Viele Menschen leben so, als ob sie immer noch zur Schule gingen.

Als ob es im Leben darum ginge, am Ende eine gute Note in Betragen zu erhalten.

Sie wollen es allen recht machen, und verletzen lieber sich selbst als andere.

Dies hat zur Folge, daß sie sich selbst immer mehr entfremden.

Sie verbiegen sich, verraten sich, um everybodys darling zu sein und enden nicht selten als everybodys Depp.

Sie verlieren durch ihre Selbstverleugnung den Respekt anderer und opfern ihre Selbstachtung auf dem Altar von kindlicher Abhängigkeit.

Sie leiden –oft lange unbemerkt- unter der Sucht, gemocht zu werden.

Sie führen ein fremdbestimmtes Leben als Anerkennungsjunkies.

Sie kamen zwar als Original auf die Welt, sterben aber als Kopie.

Oft verbittert, weil sie schuldig geworden sind am eigenen Wesen.

Als Folge kindlicher Vernachlässigung oder emotionalen Missbrauchs haben sie ein falsches Selbst entwickelt und vergewaltigen auch als Erwachsene noch immer ihr eigenes wahres Wesen, das sie hinter eine Fassade und einer ständig freundlich –lächelnden erstarrten Maske verstecken.

Sie erschöpfen sich selbst durch ihre in der Kindheit gelernten Überanpassungsstrategien in Helfer-, Retter-und Kümmererrollen, beuten sich

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

in perfektionistisch-leistungsorientierter Manier selbst aus infolge der Angst, sonst keine Existenzberechtigung zu haben, verlassen zu werden oder zurückgewiesen zu werden.
Sie glauben nicht daran, dass sie so wie sie sind, liebenswert sind.

Sie lieben sich selbst nicht, da sie sich selbst gar nicht kennen.

Sie wagen das Selbstsein nicht und enden in Burnout, Depression und Panik oder werden trotz Selbstaufopferung schließlich doch verlassen, weil der Partner sie nicht mehr lieben kann, wenn jemand sich selbst so für eine Beziehung aufgibt.

Die Krise kann dann eine Chance für eine Neubesinnung werden.

Und in der Therapie geht es dann darum, gesunde Eigenliebe und Selbstwirksamkeit sowie bessere Selbststeuerung zu entwickeln durch das Einüben eines gesund erhaltenden Eigensinns.

Erst durch die Besinnung auf das eigene wahre Selbst sind Beziehungen auf Augenhöhe und wirkliche Begegnung möglich.

Leben ist Beziehung.

Und Begegnung braucht den Kontakt mit sich selbst und Dialogfähigkeit.

Nur wer sich selbst kennt, akzeptiert und treu bleiben kann, ist auch beziehungsfähig.

Dazu gehört auch, andere enttäuschen zu können, um sich nicht selbst zu verneinen.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Wer andere nicht enttäuschen kann, ist nicht erwachsen geworden und nicht beziehungsfähig- zumindest nicht ohne den Preis der Selbstaufgabe und des Selbstverlustes zu zahlen.

Nicht derjenige, welcher im authentischen Vollzug seines Lebens den Impulsen seiner Seele treu bleibt ist egoistisch.

Vielmehr sind die eigentlichen Egoisten unter denen zu finden, die andere Menschen instrumentalisieren und zwingen wollen, nach ihren Regeln und Vorstellungen zu leben, damit sie weiterhin gefügig sind und ihren eigenen Bedürfnissen dienen.

Hier braucht eine für die Gesundung notwendige Veränderung eigener Beziehungsmuster den Mut, ggf. zu solchen Menschen auf Distanz zu gehen oder sich zu trennen, wenn sie vehement auf dem Status quo ante beharren und sich nicht gemeinsam weiter entwickeln wollen.

Den manipulativen falschen Vorwurf, andere durch die eigene Veränderung zu verletzen, auszuhalten oder sich stattdessen selbst weiter untreu zu werden und sich selbst zu verletzen, wird dann oft zur Gretchenfrage.

Deren Beantwortung entscheidet darüber, ob es zu dauerhafter Gesundung , Reifung und Wachstum kommt, oder Ehrenrunden ins Symptom gefahren werden, um aus Veränderungsangst alles beim Alten zu belassen.

Nur authentisches Selbstsein macht glücklich und Eigen-Sinn führt zu sinnerfülltem Leben und liebevollen Beziehungen in Freiheit und auf Augenhöhe.

Alexander von Humboldt (1769 - 1859) sagte:

„Jeder muss den Mut seiner Meinung haben.“

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Albert Einstein (1879 - 1955) war da pessimistisch (-oder realistisch?), als er meinte:

„Wenige sind imstande, von den Vorurteilen der Umgebung abweichende Meinungen gelassen auszusprechen; die meisten sind sogar unfähig, überhaupt zu solchen zu gelangen.

Große Geister haben stets heftige Gegnerschaft in den Mittelmäßigen gefunden.

Diese letzteren können es nicht verstehen, wenn ein Mensch sich nicht gedankenlos ererbten Vorurteilen unterwirft, sondern ehrlich und mutig seine Intelligenz gebraucht und die Pflicht erfüllt, die Ergebnisse seines Denkens in klarer Form auszusprechen.

Die höchste Stufe des Geizes ist es, wenn einer niemals seinen Verstand gebraucht.“

Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern.

Ja, Eigensinn braucht richtig Mut!

Denn Mark Twain (1835 - 1910) meinte:

„Wir alle lieben jene Menschen, die frisch heraus sagen, was sie denken, sofern sie dasselbe denken wie wir.“

Aber schon Giordano Bruno (1548 - 1600) hat gesagt:

„Die allgemeine Meinung ist nicht immer die wahrste.“

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Und noch einmal Mark Twain:

„Immer wenn man die Meinung der Mehrheit teilt, ist es Zeit, sich zu besinnen."

Und das braucht Seelenstärke.

„Seelenstärke ist die Fähigkeit, nein zu sagen, wenn die Welt ja hören will", sagt uns der Psychoanalytiker und Sozialpsychologe Erich Fromm (1900 - 1980).

Dieser meinte auch weiter:

„Intelligenz ist - abgesehen von der angeborenen Fähigkeit - weitgehend eine Funktion der Unabhängigkeit, des Mutes und der Lebendigkeit; Dummheit ist ihrerseits ein Resultat der Unterwürfigkeit, der Angst und des inneren Abgestorbenseins.

Wenn ein wesentlicher Teil der Intelligenz in der Fähigkeit besteht, Zusammenhänge zwischen Faktoren festzustellen, bei denen man bisher nicht bemerkt hatte, dass sie miteinander in Beziehung stehen, dann wird jemand, der sich an Klischees und Konventionen klammert, es nicht wagen, solche Zusammenhänge zu erkennen.

Wer Angst davor hat, sich von den anderen zu unterscheiden, wird nicht wagen, Fiktionen als das zu erkennen, was sie sind, und wird daher auf starke Hindernisse stoßen, wenn es gilt, die Realität aufzudecken."

Erich Fromm hat sich viele Gedanken gemacht über Neurose und die Freiheit des Menschen (lesenswert: E. Fromm: Die Furcht vor der Freiheit!).

Der Mensch hat nach Fromm nicht nur physische, sondern auch psychische Grundbedürfnisse, die in seiner Existenz wurzeln.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Zwar kann der Mensch tatsächlich unter vielerlei Bedingungen leben, doch wenn diese seiner menschlichen Natur zuwiderlaufen, reagiert er darauf, indem er die bestehenden Verhältnisse entweder ändert oder seinen vernunftbedingten menschlichen Fähigkeiten entsagt, also sozusagen „abstumpft“.

