



Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können

Lebe ich wirklich das Leben, das zu mir passt?

EINLEITUNG

UNSERE INDIVIDUALITÄT SOLIDARISCH LEBEN

»Jeder Mensch ist einzigartig. Seine Individualität zu leben macht den Sinn des Lebens aus«

»Entwickle dich zu dem einmaligen, unverwechselbaren, unaustauschbaren Menschen, der in dir angelegt ist.« *Pindar, 518–442 vor Christus*

Ich liebe es, Menschen jeden Alters zu beobachten, beispielsweise im Sommer auf dem Münsterplatz in der Zürcher Altstadt. Da herrscht ein ständiges Gewusel von flanierenden Touristen, eiligen Geschäftsleuten, Einheimischen, die Neuigkeiten austauschen, und spielenden Kindern. Mich fasziniert die Vielfalt der Gesichter und Gestalten, die unterschiedliche Art, wie Kinder, Erwachsene und ältere Menschen miteinander umgehen. Wie mannigfaltig ist doch ihre Körpersprache, etwa wenn die Großen einander begrüßen und die Kleinen hintereinander herjagen. Und wie verschieden ist das Interesse bei den Erwachsenen an der altehrwürdigen Fraumünster-Kirche und den Auslagen der Geschäfte. Es wird mir nie langweilig zuzuschauen. Ich kann mir sicher sein, dass niemals zwei Menschen über den Platz gehen, die sich in Gestalt und Verhalten vollkommen gleichen. Denn ich weiß, dass jeder der fast acht Milliarden Menschen, die gegenwärtig auf der Erde leben, ein einzigartiges Wesen ist. Und diese Vielfalt ist keinesfalls außergewöhnlich; Pflanzen und Tiere sind innerhalb der eigenen Art genauso vielfältig. Was uns Menschen jedoch besonders und mich erst zum Beobachter macht: Nur wir sind uns – dank unserer hochentwickelten geistigen Fähigkeiten – der eigenen Individualität und der Vielfalt unter den Menschen bewusst.

Bereits im Alter von zwei Jahren beginnen wir, uns als eigenständiges Wesen zu begreifen. In den folgenden Jahren werden wir fähig, uns in die Emotionen, Gedanken und Handlungsweisen anderer Menschen einzufühlen und hineinzudenken. Dabei machen wir die Erfahrung: Jeder Mensch hat seine individuellen Eigenschaften, Begabungen und Vorstellungen. Spätestens im frühen Schulalter fangen wir an, uns mit anderen Menschen zu vergleichen, und bleiben ein Leben lang bei diesem Verhalten. Als Erwachsene messen wir uns mit unseren Mitmenschen, etwa bezüglich Aussehen, beruflicher und sozialer Stellung oder Leistung und Einkommen. Wir freuen uns an unseren Stärken und leiden an

unseren Schwächen. Wir fragen uns, wie wir von den anderen Menschen wahrgenommen werden. Und wir werden immer wieder aufs Neue auf uns selbst zurückgeworfen: Was müssen wir an uns als »gegeben« akzeptieren, und was können wir verändern, wenn wir uns noch etwas mehr anstrengen? Mit den Jahren müssen wir dann einsehen: Es gibt keinen Königsweg, der uns aufzuzeigen vermag, wie wir das Leben am besten bewältigen können, obwohl uns unzählige Ratgeber genau das vollmundig versprechen. So kann auch dieses Buch keinen »Königsweg« anbieten. Es versucht vielmehr, die Individualität des Menschen und sein vielfältiges Bemühen, in dieser Welt zu bestehen, dem Leser und der Leserin näherzubringen. Denn wir tun uns immer noch schwer mit der Individualität. Wir denken und handeln, als ob wir alle gleich wären, alle die gleichen Bedürfnisse hätten und alle das Gleiche leisten könnten. Dem ist aber ganz und gar nicht so. Sein Wesen in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben, dafür gibt es keine allgemeingültigen Regeln. Es ist eine Herausforderung, die jeder Mensch nur auf seine Weise bewältigen kann.

Nicht nur die eigene Individualität zu leben ist eine Herausforderung, sondern auch mit der Vielfalt und Andersartigkeit der Mitmenschen umzugehen. Stellen wir uns vor, wir wären alle gleich, gleich groß und schwer, gleich in unserem Aussehen, wären mit den gleichen Gefühlen und Begabungen geboren und hätten die gleichen Bedürfnisse. Das Leben wäre eintönig, aber wir hätten einige Probleme nicht, die uns die Vielfalt in Familie, Schule und Gesellschaft bereitet. Doch ohne Vielfalt gäbe es weder den Menschen noch alle anderen Lebewesen. Vielfalt und Individualität sind Grundvoraussetzungen alles Lebens.

