedener und glücklicher Mensch, Schwester.« Da verlor sie plötzlich die Fassung, errötete bis tief in den Hals hinunter und gab zur Antwort: »Herr Doktor, auch ich muß jeden Morgen ganz von vorne anfangen« und ging. Ich wußte Bescheid, wußte, daß auch hier nichts geschenkt wurde, sondern das Erlösende die Frucht des eigenen Bemühens war, dieses Bemühen, das nur - dann zuteil wird, wenn der Mensch sein Ich im Dienste dem Selbst, dem Guten, der Wahrheit, der Liebe, dem Göttlichen unterstellt. Geschieht dies nicht, gebärdet sich das Ich zu selbstherrlich und wird zum Widersacher unseres Selbst.

### **Das Ich als Widersacher**

Wie aber kam es zur Bildung des Ich? Es begann bereits mit und nach der Geburt<sup>1</sup>, vorläufig noch auf der unbewußten Stufe. Der größte Anteil

---

<sup>1</sup> Diese Position ist bei Graber zu relativieren. In Anlehnung an Rank meinte er, daß erst mit der Geburt die Störung des bisherigen vorgeburtlichen Gleichgewichtes erfolge. Die sich laufend erweiternden Erkenntnisse in der pränatalen Psychologie machten deutlich, daß bereits eine vorgeburtliche Ichentwicklung und psychische Traumatisierung angenommen werden kann. Sies verfolgte Graber sehr wohl mit, wie es im untenstehenden Zitat zum Ausdruck kam. Anscheinend hätte er zu viele Passagen in seinem Werk relativieren müssen, was er nicht mehr tat. Es wäre notwendig gewesen, das Trauma der Geburt differenzierter zu betrachten. Nämlich einerseits, daß mit der Geburt

des Ich bleibt auch das ganze Leben hindurch unbewußt. Entstanden ist es aus früher seelischer Bedürftigkeit, aus Ängsten, Bedrohungen, Hunger, Durst, Schmerzen und deren Abwehr.

Das Ich ist die Stätte der seelischen Leiden, der Angst, der Identifizierungen, der Bindungen. In ihm finden wir alle psychischen Auswirkungen der Triebe, des guten und bösen Strebens, des Hasses, der Liebe, der Selbstqual und des Quälens der anderen, der Schuldgefühle, der Ambivalenz oder Gegensätzlichkeit; aber auch die Verdrängungen, die Bindungen und Komplexe sind Ichanteile. Das Ich ist eine Randerscheinung unserer Seele, gebärdet sich jedoch sehr aktiv und benimmt sich meist »als ob« - als ob es das Zentrum der Seele, Mitte der Persönlichkeit wäre! Es wird zum Dämon, der uns beherrscht. Das Selbst freilich zieht das Ich immerzu wie ein Magnet an, und wo letzteres sich sträubt, wo es stets hungriger sich selbst als Endzweck nehmend, sich wie bei der Fischerin Ilsebill stets steigert und ssteigert, und steigert, in unaufhörlich und beharrlich verkehrter Richtung strebend, da fordert unausweichlich das Selbst seinen Tribut: Der Mensch erlebt sich immer isolierter, gespannter, leidender, und eines Tages verfällt er der Krankheit oder dem Zusammenbruch der Ich-Kräfte. Das neue Leben zwingt ihn zu einer Umkehr oder zum Tod. Es ergeht ihm dabei ähnlich wie der Königstochter im Märchen vom Froschkönig: Der Frosch, Sinnbild des kaltblütigen Ich, wird immer aufdringlicher, und nur in einem Gewaltakt kann sie sich seiner entledigen. Sie schmettert ihn an die Wand.

Diese Aufgabe, den leidenden Menschen vom Joch des Ich zu befreien und in ihm die heilenden Kräfte des Selbst zu stärken, löst sich aber nur sehr schwer, besonders deshalb, weil gerade bei seelischen und charakterlichen Störungen in der unbewußten Ichstruktur sich Zwänge, oder wie KÜNKELE es nennt, Dressate finden, die den Menschen immer wieder wie böse Teufel quälen, so daß ihm jegliches Glücksempfinden, ihm auch Erfolge versagt sind. Es sind jene Menschen mit starken unbewußten Schuldgefühlen, die deshalb dauernd einem unbewußten Strafbedürfnis anheimfallen, also Dinge tun, bei denen sie sich gegen ihren Willen selber schädigen. Es ist als ob Erfolg, Glück und Liebe sie flöhen. Aber es ist umgekehrt: ein unbewußter Zwang treibt sie zur Flucht

---

ein radikaler Wandel in der physiologischen und ökologischen Daseinsweise geschieht, aber auch, daß der Verkörperungsweg der "eigentlichen Seele" schon vorgeburtlich gestört werden kann.