Das Streben nach Selbstverwirklichung sei der Hauptantrieb des Menschen, der durch das idealisierte Bild des Individuums von sich selbst behindert werde.

Nach Fromm ist das Ziel der menschlichen Entwicklung die Freiheit.

Neurose ist ein Missbrauch der Freiheit oder die Flucht vor ihr.

Ich selbst sehe den Kern der Neurose darin, dass jemand versucht, ein anderer zu sein, als der, der er wirklich ist.

Fromm meinte, „der gut angepaßte, normale Mensch ist im Hinblick auf die menschlichen Werte oft weniger gesund als der neurotische. Oft ist er nur deshalb so gut angepaßt, weil er sein Selbst aufgegeben hat, um mehr oder weniger so zu werden, wie man es von ihm erwartet. Dabei kann ihm jede echte Individualität und Spontaneität verloren gegangen sein. Andererseits kann man den Neurotiker als einen Menschen charakterisieren, der nicht bereit ist, im Kampf um sein Selbst völlig die Waffen zu strecken. Sicherlich war sein Versuch, das individuelle Selbst zu retten, nicht von Erfolg gekrönt, und anstatt sein Selbst produktiv zum Ausdruck zu bringen, suchte er sein Heil darin, daß er neurotische Symptome entwickelte und sich in ein Phantasieleben zurückzog. Trotzdem ist er vom Standpunkt der menschlichen Werte aus weniger verkrüppelt als der Normale, der seine Individualität völlig eingebüßt hat.

Selbstverständlich gibt es auch Menschen, die keine Neurotiker sind und deren Individualität trotzdem nicht im Anpassungsprozeß untergegangen ist. Aber das dem Neurotiker anhaftende Stigma scheint mir unbegründet und nur insoweit

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

gerechtfertigt, als man ihn unter dem Gesichtspunkt seiner Leistungsfähigkeit innerhalb der Gesellschaft beurteilt. Vom Standpunkt der menschlichen Werte aus könnte man eine Gesellschaft als durchaus neurotisch in dem Sinn bezeichnen, daß ihre Mitglieder in Bezug auf das Wachstum ihrer Persönlichkeit verkrüppelt sind. Weil aber der Begriff "neurotisch" so oft angewandt wird, um ein mangelhaftes Funktionieren in der Gesellschaft zu bezeichnen, möchte ich lieber statt von einer neurotischen Gesellschaft von einer solchen sprechen, die dem Glück und der Selbstverwirklichung des Menschen im Wege steht.“

Durch die besondere Stellung des Menschen zur Natur, die ihn zu einer gewissen Heimatlosigkeit verdammt, ist es für ihn besonders wichtig, einen Weg zu finden, sich in der Welt zu orientieren und so in eine neue Beziehung mit ihr zu treten. Alle Leidenschaften des Menschen dienen letztlich dem Ziel, die Heimatlosigkeit zu verringern.

Viele Menschen flüchten laut Fromm aus Furcht vor der menschlichen Freiheit- und zwar ins Autoritäre, oder ins Destruktive oder ins Konformistische.

Bei diesen Mechanismen überwindet der Einzelne sein Gefühl der Ohnmacht gegenüber der überwältigenden Macht der Außenwelt, indem er entweder auf seine individuelle Integrität verzichtet oder indem er andere zerstört, so daß die Welt für ihn nicht länger bedrohlich ist.

Ein weiterer Fluchtmechanismus ist nach Fromm von größter gesellschaftlicher Bedeutung:

„Dieser Mechanismus stellt die Lösung dar, für die sich die meisten normalen Menschen in unserer heutigen Gesellschaft entscheiden. Er besteht kurz gesagt darin, daß der Einzelne aufhört, er selbst zu sein; er gleicht sich völlig dem Persönlichkeitsmodell an, das ihm seine Kultur anbietet, und wird deshalb genau wie alle anderen und so, wie die anderen es von ihm erwarten. Die

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Diskrepanz zwischen dem "Ich" und der Welt verschwindet und damit auch die bewußte Angst vor dem Alleinsein und der Ohnmacht. Man könnte diesen Mechanismus mit der Schutzfärbung gewisser Tiere vergleichen. Diese sehen ihrer Umgebung so ähnlich, daß sie kaum von ihr zu unterscheiden sind. Wer sein Selbst aufgibt und zu einem Automaten wird, der mit Millionen anderer Automaten in seiner Umgebung identisch ist, fühlt sich nicht mehr allein und braucht deshalb keine Angst mehr zu haben. Aber der Preis, den er dafür zahlen muß, ist hoch, es ist der Verlust seines Selbst.“

Aber Fromm hat sich auch mit der „Kunst zu lieben“ (sehr lesenwert!) beschäftigt: Bezogensein durch Liebe oder Narzissmus?

„Sich mit anderen Menschen zu vereinigen dient dem Einzelnen als wichtigstes Mittel, die Zufälligkeit und Einsamkeit seiner Existenz regulieren zu können. Zu sich selbst und anderen ein Gefühl der Bezogenheit zu entwickeln ist somit nicht nur ein menschliches Grundbedürfnis, sondern überhaupt Voraussetzung für seelische Gesundheit.

Die höchste Erfüllung bietet in dieser Hinsicht die Liebe: Sie ist der einzige Weg, „mit der Welt eins zu werden und gleichzeitig ein Gefühl der Integrität und Individualität zu erlangen“. In der wahren Liebe vereinigt sich der Mensch mit einem anderen Wesen, bewahrt jedoch gleichzeitig die Integrität des eigenen Selbst, also seine Gesondertheit. Zudem besteht der individuelle Egoismus in so geringem Maße, dass die Bedürfnisse des anderen als genauso wichtig wie die eigenen empfunden werden.

Die Liebe steht im Gegensatz zum sekundären Narzissmus: In diesem war es dem Einzelnen nicht möglich, den primären Narzissmus des Kindes zu überwinden, wodurch die Umwelt nach wie vor als bloßes Mittel benutzt wird, die eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können. Narzissten neigen dazu, einen Bezug zu ihrer Umwelt dadurch zu gewinnen, dass sie Macht über sie erlangen.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Dadurch ist es ihnen jedoch nur möglich, eine gewisse äußerliche Einheit herzustellen, während jegliches Gefühl echter Integration zerstört wird.