Wie vielfältig die Menschen sind und welche Schwierigkeiten uns diese Vielfalt bereitet, war die nachhaltigste Erfahrung, die ich in meiner vierzigjährigen Tätigkeit als Wissenschaftler und klinisch tätiger Entwicklungspsychiater gemacht habe. Ich hatte das Privileg, ein großangelegtes Forschungsprojekt, das 1954 am Kinderspital Zürich begonnen wurde, von 1974 bis 2005 fortzuführen. In den Zürcher Longitudinalstudien haben wir mehr als 700 normal entwickelte Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter in zwei aufeinanderfolgenden Generationen begleitet und den Entwicklungsverlauf jedes einzelnen Kindes in Bereichen wie Motorik und Sprache dokumentiert. Unsere Motivation, solche äußerst aufwendigen Studien durchzuführen, war die Überzeugung: Nur wenn wir die Vielfalt und die Gesetzmäßigkeiten der normalen Entwicklung ausreichend gut kennen, können wir den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder gerecht werden und sie in ihrer Entwicklung als Eltern, Therapeuten und Lehrkräfte wirksam unterstützen. Und es stellte sich bei der Auswertung der Daten aus den verschiedenen Entwicklungsbereichen tatsächlich heraus, dass es keine Fähigkeit, kein Verhalten und keine körperliche und psychische Eigenschaft gibt, die bei allen Kindern gleich ausgebildet ist. In jedem Alter herrschen große Unterschiede bei Gewicht und Größe, Kinder benötigen unterschiedlich viel Schlaf und nehmen verschieden viel Nahrung zu sich. Manche Kinder machen die ersten Schritte mit zehn, andere erst mit 20 Monaten. Es kommt vor, dass sich Kinder bereits mit drei bis vier Jahren für Buchstaben interessieren, die meisten lernen mit sechs bis acht Jahren lesen, und einigen Menschen bereitet das Lesen selbst im Erwachsenenalter noch Mühe. Die Vielfalt nimmt in jeder Hinsicht während der Kindheit ständig zu, und dies – bis zu einem gewissen Grad – auch noch im Erwachsenenalter. So gibt es Erwachsene, die in ihrem Zahlenverständnis nie über das Niveau der Grundschule

hinausgekommen sind, während andere über logisch-mathematische Fähigkeiten verfügen, die sie komplexe Aufgaben im IT-Bereich lösen lassen.

Wir Menschen haben also alle ganz unterschiedliche Voraussetzungen, um die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Beispielsweise Luca, der mit seinen Eltern in meine Sprechstunde kam. Er fühlte sich als Versager, weil er im Alter von neun Jahren immer noch nicht lesen konnte. Er spürte schmerzlich, dass er die Erwartungen der Eltern und der Lehrerin nicht zu erfüllen vermochte. Luca war in seinem Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt und reagierte darauf mit Unkonzentriertheit und motorischer Unruhe. Ich habe im Laufe meiner Tätigkeit Tausende von Kindern wie Luca erlebt, die uns zugewiesen wurden, weil sie von der »Norm« abwichen. Sie litten an unterschiedlichsten Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten wie nächtlichem Erwachen, motorischer Ungeschicklichkeit oder sozialem Rückzug. Der oftmals unausgesprochene Auftrag der Eltern und Lehrer an uns bestand darin, die Kinder durch Förderung in die »Norm« zu bringen, was – wie uns die langjährige Erfahrung gelehrt hat – nicht gelingen kann. Wir sahen das eigentliche Problem der Kinder darin, dass sie, weil sie den Normvorstellungen nicht entsprachen, nicht »sie selbst« sein durften. So versuchten wir, den Kindern zu helfen, indem wir ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten erfassten und dann gemeinsam mit den Eltern und anderen Bezugspersonen überlegten, wie das jeweilige Kind mit seinen Stärken und Schwächen am besten unterstützt werden konnte. Das war häufig nicht leicht, schließlich hatten die Erwachsenen ihre bestimmten Erwartungen an das Kind, ihre eigenen Vorstellungen von seinen Fähigkeiten und vor allem von den Leistungen, die es erbringen sollte. Wenn es uns jedoch gelang, die Erwachsenen auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kindes einzustellen, verbesserten sich sein körperlicher und psychischer Zustand und seine Lernbereitschaft wuchs.

Die eigene Individualität zu leben bleibt auch im Erwachsenenalter eine ständige Herausforderung. So ist beispielsweise eine Bankangestellte ebenso wie der Schüler Luca in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt, wenn sie die Leistungen am Arbeitsplatz nicht erbringen kann, die sie von sich selbst erwartet und die ihre Vorgesetzten und Mitarbeiter von ihr verlangen. Sie fühlt sich überfordert, gerät in einen Erschöpfungszustand und leidet schlimmstenfalls irgendwann an einem Burn-out-Syndrom. Eine Verbesserung ihres Wohlbefindens kann zumeist nicht dadurch erreicht werden, dass man ihre Leistung, wie es häufig geschieht, etwa durch eine Fortbildung zu steigern versucht. Es gilt vielmehr, ihre individuellen Begabungen zu respektieren und die Arbeitsanforderungen mit ihrer Leistungsfähigkeit möglichst in Einklang zu bringen. Dasselbe Passungsproblem stellt sich bei Unterforderung ein, kann doch das Gefühl, die erbrachten Leistungen seien unbefriedigend, ja sinnlos, das Wohlbefinden eines Menschen ebenfalls erheblich beeinträchtigen.