Daß er diese Notwendigkeit selbst sah, zeigt er im III. Band, wo er zum Nirwanaprinzip Stellung nimmt. "Unlustreaktionen des Fetus sind, wie erwähnt, genügsam empirisch registriert worden. Diejenigen der Lust müssen wir folgerichtig als ein Erlebnis des Verschwundenseins der Unlust annehmen. Ist das Lusterlebnis also bereits im fetalen Erleben ein Reaktionsphänomen? Dementsprechend würde meine frühere, aus Träumen gewonnene und als dem Nirwana-Prinzip zugehörige Konzeption einer Totalregression ins pränatale Dasein eingeschränkt, nur mehr für die empyronische Phase als glütig erscheinen. Lust- und Realitätsprinzip werden bereits beim Fetus antizipiert." (Graber, 1977, S. 190, Bd III)

vor Erfolg, Glück und Liebe in die Einsamkeit, in die Neurose, in den Tod. Keiner von uns ist davon ganz frei, weil keiner frei vom Ich ist, und das Ich immer auch solche unbewußten selbstschädigenden Tendenzen in sich schließt.

Das unbewußte Ich läßt gelegentlich den Menschen am Erfolg durch das Einschalten von Fehlhandlungen scheitern. Ein illustratives Beispiel bietet sich in jenem ergiebigsten und bestorganisierten Geldtransport-Überfall, der in der Kriminalchronik New Yorks existiert. Ein Schulbeispiel für das vollkommene Verbrechen! Drei Monate war der große Coup von der Bande bis aufs I-Tüpfelchen vorbereitet worden. Aber eine kleine Fehlhandlung passierte dem Chef. Bei den angebohrten Fluchtbooten, die versenkt wurden, vergaß er die Luftkissenrettungsgürtel darin, so daß die Boote später an die Oberfläche kamen, von der Polizei gefunden und schließlich die Bootsbezeichnungen zur Verhaftung der Diebe führten. Solche unbewußten Fehlhandlungen geschehen aber nicht nur bei Kriminellen mit schlechtem Gewissen. Vor einigen Jahren las man in der Presse über einen eindrucksvollen Fall von »Scheitern am Erfolg« (FREUD). Der berühmte Arzt Chevallier, Maire (Bürgermeister) von Orleans und Abgeordneter, war eben in seiner steilen Karriere Minister von Frankreich geworden. Am nächsten Tag erschöß ihn seine Frau. Sie ertrug seine Erfolge nicht und drehte das Rad des Glückes rückwärts. Er trug Schuld an dieser Tragik. Die Frau war Werkzeug.

Könnten wir uns selbst besser erkennen, wir würden entdecken, daß wir alle ab und zu in die Speichen unseres Glücksrades greifen und es zum Stehen bringen oder rückwärts drehen. Meist tun wir es unbewußt und werden dessen erst gewahr an den üblen Folgen unseres Tuns. Wenn aber dieses Tun aus einer seelischen Erkrankung, zum Beispiel einer Neurose erfolgt, dann verhindert sie fortgesetzt das wahre Lebensglück, dann dreht eine dunkle Macht das Glücksrad zurück. Der Mensch wird ein Fliehender vor dem Leben, wird ein Märtyrer des Lebens, wie etwa KLEIST'S Michael Kohlhaas, der Mann, der wegen seines verstiegenen Gerechtigkeitssinnes Hab und Gut, Frau und Kinder verliert und schließlich Ächtung und Tod erleidet.

Auch »Hans im Glück« verliert all sein Hab und Gut, das er sich mühsam in sieben Jahren erworben hat. Aber er leidet nicht an Besitzgier, jagt keinem Trugbild nach und ist von keiner Zwangsidee, keinem seelischen Dressat beherrscht. Wie ein Heiliger wird er nur immer glücklicher mit jedem neuen Verlust. Wir sehen, das krankhafte Ich eines Michael Kohlhaas, das seine Verhaftungen an Besitz, an Ehre, Ruhm, Macht aufgeben muß, es zeigt - trotz des gefühlsmäßig völlig gegensätzlichen

Erlebens seines Trägers - so nahe Verwandtschaft mit jenem Ich des anspruchslosen Religiösen, das sich selbst aufhebt und auflöst in einer umfassenderen Ganzheit des Erlebens. Hier wie dort »Ich-Schädigungen«, die der eine als sein Unglück erlebt, der andere als wahre Beglückung - je nachdem, woran das Herz hängt.

Ober das V erhalten der heutigen Menschheit noch eine uns alle tagtäglich beeindruckende Frage, die weit über Erfolg-Mißerfolg, Glück-Unglück, hinausgeht, nämlich die Frage: Rettung oder Untergang? Sein oder Nichtsein?