Die narzisstische Selbstspiegelung des Menschen:
Durch den Drang nach Konformität und die entfremdete Arbeitsweise entsteht im Menschen ein „Loch im Selbst“. Dieses wird ferner verstärkt durch den etablierten Gesellschafts-Charakter, der in der modernen Gesellschaft ein Leben nach außen hin als gesunde Lebensweise vorgibt und auf die Möglichkeit verweist, innere Gefühle der Leere oder Unsicherheit durch die Vielzahl kultureller Opiate zu überdecken. Das Ergebnis dieser Lebensweise ist eine narzisstische Selbstspiegelung des Einzelnen. Durch das ständige Ablenken vom eigenen Inneren ist man sich seiner inneren Kräfte nicht bewusst und erfährt sich somit nicht als Initiator seines Handelns. Das eigene Handeln wird vielmehr durch von außen wirkende Kräfte gesteuert. Auf diese Weise ist es unmöglich, ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Stattdessen kommt es zu einem „Pseudo-Selbstbewusstsein“, bei dem der Einzelne sein Selbstwertgefühl auf seiner sozio-ökonomischen Stellung aufzubauen sucht. Hierdurch hat sich in der modernen Gesellschaft auch in mentaler Hinsicht eine bizarre Marketing-Orientierung ergeben. Für den Einzelnen ist sein Dasein zu einer Art Ware geworden, die im Spiegel des sozialen Echos einen gewissen Wert erlangt: „Sein Körper, sein Geist und seine Seele sind sein Kapital, und seine Lebensaufgabe besteht darin, diese vorteilhaft zu investieren, einen Profit aus sich zu ziehen.“ Dies kann sich beispielsweise in dem Wunsch nach einer spiegelnden Aufmerksamkeit in den Massenmedien zeigen. Der Mensch entwickelt den Drang, ein sekundäres Selbstwertgefühl zu erlangen, indem er das Interesse anderer Menschen weckt.“

Hiervon ausgehend, sieht Fromm ein Motiv für die Zunahme an Suiziden. „Wenn man sein Leben vorwiegend als eine Art Unternehmen betrachtet, in das man seine physischen und psychischen Fähigkeiten möglichst sinnvoll investieren muss, dann schlägt Leben fehl, wenn die Bilanz unterhalb des

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

erhofften Werts liegt. Man begeht Selbstmord, genau wie ein Geschäftsmann seinen Bankrott erklärt, wenn die Verluste größer sind als der Gewinn."

„Der moderne Mensch lässt sich also insgesamt als „passiver Empfänger von Eindrücken, Gedanken und Meinungen" beschreiben. Zwar ist der Mensch im Laufe der Jahrhunderte erheblich intelligenter geworden, doch hat er, was eine moralisch geleitete Vernunft betrifft, starke Einbußen zu verzeichnen. Seine Intelligenz nutzt er als Werkzeug, sich selbst und andere zu manipulieren. Das vernünftige Hinterfragen von Gegebenheiten, das Urteilen und Handeln nach gefundenen Grundsätzen wird oft zugunsten der Konformität unterlassen.

Der Massenkonsum:
Der entfremdete Mensch wird mehr von äußeren Einflüssen als von inneren Strebungen gelenkt. Insofern dient auch der Konsum nicht primär dazu, sich selbst einen Gefallen zu tun, es geht vielmehr um „die Befriedigung von künstlich stimulierten Phantasievorstellungen", die vor allem durch die Massenmedien an den Menschen herangetragen werden. Da diese scheinbare Befriedigung die tatsächlichen menschlichen Bedürfnisse des Einzelnen unbefriedigt lässt, hat sich eine regelrechte Konsumsucht etabliert.

Das Bedürfnis nach Massenkonsum erzeugt im Gesellschafts-Charakter den Drang, „daß jeder Wunsch sofort befriedigt werden muß und kein Verlangen frustriert werden darf". Dadurch ist der moderne Mensch weitgehend unfähig geworden, seine Wünsche aufzuschieben, auch wenn diese nur von der Wirtschaft vorgegeben sind. Anstatt sich mit Konflikten, die das eigene Selbst betreffen, auseinanderzusetzen, beschäftigt sich der Einzelne ständig mit neuen Vergnügungen aus der breiten Palette kultureller Opiate. In der modernen Gesellschaft besteht also nicht einmal mehr die Notwendigkeit, sich seiner selbst bewusst zu werden.

Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen:

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Der entfremdete Mensch ist vor allem durch das hohe Maß an Manipulation sich selbst und anderen gegenüber gekennzeichnet. Die Beziehung zu seinen Mitmenschen kann somit zwangsläufig nur krankhafter Art sein und ist im Allgemeinen von Gleichgültigkeit durchsetzt. Hinter der aufgesetzten Freundlichkeit steht nur der Wunsch nach Selbstbestätigung und die egoistische Motivation, dass der andere einem irgendwann einmal von Nutzen sein könnte.

Zwischenmenschliche Beziehungen sind zudem zu einer weiteren Möglichkeit geworden, sich selbst und seinen Gedanken aus dem Weg zu gehen."

Soweit der Exkurs zum Thema Eigensinn oder Flucht vor der Freiheit nach Erich Fromm.

Die Welt braucht also mehr seelenstarke selbstdenkende autonome authentische und eigensinnige Menschen!

Aber Eigensinn hat –zu Unrecht!- einen schlechten Ruf.

Eigensinn hat jedoch nichts mit Egoismus oder mit rücksichtslosem Durchsetzen der eigenen Interessen zu tun.

Eigensinnig sein heißt nicht „ich zuerst", heißt nicht, sich egoistisch über die Rechte und Bedürfnisse anderer hinwegzusetzen und ohne Rücksicht auf Verluste nur seine Ziele zu verfolgen.

Eigensinnig sein heißt nicht, egoistisch zu handeln.

Als eigensinniger Mensch setzen Sie sich für Ihre Rechte und Interessen ein, aber in einer Art und Weise, die die Rechte anderer nicht verletzt und auch nicht mutwillig deren Gefühle.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Sie respektieren Ihre eigenen Rechte und die der anderen.

Ein egoistischer Mensch dagegen drängt anderen seine Meinung auf und lässt keine andere gelten.

Wichtig ist eigensinnigen Menschen aber, dass der andere Ihren Willen kennt.

Sie kommunizieren mit dem Gegenüber auf Augenhöhe.

Eine Auseinandersetzung über gegensätzliche Meinungen ist für sie kein Konflikt, bei dem es einen Sieger geben muss.

Der offene ehrliche Austausch über unterschiedliche Interessenlagen ist ihnen jedoch wichtig.

Arthur Schopenhauer beschrieb den Egoismus als eine Gesinnung, bei der ein Mensch „sich zum Mittelpunkt der Welt macht, seine eigene Existenz und Wohlsein vor dem anderer berücksichtigt, ja auf dem natürlichen Standpunkte alles andere dieser aufzuopfern bereit ist, bereit ist, die Welt zu vernichten, um nur sein eigenes Selbst, diesen Tropfen im Meer etwas länger zu erhalten."

Als eigensinniger Mensch setzen Sie sich für sich selbst ein.

Aber genau dasselbe Recht gestehen Sie auch anderen Menschen zu.

Sie zwingen anderen nicht Ihren Standpunkt oder Ihren Willen auf – allerdings sorgen Sie dafür, dass diese erfahren, was Sie denken, fühlen und wünschen.

Sie verkehren mit anderen auf Augenhöhe, das heißt: Ihr Wille ist niemals mehr wert – aber auch nicht weniger – als der eines anderen Menschen.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Der Wunsch, sich selbst zu verwirklichen, hat nichts mit dem egoistischen „Ich bin ich“ der Autarkie anstrebenden Psychowelle der 70er Jahre zu tun.

Der Sinn der Selbstverwirklichung liegt vielmehr darin, unser Leben um seiner selbst willen zu führen, es nach eigener Façon, ohne Bevormundung durch Dritte zu gestalten.

Es geht dabei um die Entfaltung persönlicher Eigenschaften und Anlagen, um die Ausbildung von Fähigkeiten, um die Befriedigung von Bedürfnissen, die Erfüllung von Wünschen und die Umsetzung von Lebensplänen.

Eigensinn hat sehr viel mit Selbstverwirklichung zu tun, konkret schafft er die Voraussetzungen, um unser Leben ohne „Bevormundung durch Dritte“ führen zu können.