Mehrmals pro Tag standen wir in der Forschung und klinischen Arbeit vor der Frage: Warum fühlt sich das eine Kind wohl und entwickelt sich gut, während ein anderes in seinem Wohlbefinden beeinträchtigt ist und Auffälligkeiten in seiner Entwicklung aufweist? Antworten darauf fanden wir fast immer im Grad der Übereinstimmung zwischen dem Kind und seiner Umwelt. So stellte sich beispielsweise heraus, dass Schlafstörungen häufig entstehen, weil die Eltern falsche Vorstellungen davon haben, wie viel Schlaf ihr Kind benötigt. Es gibt Kinder, die brauchen im Alter von zwölf Monaten 14 Stunden Schlaf, anderen genügen

schon neun Stunden. Gelingt es den Eltern, sich auf den individuellen Schlafbedarf ihres Kindes einzustellen, dann verschwindet die Schlafstörung. Solche Beobachtungen lehrten uns im Laufe der Jahre, in allen Entwicklungsbereichen zu klären, ob eine Übereinstimmung zwischen dem Kind und seiner Umwelt besteht, und, falls nicht, herauszufinden, wie sich die mangelnde Übereinstimmung auf das Kind auswirkt und wie sie behoben werden kann.

Fragen zur Einzigartigkeit des Menschen und dem Zusammenwirken von Mensch und Umwelt haben mich seit der Pubertät beschäftigt. Im Alter von 13 Jahren musste ich acht Wochen lang das Bett hüten und verschlang in dieser Zeit Leo Tolstois »Krieg und Frieden« und Fjodor Dostojewskijs »Schuld und Sühne«. Die einfühlsame und lebensnahe Darstellung unterschiedlichster menschlicher Charaktere und der Dramen, die sich zwischen ihnen abspielten, faszinierte mich derart, dass ich mich – wieder genesen – durch die ganze auf Deutsch erhältliche russische Literatur las. Seither haben mich Fragen danach, warum die Menschen so verschieden sind, was ihr Leben bestimmt und was das Wesen des Menschen ausmacht, nie mehr losgelassen. Von meinem Medizinstudium an der Universität Zürich, das ich 1963 begann, erhoffte ich mir ein vertieftes Verständnis vom Menschen. Doch ich machte eine merkwürdige Erfahrung: Ich lernte eine immense Anzahl körperlicher und psychischer Phänomene aller Art kennen, aber mein Fragenkatalog nahm nicht ab, sondern zu, und eine tiefere Einsicht in das Wesen des Menschen wollte sich nicht einstellen. Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Menschenbild setzte ich mich in den Jahrzehnten darauf mit den unterschiedlichsten Fachgebieten auseinander, insbesondere mit der Evolutionsbiologie, der Philosophie, der Pädagogik und der Psychologie. Ich las begeistert die Schriften genialer Denker und Forscher wie des Philosophen Immanuel Kant und des Evolutionsbiologen Charles Darwin, der Pädagogin Maria Montessori und des Psychologen Jean Piaget. Doch immer wieder machte sich Enttäuschung breit. Die Schriften beleuchteten wichtige Teilaspekte des menschlichen Wesens, was ich aber nach wie vor vermisste, war eine umfassende Sichtweise.

Im Verlauf von 40 Jahren fügten sich meine Erfahrungen in Klinik und Forschung und die Erkenntnisse aus verschiedenen Fachgebieten, etwa der Genetik und der Soziologie, nach und nach wie Puzzleteile zu einem Gesamtbild zusammen. Ich nannte es das Fit-Prinzip. Es besagt: Jeder Mensch strebt danach, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Begabungen in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Das Fit-Prinzip beruht auf einer ganzheitlichen Sichtweise, die die Vielfalt unter den Menschen, die Einzigartigkeit jedes Einzelnen und das Zusammenwirken von Individuum und Umwelt als Grundlage der menschlichen Existenz versteht.

Wie gut gelingt es den Menschen, ihre Individualität in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben? Das Ringen um ein passendes Leben überfordert immer mehr Menschen. Die Kinder sollen die oftmals übertriebenen Erwartungen der Eltern erfüllen und leiden in der Schule unter einem unerträglichen Leistungsdruck. Den Erwachsenen machen der Spagat zwischen Familie und Arbeit und die wachsenden Anforderungen der Wirtschaft zu schaffen. Alte Menschen, insbesondere wenn sie in Alters- und Pflegeheimen leben, leiden unter fehlender Geborgenheit und sozialer Vereinsamung. Menschen jeden Alters fühlen sich immer mehr fremdbestimmt und können immer weniger ein Leben führen, das ihren individuellen Bedürfnissen und Begabungen entspricht. Im Kleinen kann das Fit-

Prinzip den Menschen helfen, zu ihrer Individualität zurückzufinden. Im Großen kann das Prinzip dazu beitragen, Gesellschaft und Wirtschaft so umzugestalten, dass die Menschen ein möglichst gelingendes Leben führen können.

Da in diesem Buch ein großer Bogen von den Anfängen der Evolution bis in unsere Zeit geschlagen wird, soll die nachfolgende kurze Übersicht über seine zehn Teile den Leser und die Leserin an den inneren Zusammenhang heranzuführen, der zwischen so unterschiedlichen Themen wie Evolutionsbiologie, Anlage und Umwelt, Entwicklung des Menschen und dem Fit-Prinzip besteht.