Der Gedanke ist unabweislich, daß die heutige Menschheit ein seelisch leidender Patient ist, in sich gespalten - Teile, die sich nicht mehr verstehen, Teile, zwischen die ein eiserner Vorhang fiel, so daß der eine alles verkehrt, verrückt und feindselig-zerstörerisch findet, was der andere tut. Wie aber, wenn die Spaltung - etwa wie beim schizophrenen Geisteskranken - äußerste Grade der Erstarrung und der katastrophalen Gefährlichkeit erreicht und schließlich hemmungslos der Vernichtungstrieb durchbricht, in einem Krieg, in den alle hineingerissen werden, ohne Sonderrechte, ohne Neutrale? Trotz höchster Reichtümer der Erde und der technischen Produktion befindet sich die heutige Menschheit in einer sehr verwandten Situation wie der eingangs erwähnte Bauer: Sie steht dauernd vor dem Selbstmord! Kann angesichts und im Erleben dieser fortwährend auf uns lastenden Gefahr und allgemeinen Erkrankung der Menschheit noch an eine Rettung geglaubt werden? Und wo sollte sie herkommen?

Wahre Hilfe finden die einen bei Gott, die anderen in sich selber, im Kern ihrer Seele, dem Selbst, das der Mensch weckt und so Angst und Furcht verliert - auch die Furcht vor dem Tode - und derart in sich die Frucht reifen spürt, die je und je stärkste menschliche Kräfte verlieh, die reine Menschenliebe. Sie ist für jeden erlebbar und allen heilsam, ist der stärkste Antrieb zum versöhnenden Zusammenschluß. Sie strömt aus dem Selbst und heilt uns von allen Krankheiten des Ichs, auch der letzten Krankheit: der Todesfurcht. Und wer diese Wandlung in sich nicht schaffen kann, der suche einen Helfer!

Es ist keine Schande, sich helfen zu lassen. Wer aber hilft?

In meinem Buch »Tiefenpsychologie der Frau«<sup>9</sup> rief ich vor allem die Mütter auf, als die künftigen Helferinnen und Retterinnen. Ein Zeitalter der mütterlichen Humanität, der mütterlichen Liebe aus dem Quell des Ewig-Weiblichen, dem Selbst, muß anheben, wenn das Weltalter der Männerherrschaft versagen sollte. Dann aber muß es auch ein Zeitalter einer besonderen Erziehung der Mütter, und zwar einer tiefenpsychologischen Erziehung werden. Die Mütter sind die Ur-

Erzieherinnen, deshalb müssen sie allen voran selber bestens erzogen sein. Ganz neuartige, tiefenpsychologische Mütterschulen müßten in allen Staaten gegründet werden. Denn so wie die Mütter werden auch die Kinder, ja selbst die Männer.

Tyrannie in der Kleinkinderstube schafft Tyrannie im Staat. Neurosen der Mütter pflanzen sich fort ins dritte und vierte Geschlecht, aber auch die fördernde und beglückende Liebe der Mütter pflanzt sich durch Generationen fort. Das Jahrhundert der Mütter, das Zeitalter der Mütter wird kommen müssen, jener Mütter, die in voller Hingabe und Kraft des Herzens die Seelen ihrer Kinder zu gesunder Lebensgestaltung befähigen können, jener Verwirklichung des Selbstes, die wirklichen Erfolg und wahres Glück bedeutet.

Diese Position ist bei Graber zu revidieren. In Anlehnung an Rank meinte er, daß erst mit der Geburt die Störung des bisherigen vorgeburtlichen Gleichgewichtes erfolge. Durch die Befunde seitens der Pränatalen Psychologie wurde deutlich, daß schon vorgeburtlich massive Störungen des seelischen Gleichgewichtes erfolgen können. Er revidierte diese seine Sicht in der folgenden Passage: Grabers Werk ist aber auch mit kritischem Blick zu betrachten. Die sich laufend erweiternden Erkenntnisse in der pränatalen Psychologie machten deutlich, daß bereits eine vorgeburtliche Ichentwicklung und psychische Traumatisierung angenommen werden kann, veranlaßten ihn nicht (mehr), seine Annahmen zum Trauma der Geburt differenzierter zu betrachten. Nämlich einerseits, daß mit der Geburt ein radikaler Wandel in der physiologischen und ökologischen Daseinsweise geschieht, aber auch, daß der Verkörperungsweg der "eigentlichen Seele" schon vorgeburtlich gestört werden kann. Daß er diese Notwendigkeit selbst sah, zeigt er im III. Band, wo er zum Nirwanaprinzip Stellung nimmt.

"Unlustreaktionen des Fetus sind, wie erwähnt, genügsam empirisch registriert worden. Diejenigen der Lust müssen wir folgerichtig als ein Erlebnis des Verschwundenseins der Unlust annehmen. Ist das Lusterlebnis also bereits im fetalen Erleben ein Reaktionsphänomen? Dementsprechend würde meine frühere, aus Träumen gewonnene und als dem Nirwana-Prinzip zugehörige Konzeption einer Totalregression ins pränatale Dasein eingeschränkt, nur mehr für die embryonische Phase als glütig erscheinen. Lust- und Realitätsprinzip werden bereits beim Fetus antizipiert." (Graber, 1977, S. 190, Bd III)