Nur ein eigensinniger Mensch kann sich selbstverwirklichen.

Auch der Analytiker Carl Gustav Jung hielt die Selbstverwirklichung – er sprach in diesem Zusammenhang von „Individuation“ – für wesentlich, um der Mensch zu werden, als der man gedacht ist.

Wir sollten, so meinte er, „bescheiden danach streben, uns selbst zu erfüllen und möglichst vollständige Wesen zu werden“.

Im Zuge dieses Prozesses geht es darum, sich selbst zu behaupten, eigene Ziele zu finden und zu verfolgen, sich von den Erwartungen anderer und deren Regeln zu emanzipieren, nicht das zu tun, was man tun „soll“, sondern das, was man will.

Um das herauszufinden, so Jung, muss man sich mit seinem „Schatten“, den durch Erziehung und Geboten unterdrückten und vernachlässigten Seiten auseinandersetzen, und diesen zu ihrem Recht verhelfen.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

In diesem Prozess, wird man immer mehr zu der Person, die man eigentlich ist, statt lediglich zu leben, was man darzustellen gewohnt ist.

Man begegnet sich dann nicht mehr auf Ego-Fassaden-oder Rollen-Ebenen, sondern ehrlich und authentisch von Person zu Person, von Selbst zu Selbst.

Eigensinn ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns nicht von uns selbst entfernen und selbstbestimmt leben können.

Er ist die Garantie, dass wir nicht von fremden Erwartungen und Einflüssen geformt und beeinflusst werden.

Eigensinn kann also zu Recht als Voraussetzung für Selbstverwirklichung bezeichnet werden.

Denn der Eigensinn hilft, in Kontakt mit sich selbst zu bleiben, mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen – also dem „Eigentlichen" im Leben.

Was die Forschung als typisch für resiliente, stresswiderstandsfähige Menschen herausgefunden hat, gilt übrigens auch für eigensinnige: Resiliente Menschen sind Optimisten.

Sie betrachten Schwierigkeiten als vorübergehend, erwarten, dass sie sie meistern und die Dinge zum Positiven beeinflussen können.

Sie können Ungewissheit und Unsicherheiten aushalten, verfügen über eine gesunde Selbstdistanz und können über sich selbst auch mal lachen.

Resiliente Menschen verstellen sich nicht, sie zeigen sich so, wie sie sind, sie bewerten nicht, wollen aber auch nicht bewertet werden.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Sie sind überzeugt, dass sie sich durch schwierige Erfahrungen weiter entwickeln.

Man muss eigensinnig sein, um autonom leben zu können.

Ohne Eigensinn kann man kein autonomer Mensch sein.

Nur, wenn man eigensinnig für sich und seine Überzeugungen einsteht und auch bei Gegenwind nicht klein beigibt, besitzt man innere Unabhängigkeit.

„Autonom-Sein ergibt sich nicht aus Ideen über die eigene Bedeutsamkeit, sondern aus den Möglichkeiten des ungehinderten Erlebens der eigenen Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse“, definiert der Psychoanalytiker Arno Gruen diesen Begriff.

Autonomie ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen – neben dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und dem nach Kompetenz.

„Erkenne dich selbst“, riet das Orakel von Delphi.

Und im Thomasevangelium werden Jesus folgende Worte zugeschrieben: „Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das, was du hervorbringst, dich retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird das, was du nicht hervorbringst, dich zerstören.“

Worte, die man so deuten kann:

Nur wer sein Wesen und seine Bestimmung kennt, lebt ein authentisches Leben.

Wer aber sein wahres Ich ignoriert, der lebt an seinem wahren Leben vorbei.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Was aber ist mit „authentisch“ genau gemeint?

Als authentisch gilt, wer in Übereinstimmung mit sich selbst, mit seinen innersten Überzeugungen und Werten lebt, wer glaubwürdig ist, sich nicht verstellt.

Ein authentischer Mensch handelt, wie er redet, und er redet, wie er denkt.

Authentisch sein heißt: man selbst sein.

Authentizität ist einer der wichtigsten Entwicklungsschritte.

Ein authentischer Mensch ist in Kontakt mit seinen Gefühlen.

Wer authentisch leben will, erklärt Erich Fromm, muss die Bereitschaft aufbringen, „täglich neu geboren zu werden“.

Und das wiederum erfordert die Bereitschaft, alle Sicherheiten aufzugeben und Mut, sich von den anderen zu unterscheiden und die Isolierung zu ertragen.

Mut, sich um nichts zu kümmern als um die Wahrheit, und zwar um die Wahrheit nicht nur in Bezug auf das eigene Denken, sondern auch in Bezug auf das eigene Fühlen.

Authentische Menschen haben den Mut, ganz sie selbst zu sein. Selbständigkeit im Denken und Handeln und die Bereitschaft zum Nonkonformismus sind dafür die notwendigen Voraussetzungen.

Wie die Forschung zeigt, werden eigensinnige Menschen dafür mit einer stabilen seelischen Gesundheit, mit einer hohen Problemlösungsfähigkeit und einem starken Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen belohnt.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Sei also du selbst.

Jeden anderen gibt es bereits.

Gesundheit, weniger Stress, größere Energie; Bereichernde Beziehungen zu anderen; in Kontakt mit sich selbst sein; Selbstakzeptanz und Selbstliebe:

All diese wundervollen Dinge werden möglich, wenn wir den Mut haben, die Wahrheit zu sagen, wir selbst zu sein und wirklich authentisch zu leben.

Selbständigkeit im Denken und Handeln und der Mut zur Wahrhaftigkeit sind dafür die notwendigen Voraussetzungen.

Ohne Eigensinn ist uns der Zugang zu unserem „eigentlichen" Selbst versperrt.

Authentisch leben kann nur, wer eigensinnig seinen Weg geht und in den Dingen und Menschen, die ihm begegnen, einen eigenen Sinn sehen kann.

Als eigensinnige Person leben Sie nach dem Motto der goldenen Regel:
„Was du nicht willst, was man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu".

So wie Sie in Ihrem So-Sein akzeptiert und nicht bevormundet werden wollen, so akzeptieren Sie auch andere und gestehen diesen ihren Eigensinn zu.

Wenn Sie eigensinnig sind, sind Sie unabhängig von anderen Menschen und deren Meinungen.

Und Sie wollen, dass andere von Ihnen ebenfalls unabhängig sind.

Die entwicklungsfähige Eigenschaft „Eigensinn" hat als zusammengefasst nichts mit Egoismus und aggressiver Dominanz über andere zu tun.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Aber sehr viel mit wichtigen Konzepten der Persönlichkeitspsychologie:

Eigensinn ist die Voraussetzung für Selbstverwirklichung,Selbstwirksamkeit, Autonomie, Resilienz und Authentizität.

Erst der Eigensinn ermöglicht es einem Menschen, sein volles Potential zu entfalten und zu dem Menschen zu werden, als der er gedacht ist.

Wenn es aber zu Ihrem persönlichen Stil gehört nachzugeben, wenn Sie sich den Wünschen und dem Willen anderer eher regelmäßig als selten anpassen, dann entsteht selbst durch scheinbare »Kleinigkeiten« langfristig ein gefährliches Ungleichgewicht. Vor allem geraten Sie früher oder später in eine Sackgasse in Ihrem Leben: Sie haben keine Freude mehr an Ihrem Beruf, ein hartnäckiges Gefühl der Leere und Fremdheit auch in ihren Beziehungen beherrscht Sie, im schlimmsten Fall werden Sie krank.