Teil I

Der biologische und soziokulturelle Werdegang des Menschen

»Der Mensch ist mit allen Lebewesen dieser Erde verwandt«

Vieles in unserem eigenen Leben können wir nur begreifen, wenn wir uns vergegenwärtigen, was in der Vergangenheit mit uns geschehen ist. So hilft uns auch der Blick zurück auf die ferne Herkunft der Menschheit, unser (heutiges) Wesen besser zu verstehen.

Im Alten Testament, im Ersten Buch Mose, erfahren wir in der Schöpfungsgeschichte, wie der Mensch an einem einzigen Tag erschaffen wurde. Die neuesten Erkenntnisse der Anthropologie, Evolutionsbiologie und der Genetik haben zu einer anderen, aber nicht weniger wunderbaren Einsicht geführt. Wir Menschen sind im Verlauf von 450 Millionen Jahren aus dem unablässigen Zusammenwirken unzähliger Lebewesen und deren Umwelt hervorgegangen. Wir teilen mit allen Lebewesen dieser Erde einen gemeinsamen Ursprung und sind demnach – wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß – mit Insekten, Reptilien und Säugetieren, ja selbst mit Algen, Palmen und Obstbäumen genetisch verwandt. Die Verantwortung für die Umwelt ist uns gewissermaßen ins Erbgut hineingeschrieben.

Seit 450 Millionen Jahren streben sämtliche Lebewesen danach, sich so gut wie möglich an die jeweiligen Lebensbedingungen anzupassen, um zu überleben und sich fortzupflanzen. Damit dieser Prozess gelingen kann, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein: Zum einen muss eine große Vielfalt innerhalb einer Art bestehen, und zum anderen muss die Erbanlage einem ständigen Wandel unterworfen sein.

Der Wandel des Erbgutes, die Vielfalt unter den Menschen und das Streben nach Übereinstimmung mit der Umwelt sind nicht nur Grundelemente der Evolution, sondern auch der menschlichen Existenz. Das Erbgut wird bei jeder Zeugung eines Kindes neu zusammengestellt. Jeder der fast acht Milliarden Menschen ist daher ein Unikat. Und jeder Mensch versucht sein Leben lang, sich auf die vielfältigen Anforderungen der Umwelt so einzustellen, dass er seine Bedürfnisse möglichst gut befriedigen kann. Dieses Bemühen, in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben, ist das Herzstück des Fit-Prinzips.

Der moderne Mensch hat als einziges Lebewesen einen unwiderstehlichen Drang entwickelt, seine Fähigkeiten und sein Wissen immer mehr auszuweiten und damit die Umwelt nicht nur bestmöglich zu verstehen, sondern auch immer stärker zu nutzen und schließlich zu beherrschen. Das Bemühen um eine Übereinstimmung mit der Umwelt ist in eine Dominanz über die Umwelt umgeschlagen. Der

wissenschaftliche, technologische und wirtschaftliche Fortschritt hat sich in den vergangenen 200 Jahren exponentiell beschleunigt. In den letzten Jahrzehnten hat es weitaus mehr Innovationen gegeben als in der gesamten Menschheitsgeschichte zuvor – mit erfreulichen Errungenschaften, aber zunehmend auch mit bedrohlichen Folgen für die Umwelt und für uns selbst. So leben wir nicht mehr – wie unsere Vorfahren während 200 000 Jahren – in kleinräumigen Lebensgemeinschaften, sondern in einer anonymen Massengesellschaft.

Fragen, die uns beschäftigen werden, sind:

- Wie lässt sich die große Vielfalt unter den Menschen erklären? Und warum haben alle Menschen dennoch ein gemeinsames Erbgut?
- Wie stark verändert sich die Erbanlage von einer Generation zur nächsten?
- Wie haben sich unsere kognitiven, sprachlichen und sozialen Fähigkeiten entwickelt? Woher stammt unser unstillbarer Drang nach Erkenntnis?
- Woher kommt unser unbändiges Bedürfnis, die Umwelt beherrschen zu wollen? Und wie verhindern wir, dass wir das Leben auf der Erde und damit uns selbst zerstören?

Teil II

Über das Zusammenwirken von Anlage und Umwelt

»Was die Anlage zustande bringt, vermag die Umwelt nicht zu leisten – und umgekehrt«

Was für die Evolution im Großen gilt, trifft im Kleinen auch auf unsere eigene Entwicklung zu. Unser Leben besteht von der Geburt bis ins hohe Alter aus einem ständigen Zusammenwirken von Anlage und Umwelt. Und so fragen wir uns: Was also ist in unserem Wesen angelegt beziehungsweise angeboren und was erworben? Diese Frage treibt nicht nur Wissenschaftler, sondern auch Laien um. Roger Federer ist einer der erfolgreichsten Tennisspieler aller Zeiten. Warum ist er bei 17 Grand-Slam-Turnieren als Sieger hervorgegangen? Weil er mit einem außerordentlichen Talent gesegnet ist, weil er sehr viel trainiert hat oder weil sich Begabung und Trainingseifer ideal ergänzt haben? Wenn Eltern besonders empathisch und fürsorglich mit ihren Kindern umgehen, liegt ihrem Verhalten dann eine hohe angeborene soziale Kompetenz zugrunde, oder sind sie als Kinder zu einem fürsorglichen Verhalten erzogen worden? Wenn Jugendliche einen dicken Harry-Potter-Band in einer Woche verschlingen, während manche ihrer Schulkameraden selbst eine kurze Notiz in einer Boulevardzeitung nur mit Mühe entziffern können – ist das so, weil ihre Lesekompetenzen so verschieden angelegt sind, oder liegt es daran, dass Elternhaus und Schule sie unterschiedlich unterstützt haben, oder trifft beides zu?