Zum Eigensinn muss man ermutigt und erzogen werden.

Ob Sie eigensinnig durchs Leben gehen können, hat viel damit zu tun, ob und wie Sie als Kind Ihren eigenen Willen zeigen durften, ob ein Nein erlaubt war oder ob Sie gleich bei jeder noch so kleinen Selbständigkeit in Ihre Schranken gewiesen wurden.

Von diesen Lernerfahrungen hängt es ab, ob Sie den Mut zum Eigensinn entwickeln konnten.

Wenn Sie aber auf den Eigensinn verzichten, müssen sich selbst verleugnen.

Sie werden Ihren Ärger, Ihre Verletzung, Ihre Enttäuschung nicht los, Sie zeigen nicht, was Sie wirklich denken und wollen.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Sie machen ständig emotionale Minusgeschäfte, die schließlich in seelischen Bankrott führen.

Ihre wahre Person bleibt hinter einer Maske von Freundlichkeit verborgen.

Diese Zurückhaltung in eigener Sache kostet Kraft.

Irgendwann ist Ihre Energie erschöpft.

Sie fühlen sich ausgebrannt und leer.

Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstwertgefühl leiden.

Sie wissen oft gar nicht mehr, was Sie eigentlich wollen.

Sie verlieren sich selbst immer mehr.

Langfristig entwickeln sich Burn-out-Symptome, Panikattacken oder gar eine Depression.

Ihre wahren Gefühle und Ihre Lebendigkeit haben Sie schon seit langem um des lieben Friedens, Ihrer emotionalen Abhängigkeit und Ihrer Harmoniesucht willen unter einer chronischen Schmerz-Decke begraben.

Sie haben Probleme mit Ihrem Essverhalten, weil Sie alles in sich reinfressen und ein armer Schlucker sind, obwohl Sie doch vieles längst zum Kotzen finden.

Aber das sagen Sie nicht.

Das wagen Sie nicht.

So schwindeln sie sich und anderen Menschen etwas vor.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Sie können es nur schwer aushalten, wenn andere Menschen sich über Sie ärgern oder enttäuscht von Ihnen sind. Sie halten deshalb mit Ihrer ehrlichen Meinung hinter dem Berg und verstecken und überspielen ihre wahren Gefühle.

Sie denken oft darüber nach, was andere von Ihnen halten. Sie sagen automatisch ja, wenn Sie nein meinen.

Sie verzichten in den verschiedensten Alltagssituationen darauf, Ihren eigenen Standpunkt und Ihren Willen klar und deutlich zu formulieren. Sie geben nach, wo Sie Stellung beziehen sollten, Sie schweigen, wo ein klares Wort angebracht wäre.

Wenn Sie glauben, einen Fehler gemacht oder sich blamiert zu haben, können Sie nächtelang darüber nachgrübeln. „Entschuldigung" – dieses Wort kommt Ihnen viel zu häufig über die Lippen, selbst dann, wenn es gar nichts zu entschuldigen gibt.

Sie bringen es nicht fertig, sich von Menschen zu distanzieren oder die Beziehung abzubrechen, die Ihnen nicht gut tun. Sie wollen niemanden „verletzen".

Sie wissen nicht genau, was Sie wollen.

Aber Sie spüren, dass Sie dieses Leben, so wie es ist, nicht wollen.

Bis es schließlich zu einer schweren Krise kommt.

Es geht Ihnen nicht gut: Frustration, Langeweile, schlechte Laune, unerklärliche Aggression, Ängste und depressive Phasen machen Ihnen zu schaffen.

Sie fühlen sich total erschöpft, ausgebrannt und leer.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Spätestens dann haben Sie die Möglichkeit, neu zu wählen und sich zu entscheiden:

Eigensinn oder Selbstverleugnung?

Selbstentwicklung oder krankmachende Stagnation?

Ablegen des oft schon in der Kindheit angelernten falschen Selbst und Entwicklung authentischer Selbstliebe und eines selbstbestimmten Lebens mit gesundem Eigen-Sinn ist möglich- erfordert aber außer Mut und konkreter Verhaltensänderung oft therapeutische Unterstützung.

Freiheit, Selbstachtung und unsere Furcht vor Einsamkeit

Ist es so, dass alles was wir tun, aus Angst vor Einsamkeit getan wird?

Ist es deswegen, dass wir auf all die Dinge verzichten, die wir am Ende des Lebens bereuen werden?

Ist das der Grund, weshalb wir so selten sagen, was wir denken?

Weshalb sonst halten wir an all diesen zerrütteten Ehen, verlogenen Freundschaften, langweiligen Geburtstagsessen fest?

Was geschähe, wenn wir all das aufkündigten, der schleichenden Erpressung ein Ende setzten und zu uns selbst stünden?

Wenn wir unsere geknechteten Wünsche und die Wut über ihre Versklavung hochgehen ließen wie eine Fontäne?

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Denn die befürchtete Einsamkeit- worin besteht sie eigentlich?

In der Stille ausbleibender Vorhaltungen?

In der fehlenden Notwendigkeit, mit angehaltenem Atem über das Minenfeld ehelicher Lügen und freundschaftlicher Halbwahrheiten zu schleichen?

In der Freiheit, beim Essen niemanden gegenüber zu haben?

In der Fülle der Zeit, die sich auftut, wenn das Trommelfeuer der Verabredungen verstummt ist?

Sind das nicht wundervolle Dinge?

Ein paradiesischer Zustand?

Weshalb also die Furcht davor?

Ist es am Ende eine Furcht, die nur besteht, weil wir ihren Gegenstand nicht durchdacht haben?

Eine Furcht, die uns von gedankenlosen Eltern, Lehrern und Priestern eingeredet worden ist?

Und warum sind wir uns eigentlich so sicher, dass uns die anderen nicht beneideten, wenn sie sähen, wie groß unsere Freiheit geworden ist?

Und dass sie nicht daraufhin unsere Gesellschaft suchten?

Solange wir auf die Achtung und die Zuneigung anderer angewiesen sind, machen wir uns von ihnen abhängig und uns zu ihren Sklaven.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Einsam kann man auch sein in einem gefüllten Raum von Menschen.

Einsamkeit ist also nicht etwas, das einfach mit der Anwesenheit anderer zu tun hat, und auch nicht mit dem was sie tun.

Womit dann?

Einsamkeit entsteht durch Ächtung: wenn uns die anderen Zuneigung, Achtung und Anerkennung entziehen.

Doch wenn wir aus Furcht davor gegen uns selbst leben, uns selbst verleugnen und verbiegen, verlieren wir schließlich die Achtung vor uns selbst.

Selbstverachtung bei Überanpassung verewigt dann unsere (innere) Einsamkeit und führt zum Verlust auch der liebevollen Verbundenheit und Offenheit anderen gegenüber.

Andererseits kann man allein sein und überhaupt nicht einsam.

Allein und lebendig.

Und sich unter Leuten tief einsam und unlebendig fühlen-wenn man schuldig geworden ist an sich selbst und sich selbst entfremdet.

Was ist schlimmer?

Dass andere eine schlechte Meinung haben oder ich selbst eine schlechte Meinung habe von mir selbst?

Ersteres schmerzt, das zweite ist tödlich- eine schleichende Selbstvergiftung der eigenen Seele.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Ohne Selbst-Achtung bricht der Damm, der Schutzwall gegen die schreckliche Form von Unfreiheit, der Versklavung durch andere.

Aber dennoch: fürchten wir uns nicht und schwindeln allzu sehr vor dieser Freiheit?

(frei nach einem leider unbekannten Autor)

Die Grundrechte des Eigensinns (nach Ursula Nuber):

„Ich habe das Recht, mich auf meine Seite zu stellen, wenn sich jemand mir gegenüber unangemessen verhält.

Ich habe das Recht, meine Stimme zu erheben. Ich schweige nicht aus Rücksicht auf andere, um sie nicht zu irritieren oder zu verärgern oder ihre Gefühle zu verletzen. Ich teile anderen mit, wo ich stehe.

Ich habe das Recht, nicht „nett", sondern echt zu sein. Denn mir ist bewusst, dass Nettigkeit keine Garantie dafür ist, dass andere ebenfalls nett, fair und respektvoll sind. Ich weiß, wenn ich zu nett und zu nachgiebig bin, überschreiten andere möglicherweise meine Grenzen.

Ich habe das Recht, auf mich selbst stolz zu sein – und das auch zu zeigen. Ich mache mich nicht kleiner, nur damit sich andere in meiner Gegenwart größer und besser fühlen können. Ich habe das Recht, gegen die vielen „Man-tut-man-tut-nicht"-Gebote der Gesellschaft Widerstand zu leisten.

Ich habe das Recht, mich den Moden und Vorschriften des Zeitgeistes zu entziehen.

Ich habe das Recht „anders" zu sein. Wenn ich meine eigene Wahrheit lebe, bedeutet das unter Umständen, dass ich nicht mit dem Strom schwimme. Als

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

eigensinniger Mensch habe ich „Vergnügen an einer Andersartigkeit“, wie der Mediziner und Psychotherapeut Till Bastian schreibt. „Ein Vergnügen, das damit zusammenhängen dürfte, dass diese Andersartigkeit nicht als fremdbestimmt und ungewollt, sondern als selbst gestaltet und gewollt erlebt wird.“

Ich habe das Recht, die Erwartungen, die an mich gestellt werden, zu prüfen: Will ich wirklich tun, was der andere von mir will? Welchen Preis muss ich bezahlen, wenn ich darauf eingehe? Ist mir der Preis zu hoch? Wenn eine Forderung oder ein Angebot für mich keinen Sinn ergibt, schützt der Eigensinn meine Integrität und bewahrt mich vor Fremdbestimmung.

Ich habe das Recht, nein zu sagen, ohne mich schuldig zu fühlen. Ich brauche für ein Nein keine Begründung. Ich muss mich nicht rechtfertigen oder entschuldigen. Ich kann damit leben, dass der andere nicht glücklich ist über mein Nein.

Ich habe das Recht, geizig mit meiner Zeit umzugehen und es mit dem Historiker Carl Sandburg zu halten: „Zeit ist die Währung deines Lebens. Du gibst sie aus. Erlaube anderen nicht, sie für dich auszugeben.“

Ich habe das Recht, mit mir zufrieden zu sein und mich Selbstverbesserungsvorschlägen zu entziehen.

Ich habe das Recht, nicht perfekt zu sein. „Gut“ ist für mich „gut genug“. Ich sorge dafür, dass ich nicht Opfer fremder Maßstäbe werde.

Ich habe das Recht, mich zur Wehr zu setzen und lebe nach dem Motto „Ich muss mir nicht alles gefallen lassen – auch nicht von mir selbst.“ Ein Satz, der auf Viktor Frankl, den Begründer der Logotherapie, zurückgeht.

Ich habe das Recht, von anderen höflich und mit Respekt behandelt zu werden.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Ich habe das Recht, selbst zu entscheiden, was für mich ein gutes und sinnvolles Leben ist."

Hierzu abschließend von Eugen Roth das „eigensinnige Gedicht“:

Vertrauensverlust

Ein Mensch, als Kind noch couragiert
voll Phantasie und sehr versiert,
darf nicht so sein, wie es sein will.
Mal ist´s zu laut, mal ist´s zu still.
„Jetzt tu doch endlich mal deine Pflicht!
Und laß das sein, das tut man nicht!
Was fällt dir ein? Du bleibst jetzt hier!
Was denken denn die Leut´ von dir?
Du hast zu tun, was ich dir sage!
Gib Antwort, wenn ich dich was frage!
Mach nur so weiter! Du kriegst Prügel.
Ich stutze dir schon die Flügel“

Die Angst vor Sympathieverlust
versetzt es nun in Dauer-Frust.
Allmählich wird sein Eigen-Sinn
ersetzt durch fremden und geht hin.
So fällt das Menschlein tief ins Tief
Und wird auf Erden depressiv.
Als Or´ginal kam es auf sie
und stirbt am Ende als Kopie.

(Eugen Roth)

Wenn ein Anderer dich
durch seine Kritik trifft und
verletzt, kann er das nur, weil du
dich schon lange durch deine dich

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

abwertenden, herabsetzenden
Gedanken selbst verletzt hast.

Je mehr du dich damit
beschäftigst, was andere Menschen
tun oder nicht tun sollten, desto
weniger bist du bei dir selbst. Wir
benutzen die Menschen unseres
Umfelds häufig, um nicht bei uns
selbst hinzuschauen und glauben.
Wenn der andere sich ändere,
ginge es uns besser. Das ist ein Irrtum.

Je mehr du versuchst, dich
selbst, andere oder das Leben zu
kontrollieren oder „in den Griff“
zu bekommen, desto größer ist
die Angst in dir, die Kontrolle zu
verlieren. Trau dich, der Führung
der Liebe und dem Leben
zu vertrauen.

Meine Empfehlung lautet also:

Leben Sie eigensinnig.

Geben Sie die Schlüssel für Ihr Leben und Ihr Glück nicht aus der Hand.

Wenn Sie jemandem die Schüssel für Ihr Auto aushändigen, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn er damit davon fährt.

Geben Sie die Schlüssel für Ihr Leben und Ihr Glück nicht aus der Hand!

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Eigensinn macht stark – gesund und glücklich.

Dr. Wolf Maurer

Einer meiner Lieblingsschriftsteller und Dichter, Hermann Hesse, hat viel zum Thema Eigensinn zu sagen und versuchte diesen Weg zur Selbstentwicklung selbst mutig zu gehen.

Dies spiegelt sich auch in seinen Werken, die mal wieder zur Lektüre empfohlen seien.

Eigensinn (Hermann Hesse)

Eine Tugend gibt es, die liebe ich sehr, eine Einzige.

Sie heißt Eigensinn. – Von all den vielen Tugenden, von denen wir in Büchern lesen und von Lehrern reden hören, kann ich nicht so viel halten.

Und doch könnte man alle die vielen Tugenden, die der Mensch so erfunden hat, mit einem einzigen Namen umfassen.

Tugend ist: Gehorsam.

Die Frage ist nur, wem ich gehorche.

Nämlich auch der Eigensinn ist Gehorsam.

Aber alle anderen, so sehr beliebten und belobten Tugenden sind Gehorsam gegen Gesetze, welche von Menschen gegeben sind.

Einzig der Eigensinn ist es, der nach diesen Gesetzen nicht fragt.