Welche Bedeutung wir jeweils Anlage und Umwelt zuschreiben, ist auch für die Gesellschaft von Belang. Wie halten wir es beispielsweise mit der Chancengerechtigkeit in der Bildung? Fällt der Lernerfolg bei Schülern so unterschiedlich aus, weil ihre Begabungen so verschieden sind oder weil sie in der Schule ungleich gefördert werden? Wie schaffen wir Gerechtigkeit in der Wirtschaft, wenn die Menschen über so unterschiedliche Fähigkeiten verfügen,

aber den gleichen Anforderungen genügen sollen? Schreiben wir eine große Leistungsfähigkeit einer hohen Begabung, einer guten Ausbildung oder einer vorbildlichen Arbeitshaltung zu? Was soll honoriert werden: Talent, Arbeitseinsatz oder Erfolg? Je nachdem, welche Bedeutung wir Anlage und Umwelt zuschreiben, verhalten wir uns als Eltern, Lehrer, Mitarbeiter und Bürger unterschiedlich.

Wichtige Fragen, die es zu beantworten gilt, sind:

- Welcher Anteil unserer Eigenschaften und Fähigkeiten ist angeboren? Was verstehen wir unter Anlage?
- Welcher Anteil unserer Eigenschaften und Fähigkeiten ist erworben? Was verstehen wir unter Umwelt?
- Worin bestehen die Entwicklungsmöglichkeiten eines Menschen, und wo liegen seine Grenzen?
- Wie müssen Gesellschaft und Wirtschaft gestaltet sein, damit sie der Vielfalt der Bedürfnisse und Begabungen unter den Menschen möglichst gerecht werden?

Teil III

Entwicklung zur Individualität

»Neugierde ist die treibende Kraft in der Entwicklung«

Jedes Kind rekapituliert in seiner Entwicklung eine Wegstrecke der Evolution – gewissermaßen im Schnelldurchlauf. Es wird mit einem riesigen Entwicklungspotential geboren, das in vielen hunderttausend Jahren entstanden ist und sich bewährt hat. Dieses Potential will das Kind verwirklichen. Schon wenige Monate nach der Geburt beginnt es, nach Gegenständen zu greifen und einfache kausale Zusammenhänge zu begreifen. Mit einem Jahr kann es frei gehen und einige Worte verstehen. Mit drei Jahren beginnt es, zu zeichnen und mit Lego-Bausteinen Häuser nachzubauen. Mit fünf Jahren spricht das Kind einigermaßen fehlerfrei und verfügt über ein einfaches Zahlenverständnis. Nun kommt es in die Schule, und die Entwicklung seiner Fähigkeiten macht bis zum Abschluss der Pubertät noch einmal einen Quantensprung.

Wenn ein Kind zu greifen und zu sprechen, zu lesen und zu rechnen beginnt, läuft im Gehirn ein überaus komplexer Reifungsprozess ab, der nur gelingen kann, wenn das Kind die notwendigen Erfahrungen machen darf. Dafür ist es mit einer unbändigen Neugierde und einer genuinen Lernbereitschaft ausgestattet. Es kann gar nicht anders, als sich für seine Umwelt in jeder Hinsicht zu interessieren. Es will die Welt kennenlernen, um sie möglichst gut zu verstehen und sich darin zu bewähren.

Einsichten in die kindliche Entwicklung helfen nicht nur dabei, das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen, sie bieten auch einen wunderbaren Zugang dazu, unser eigenes Wesen besser zu begreifen: Wie wir so geworden sind, wie wir nun einmal sind. Warum einige unserer Fähigkeiten so gut ausgebildet sind und andere weit weniger. Warum wir für bestimmte Lebensbereiche ein großes Interesse und eine erstaunliche Lernbereitschaft aufbringen und für andere Bereiche kaum.

Wichtige Fragen sind:

- Was trägt die Hirnreifung zur Entwicklung bei? Wie bedeutsam sind Erfahrungen mit der sozialen und gegenständlichen Umwelt?
- Was verstehen wir unter Neugierde und Lernmotivation? Wie eignet sich das Kind Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen an?
- Welche Formen des Lernens gibt es? Worin besteht kindgerechtes, nachhaltiges Lernen?
- Was können Erwachsene noch lernen und was nicht? Worin unterscheidet sich ihr Lernverhalten von demjenigen der Kinder?

Teil IV

Grundbedürfnisse bestimmen unser Leben

»Jeder Mensch hat sein ihm eigenes Bedürfnisprofil«

Alle elementaren Bedürfnisse wie z. B. dasjenige nach Nahrung teilt der Mensch seit jeher mit höher entwickelten Tieren. Er hat in der letzten Etappe seiner evolutionären Entwicklung die Befriedigung seiner Bedürfnisse jedoch so stark weiterentwickelt, dass sie eine ganz neue Bedeutung erhalten haben. So beschaffen sich die Menschen nicht nur Nahrung, sondern kochen und würzen ihre Speisen seit vielen Jahrtausenden und zelebrieren bei Feierlichkeiten die Mahlzeiten als ein soziales Ereignis mit Gedeck, Wein und Kerzen.