Wer eigensinnig ist, gehorcht einem anderen Gesetz, einem einzigen, unbedingt heiligen, dem Gesetz in sich selbst, dem „Sinn“ des „Eigenen“.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Mit dem Aufsatz „Eigensinn“ aus dem Jahre 1919 hat Hermann Hesse dem Leser seines dichterischen Werkes einen wichtigen Schlüssel für das spirituelle Verständnis sowohl des eigenen biographischen Weges, den er zurückgelegt hat, als auch für die Entwicklung und den Wandlungsprozess seiner Romanfiguren an die Hand gegeben.

Wer zu sich selbst finden möchte, so die These von Hesse, hat einen steinigen Weg vor sich. Er muss sich aus der Geborgenheit von Familie, Beruf, Heimat, ja sogar Vaterland lösen. Erst dann, in der sozusagen radikalen Vereinsamung, kann er seine wahre Bestimmung entdecken und den Ruf des Schicksals aufnehmen. Der Mensch, der sich gegen die Erwartungen seiner Umwelt behauptet, ist dabei, ein „Ich“ zu werden. Der Mensch, der seine wesenhafte Berufung erfahren hat, ist ein Ich geworden. Er hat die innere Unabhängigkeit von den konventionell gegebenen Rollen erlangt. Er braucht keine Maske mehr, weil er keine Angst mehr vor der Zurückweisung durch Menschen hat, die an ihren Rolle und Positionen festhalten.

Zitate aus: Hermann Hesse: Eigensinn macht Spaß

Es gibt für Jeden keinen anderen Weg der Entfaltung und Erfüllung als den der möglichst vollkommenen Darstellung des eigenen Wesens. “Sei du selbst” ist das ideale Gesetz, zumindest für den jungen Menschen, es gibt keinen anderen Weg zur Wahrheit und zur Entwicklung.

(…)

“Da du nun einmal so bist, solltest du andere wegen ihres Andersseins weder beneiden noch verachten, und sollst nicht nach der “Richtigkeit” deines Wesens fragen, sondern sollst deine Seele und ihre Bedürfnisse ebenso hinnehmen wie deinen Körper, deinen Namen, deine Herkunft etc.: als etwas Gegebenes, Unentrinnbares, wozu man Ja sagen und wofür man einstehen muss, und wenn auch die ganze Welt dagegen wäre.”

(…)

Der Mensch aber, der einmal den Mut zu sich selber gefühlt und die Stimme seines eigenen Schicksals gehört hat, ach, dem ist an Politik nicht das mindeste mehr gelegen, sei sie nun monarchisch oder demokratisch, revolutionär oder konservativ. Ihn kümmert anderes. Sein “Eigensinn” ist wie der tiefe, herrliche, gottgewollte Eigensinn jedes Grashalms auf nichts anderes gerichtet als auf sein eigenes Wachstum. “Egoismus”, wenn man will. Allein dieser Egoismus ist

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

ein ganz und gar anderer als der verrufene des Geldsammlers oder des Machtehrgeizigen.

(…)

Gegen die Infamitäten des Lebens sind die besten Waffen: Tapferkeit, Eigensinn und Geduld. Die Tapferkeit stärkt, der Eigensinn macht Spaß, und die Geduld gibt Ruhe.

(…)

Wenn Sie dazu geboren sind, ein eigenes und kein Dutzendleben zu führen, so werden Sie den Weg zur eigenen Persönlichkeit und zum eigenen Leben auch finden, obwohl es ein schwerer Weg ist.

(…)

Jeder von uns muss für sich selber finden, was erlaubt und was verboten – ihm verboten ist. Man kann niemals etwas Verbotenes tun und kann ein großer Schuft dabei sein. Und ebenso umgekehrt. – Eigentlich ist es bloß eine Frage der Bequemlichkeit. Wer zu bequem ist, um selber zu denken und selber sein Richter zu sein, der fügt sich eben in die Verbote, wie sie nun einmal sind. Er hat es leicht. Andere spüren selber Gebote in sich, ihnen sind Dinge verboten, die jeder Ehrenmann täglich tut, und es sind ihnen andere Dinge erlaubt, die sonst verpönt sind. Jeder muss für sich selbst stehen.

Alle Dinge, die man gegen sein Gefühl und gegen sein inneres Wissen tut, anderen zuliebe, sind nicht gut, und müssen früher oder später teuer bezahlt werden.

Ich lebe in meinen Träumen. Die anderen Leute leben auch in Träumen, aber nicht in ihren eigenen. Das ist der Unterschied.

(…)

Die wirklichen Persönlichkeiten haben es auf Erden schwerer, aber auch schöner, sie genießen nicht den Schutz der Herde, aber die Freuden der eigenen Phantasie, und müssen, wenn sie die Jugendjahre überstehen, eine sehr große Verantwortung tragen.

(…)

Unsere Aufgabe als Menschen ist: innerhalb unseres eigenen, einmaligen, persönlichen Lebens einen Schritt weiter zu tun vom Tier zum Menschen.

(…)

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Einsamkeit ist der Weg, auf dem das Schicksal den Menschen zu sich selber führen will.

(…)

Oft ist die Welt schlecht gescholten worden, weil der, der sie schalt, schlecht geschlafen oder zu viel gegessen hatte. Oft ist die Welt selig gepriesen worden, weil der, der sie pries, eben ein Mädchen geküsst hatte.

Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden. Auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden. Ihr seid aber da, um ihr selbst zu sein. Ihr seid da, damit die Welt um diesen Klang, um diesen Ton, um diesen Schatten reicher sei. Sei du selbst, so ist die Welt reich und schön. Sei nicht du selbst, sei Lügner und Feigling, so ist die Welt arm und scheint dir der Verbesserung bedürftig.

(…)

Es lässt sich von außen nichts raten, Sie müssen Ihren Weg zu gehen versuchen. Sie müssen entweder verzichten und einfach sich notdürftig den anderen anzupassen versuchen oder aber sich bewusst machen, dass Ihre Anlagen Sie zu nicht Durchschnittlichem berufen und verpflichten. Auch wenn Sie noch kein Ziel sehen und noch nicht wissen, wohin das Leben später einen Menschen von Ihrer Art stellen wird, müssen Sie sich ernst nehmen und etwas aus sich zu machen suchen.

Jeder, der seinen Weg geht, ist ein Held. Jeder, der das wirklich tut und lebt, wozu er fähig ist, ist ein Held – und selbst wenn er dabei das Dumme oder Rückständige tut, ist er viel mehr als tausend andere, die von ihren schönen Idealen bloß reden, ohne sich ihnen zu opfern.

(…)

Es ist Einbildung, dass es keine Brücken zwischen Ich und Du gäbe, dass jeder einsam und unverstanden einhergehe. Im Gegenteil, das, was die Menschen gemeinsam haben, ist viel mehr und wichtiger, als was jeder Einzelne für sich hat und wodurch er sich von anderen unterscheidet.

(…)

Natürlich gibt es sehr viele Menschen, denen das Leben leichter fällt und die scheinbar oder wirklich "glücklicher" sind; es sind die nicht stark Individualisierten, die keine Probleme kennen. Sich mit ihnen zu vergleichen hat für uns andere keinen Sinn; wir müssen unser eigenes Leben leben, und das bedeutet etwas Neues und Eigenes, immer Schwieriges und auch immer

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Schönes für jeden Einzelnen. Es gibt keine Norm für das Leben, es stellt jedem eine andere, einmalige Aufgabe, und so gibt es auch nicht eine angeborene und vorbestimmte Untauglichkeit zum Leben, sondern es kann der Schwächste und Ärmste an seiner Stelle ein würdiges und echtes Leben führen, und anderen etwas sein, einfach dadurch dass er seinen nicht selbstgewählten Platz im Leben und seine besondere Aufgabe annimmt und zu verwirklichen sucht.