Sechs Grundbedürfnisse bestimmen aus der Sicht des Fit-Prinzips unser Leben. Wir haben neben der Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse ein großes Verlangen nach Geborgenheit sowie nach sozialer Anerkennung und einer festen sozialen Stellung in der Familie, im Freundeskreis, in der Arbeitswelt und in der Gesellschaft. Erhalten wir ausreichend Geborgenheit und Anerkennung, fühlen wir uns wohl und angenommen. Werden wir jedoch ausgegrenzt, fühlen wir uns abgelehnt und sind emotional verunsichert. Zwei weitere Grundbedürfnisse bestehen darin, dass wir unsere Begabungen entfalten wollen und die Leistungen erbringen möchten, die unseren Fähigkeiten entsprechen. Dabei haben Kinder einen besonders ausgeprägten Drang, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und sich Fertigkeiten anzueignen. Ein letztes Grundbedürfnis, das uns besonders antreibt, ist dasjenige nach existentieller Sicherheit. Ein geregeltes Einkommen und Sicherheit von Person und Eigentum sind uns sehr wichtig. Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen oder gar der Verlust von Hab und Gut wie auch Bedrohung von Leib und Leben können unser Wohlbefinden extrem beeinträchtigen.

Unsere psychische und körperliche Befindlichkeit hängt davon ab, ob es uns gelingt, unsere Grundbedürfnisse ausreichend zu stillen. Dafür wenden wir all unsere Kraft und Zeit auf.

Es stellen sich uns die folgenden Fragen:

- Was verstehen wir unter Grundbedürfnissen? Wie sind sie entstanden? Woraus bestehen sie?
- Wie entwickeln sich die Grundbedürfnisse im Verlauf des Lebens, und wie bedeutungsvoll sind sie in den verschiedenen Altersperioden?

- Welche Gefühle und Vorstellungen sind mit den Grundbedürfnissen verbunden?
Was wollen wir damit ausdrücken?

- Wie unterschiedlich ausgeprägt können die Grundbedürfnisse unter den Menschen sein?

Teil V

Kompetenzen, die wir entfalten wollen

»Menschen erbringen zahllose Leistungen, zu denen kein anderes Lebewesen fähig ist«

Intelligenz wird häufig mit intellektueller Leistungsfähigkeit und dem Intelligenzquotienten gleichgesetzt. Unsere geistigen Fähigkeiten gehen jedoch weit über jene intellektuellen Leistungen hinaus, die in gängigen Testverfahren erfasst werden. So gibt es motorische Begabungen, die für eine handwerkliche Tätigkeit wie das Schreinerhandwerk oder für das Spielen eines Musikinstrumentes sehr wesentlich sind. Das Sozialverhalten besteht nicht nur aus zwischenmenschlichen Umgangsformen, sondern auch aus der geistigen Fähigkeit, sich in das Verhalten anderer Menschen hineindenken und -fühlen zu können.

Begriffe wie Intelligenz und Intelligenzquotient legen zudem eine einheitliche Leistung des Gehirns nahe. Heute kennen wir jedoch eine Vielzahl von geistigen Fähigkeiten, die nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch bei jedem Einzelnen unterschiedlich ausgebildet sind. So gibt es Menschen, die sprachlich sehr begabt sind, jedoch weit weniger im Umgang mit Zahlen. Bei anderen ist es genau umgekehrt. Dem individuellen Begabungsprofil eines Menschen kann daher eine einzelne Zahl wie der Intelligenzquotient nicht gerecht werden. In diesem Kapitel werden acht Begabungen, sogenannte Kompetenzen, vorgestellt. Jede dieser Kompetenzen geht aus Fähigkeiten wie etwa der visuellen Wahrnehmung hervor, die wir mit höher entwickelten Tieren gemeinsam haben. So entstehen aus den visuellen Erfahrungen eine erste Vorstellung vom Raum, dann sprachliche Begriffe wie räumliche Präpositionen und schließlich Tätigkeiten wie das Zeichnen oder Erbauen von Häusern.

Die folgenden Fragen werden uns beschäftigen:

- Was sollen wir unter Kompetenzen verstehen? Woraus bestehen sie?
- Wie entwickeln sich Kompetenzen zu Fähigkeiten, Fertigkeiten und Vorstellungen?
- Wie unterschiedlich sind die Kompetenzen von Mensch zu Mensch ausgebildet?
- Wie verschieden können die Kompetenzen beim einzelnen Menschen ausgeprägt sein?

Teil VI

Unsere Vorstellungen und Überzeugungen

»Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich die Welt erklären muss, um das Leben zu bewältigen«

Vorstellungen befähigen uns zum Denken sowie zum Verstehen und Anwenden von Sprache. Beispielsweise denke ich gerade darüber nach, was für mich Vorstellungen sind, und halte meine Gedanken in diesen Zeilen fest. Von klein auf versuchen wir, die Welt zu verstehen. Wir erschaffen uns eine Welt aus den Vorstellungen, die wir uns aufgrund der Erfahrungen mit der Umwelt machen. Wir müssen uns die Welt – nahezu zwanghaft – erklären. Wir können gar nicht anders. Ein Leben ohne Vorstellungen ist für uns schlicht unvorstellbar. Durch den Erwerb von Vorstellungen werden wir zu menschlichen Wesen.

Unsere Gedanken und Überzeugungen tauschen wir mit unseren Mitmenschen aus und teilen gemeinsame Vorstellungen, beispielsweise religiöser Art. Manche Wertvorstellungen übernehmen wir im Lauf des Lebens von unserer sozialen Umwelt. Sie können eine ungeheure Macht auf uns ausüben und unser Leben im hohen Maß bestimmen. So legte die katholische Kirche jahrhundertlang mit ihren Dogmen die Moral und das Beziehungsverhalten der Menschen fest. Sie verfügte über eine absolute Deutungshoheit, etwa bezüglich der Stellung von Mann und Frau und Ehe und Scheidung. Doch auch mächtige Werke verlieren ihre Bedeutung oder werden gar aufgegeben, wenn sich die Lebensbedingungen tiefgreifend verändern. Heute, nach über 200 Jahren Aufklärung, orientieren sich die Menschen immer weniger an religiösen und umso mehr an säkularen Vorstellungen, beispielsweise bei der Gleichstellung von Frau und Mann oder dem Umgang mit Homosexualität.

Wir lassen uns von unseren Vorstellungen leiten und rechtfertigen mit ihnen unser Tun im Alltag genauso wie in der Weltpolitik. Es lohnt sich daher, den Inhalt und den Einfluss unserer Vorstellungen zu hinterfragen:

- Was verstehen wir unter Vorstellungen? Was zeichnet Gedanken, Erinnerungen, Worte und mathematische Formeln aus?
- Wie entstehen Vorstellungen in der kindlichen Entwicklung? Wie beeinflussen die Erfahrungen in Familie und Bildungsinstitutionen unsere Vorstellungswelt?
- Welche Bedeutung haben Vorstellungen wie Chancengerechtigkeit für die Gesellschaft? Wie entstehen sie? Wie setzen sie sich durch?
- Welche Bedeutung hat das Bewusstsein für die Verfügbarkeit von Vorstellungen? Was ist überhaupt Bewusstsein? Gibt es auch Vorstellungen im Unbewussten?

Teil VII

Von der Natur zur menschengemachten Umwelt

»Zum Überleben brauchen alles Lebewesen nicht irgendeine, sondern eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Umwelt«

Wir machen uns seit einigen Jahrzehnten zu Recht große Sorgen um unsere Umwelt. Die CO₂-Emissionen erreichten 2013 einen neuen Rekordwert von 36 Milliarden Tonnen, was schlimmstenfalls zu einer Erderwärmung um mehrere Grad noch in diesem Jahrhundert führen könnte. Die Wälder werden abgeholzt – allein zwischen 2000 und 2012 verschwand eine 1100 mal 1100 Kilometer große Waldfläche, und der Lebensraum von zahllosen Tieren und Pflanzen wurde zerstört. Die Städte und Siedlungsgebiete der Menschen werden in wenigen

Jahrzehnten zusammengenommen die Größe Australiens erreicht haben. Wir plündern die Bodenschätze, verseuchen die Gewässer mit Chemikalien und belasten unsere Umwelt mit Abfall. Es ist höchste Zeit, dass wir unsere Verantwortung der Natur gegenüber endlich wahrnehmen. Wir sollten uns aber nicht nur fragen, was wir der Natur antun, sondern auch, wie sehr wir uns selbst damit schaden. Wie viel Natur braucht der Mensch für seine körperliche und psychische Gesundheit? Immerhin haben unsere Vorfahren die letzten 200 000 Jahre nicht in sterilen Räumen, sondern in der freien Natur zugebracht. Wir sind ursprünglich für ein Leben in der Natur gemacht.

Innerhalb von lediglich 200 Jahren haben wir uns von der Natur weitgehend verabschiedet und uns in einer von wissenschaftlichem Fortschritt, Technik und Ökonomie geprägten Umwelt eingerichtet. Diese Umstellung hat auch die uralten Strukturen des Zusammenlebens grundlegend verändert. Mit der Industrialisierung begannen sich die ursprünglichen Lebensgemeinschaften aufzulösen. Die Großfamilien mit zahlreichen Kindern und Verwandten sind zu Kleinfamilien mit ein bis zwei Kindern und wenigen Verwandten zusammengeschrumpft. Partnerschaft und Elternschaft werden immer häufiger getrennt gelebt. Aus den überschaubaren, mit der Natur verbundenen Lebensgemeinschaften sind anonyme Massengesellschaften in Großstädten geworden.

Fühlen wir uns, und fühlen sich insbesondere unsere Kinder, unter den herrschenden Lebensbedingungen noch geborgen? Bekommen wir Erwachsene noch die notwendige Anerkennung und Zuwendung? Können wir wirklich ohne ein stabiles soziales Netz von vertrauten Menschen auskommen? Führen ein Mangel an Geborgenheit und fehlende soziale Anerkennung zu psychischen Störungen wie ADHS bei Kindern und Depressionen bei Erwachsenen?