(…)

Geben Sie sich nicht abschätzigen Selbstprüfungen und Selbstkritiken hin. Man kann einzelne Handlung, die man bereut, wohl kritisch und verurteilend betrachten, das ist nur recht; aber man soll nicht sich selber, so wie man in die Welt gestellt worden ist, abschätzig beurteilen, sondern erst einmal das, was man von Gott mitbekommen hat an Gaben und an Mängeln annehmen, Ja dazu sagen, und versuchen, das Beste daraus zu machen. Gott hat mit jedem von uns etwas gemeint, etwas versucht, und wir sind seine Gegner, wenn wir das nicht annehmen und ihm helfen, es zu verwirklichen.

Sagen Sie Ja zu sich, zu Ihrer Absonderung, Ihren Gefühlen, Ihrem Schicksal! Es gibt keinen anderen Weg. Wohin er führt, weiß ich nicht, aber er führt ins Leben, in die Wirklichkeit, ins Brennende und Notwendige.

(…)

Eine Persönlichkeit, ein einmaliger, eigener Mensch zu werden, ist nicht Jedem bestimmt, der Weg dahin hat Gefahren und bringt Schmerzen, er bringt aber auch Glück und Tröstungen, die die anderen nicht kennen.

Ängstigen Sie sich nicht zu sehr, fliehen sie weder ins Kindliche zurück noch nach vorwärts in Trotz und Schnoddrigkeit, es würde Ihnen beides nichts nützen. Sagen Sie Ja zum Besten und Stärksten in Ihnen, dann geht es schon weiter.

(…)

Es gibt keine Wirklichkeit als die, die wir in uns haben. Darum leben die meisten Menschen so unwirklich, weil sie die Bilder außerhalb für das Wirkliche halten und ihre eigene Welt in sich gar nicht zu Worte kommen lassen. Man kann glücklich dabei sein. Aber wenn man einmal das andere weiß, dann hat man die Wahl nicht mehr, den Weg der meisten zu gehen.

(…)

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Es scheint wirklich dem Menschen nur die eine Hoffnung gegeben, zwar nicht die Welt und die anderen, aber wenigstens sich selber einigermaßen ändern und bessern zu können, und auf denen, die das tun, beruht im Geheimen das Heil der Welt.

Verzichten Sie darauf, sich an den unlösbaren Fragen müde zu grübeln. Unlösbar sind die Fragen nach dem Wesen Gottes oder des Weltgeistes, nach Sinn und Lenkung des Universums, nach der Entstehung der Welt und des Lebens. Das Denken und Debattieren darüber kann ein schönes und interessantes Spiel sein, zur Lösung unserer Lebensprobleme führt es nicht.

Sie sind in die Welt gestellt, ohne zu wissen warum. Ihr Leben und Ihre Gaben, die der Sinne und die des Geistes, zur Reife und möglichsten Vollendung zu bringen, darin liegt der Sinn Ihres Lebens, und je besser Ihnen das gelingt, desto glücklicher werden Sie sein.

Dass die Mehrzahl der Menschen weniger differenziert und begabt ist, dass die Meisten gar kein eigenes Leben und Denken haben, sondern stets als Masse leben und handeln, haben Sie ja schon selbst erkannt.

Wir können das nicht ändern, es wird immer so sein. Im Gegenteil: Je rascher sich die Menschheit vermehrt und je mehr technische Mittel sie besitzt, desto mehr wird sie verflacht und zum gleichförmigen Kollektiv werden.

Für die Menschheit als Masse besteht die Aufgabe des Lebens nur in der möglichst reibungslosen Eingliederung und Anpassung, im Herabschrauben der persönlichen Verantwortlichkeit auf ein Minimum.

Wir anderen, die stets kleine Zahl der zu einem persönlichen, individuellen Leben Befähigten und Berufenen, haben vor der Masse die zarteren Sinne und die größere Denkfähigkeit voraus, und diese Gaben können und sehr viel Glück verschaffen.

Wir sehen, hören, fühlen, denken genauer, empfänglicher, reicher an Nuancen, aber wir sind auch einsam und gefährdet. Wir müssen auf das Glück der verantwortungslosen Masse verzichten. Jeder von uns muss über sich selbst, über seine Gaben, Möglichkeiten und Eigenheiten Klarheit suchen und sein Leben in den Dienst der Vervollkommnung, der Selbstwerdung stellen. Wenn wir das tun, dann dienen wir auch zugleich der Menschheit, denn alle Werte der Kultur (Religion, Kunst, Dichtung, Philosophie, etc.) entstehen auf diesem Weg. Auf ihm wird der oft verlästerte "Individualismus" zum Dienst an der Gemeinschaft und verliert das Odium des Egoismus.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

(…)

Wer der Lebenskraft in seinem Innersten mißtraut, wem sie fehlt, der muss sie durch Ersatzmittel, wie Geld, kompensieren. Wer das Vertrauen zu sich selber hat, wer nichts anderes mehr wünscht, als sein eigenes Schicksal rein und frei in sich zu erleben und ausschwingen zu lassen, dem sinken jene überschätzten, tausendmal überzahlen Hilfsmittel (sc. Geld und Macht) zu untergeordneten Werkzeugen herab, deren Besitz und Gebrauch angenehm, aber nie entscheidend sein kann.

In dem parallel zum Aufsatz „Eigensinn“ aufgezeichneten Bändchen „Wanderung“ (1919) drückt Hesse seine neu gewonnene Lebenseinstellung im Symbol des Baumes aus:

Bäume sind Heiligtümer

„Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit.

Bäume haben lange Gedanken, langatmige und ruhige, wie sie ein längeres Leben haben als wir.

Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.

Ein Baum spricht: In mir ist ein Kern, ein Funke, ein Gedanke verborgen, ich bin Leben vom ewigen Leben. Einmalig ist der Versuch und Wurf, den die ewige Mutter mit mir gewagt hat. Einmalig ist meine Gestalt und das Geäder meiner Haut; einmalig das kleinste Blätterspiel meines Wipfels und die kleinste Narbe meiner Rinde. Mein Amt ist, im ausgeprägten Einmaligen das Ewige zu gestalten und zu zeigen.“

„Ein Baum spricht: Meine Kraft ist das Vertrauen.

Ich weiß nichts von meinen Vätern, ich weiß nichts von den tausend Kindern, die in jedem Jahr aus mir entstehen.

Ich lebe das Geheimnis meines Samens zu Ende, nichts andres ist meine Sorge.

Ich vertraue, dass Gott in mir ist. Ich vertraue, dass meine Aufgabe heilig ist.

Aus dem Vertrauen lebe ich.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound

Wenn wir traurig sind und das Leben nicht mehr gut ertragen können, dann kann ein Baum zu uns sprechen:

Sei still! Sei still! Sieh mich an! Leben ist nicht leicht, Leben ist nicht schwer.

Das sind Kindergedanken.

Lass Gott in dir reden, so schweigen sie.

Du bangst, weil dich dein Weg von der Mutter und Heimat wegführt.

Aber jeder Schritt und Tag führt dich neu der Mutter entgegen.

Heimat ist nicht da oder dort, Heimat ist in dir innen, oder nirgends.“

Mut zum Eigen-Sinn wünscht Ihnen,

Dr. Wolf Maurer

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer / (P)2019 anima mea/clearsound