Wir müssen also nicht nur unseren Umgang mit der Natur hinterfragen, sondern auch den Einfluss, den die von uns geschaffene Umwelt auf unser Leben hat:

- Welche Bedeutung hat die Natur für unser Wohlbefinden?
- Wie wirkt sich der Wandel von der ursprünglichen Lebensgemeinschaft in eine anonyme Massengesellschaft auf unser Wohlbefinden aus?
- Welche Folgen haben die reduzierten familiären Strukturen für die Entwicklung der Kinder? Inwieweit sind Erwachsene auf eine verlässliche Partnerschaft und ein stabiles soziales Netz angewiesen?
- Was geschieht, wenn wir in der modernen Gesellschaft unsere emotionalen und sozialen Bedürfnisse nicht mehr befriedigen können? Welche Auswirkungen hat es auf unsere körperliche und psychische Gesundheit?

Teil VIII

Das passende Leben – Das Fit-Prinzip

»Unsere Individualität zu leben ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang auf Trab hält«

Seit Jahrtausenden versuchen die Menschen mit religiösen und spirituellen, geisteswissenschaftlichen und neuerdings auch neurobiologischen Vorstellungen, dem Leben einen Sinn zu geben. Jede Religion, Ideologie und Theorie entwickelte

dabei ihr eigenes Wunschbild vom Menschen, und diese Vorstellungen waren häufig mit einem hohen Anspruch verbunden, beispielsweise die Menschen zu besseren Wesen zu machen oder die Welt in ein Paradies zu verwandeln.

Mit dem Fit-Prinzip soll keine weitere Wunschvorstellung präsentiert werden. Es will vielmehr dem Menschen – ohne metaphysischen oder theoretischen Überbau – in seiner Einzigartigkeit und in seinem Bemühen, ein passendes Leben zu führen, möglichst nahe kommen. Dem Prinzip liegt die folgende Grundannahme zugrunde, die sich aus der evolutionsbiologischen Entwicklung des Menschen ergibt und die den Alltag jedes Individuums bestimmt:

Jeder Mensch strebt danach, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Begabungen in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Je besser ihm dies gelingt, desto größer sind sein Wohlbefinden, sein Selbstwertgefühl und seine Selbstwirksamkeit.

Selbstverständlich gelingt es uns längst nicht immer, ein passendes Leben zu führen, auch wenn wir uns Tag für Tag darum bemühen. Der Grund dafür sind einerseits wir selbst, weil wir unrealistische Erwartungen hegen, unsere Grundbedürfnisse nicht richtig einschätzen und unsere Kompetenz falsch einsetzen, und andererseits die äußeren Lebensumstände und oftmals beides zusammen. Wir rappeln uns immer wieder auf und stellen uns neuen Herausforderungen, die unserem Leben wieder eine Richtung, einen Sinn geben sollen. Im Laufe des Lebens gelingt es uns immer besser, unsere Stärken zu nutzen und unsere Schwächen zu akzeptieren. Wir lernen unsere Bedürfnisse und Entfaltungsmöglichkeiten, aber auch unsere Grenzen immer besser kennen und kommen so unserem Wesen immer näher.

Im Fit-Prinzip geht es nicht darum, eine möglichst große Leistung zu erbringen, einen möglichst hohen sozialen Status zu erreichen oder möglichst viel Reichtum anzuhäufen. Würde nur das maximal Erreichbare die Menschen zufriedenstellen, müsste die überwältigende Mehrheit im Unglück versinken. Das ist jedoch in keiner Weise der Fall. Die meisten Menschen sind nämlich dann zufrieden, wenn sie ihre individuellen Grundbedürfnisse ausreichend befriedigen und ihre Kompetenzen weitgehend verwirklichen können.

Fragen, die sich uns beim Fit-Prinzip stellen werden, sind:

- Wodurch zeichnet sich eine Fit-Konstellation aus? Und wie wirkt sie sich auf unser Wohlbefinden aus?
- Wie können wir eine Übereinstimmung mit der Umwelt herstellen? Was müssen wir und was muss die Umwelt dazu beitragen?
- Wie können wir unsere Grundbedürfnisse, Kompetenzen und Vorstellungen so gut erfassen, dass wir unsere Entfaltungsmöglichkeiten kennen, aber auch unsere Grenzen akzeptieren?
- Wie können wir unsere Mitmenschen darin unterstützen, in Übereinstimmung mit ihrer Umwelt zu leben?

Teil IX

Misfit-Konstellationen

»Beim Fit-Prinzip geht es darum, die Misfit-Situation anzugehen, indem die aktuelle Lebenssituation umfassend hinterfragt wird«

Kein Mensch schafft es auf Dauer, in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Kleinere Misfit-Situationen, die das Individuum ohne größeren Aufwand erfolgreich bewältigen kann, gehören zum Alltag. Sie beeinträchtigen weder das körperliche noch das psychische Wohlbefinden. Sie sind vielmehr ein ständiger Ansporn, gewohnte Verhaltensweisen, Vorstellungen und Zielsetzungen auf ihre Gültigkeit hin zu überprüfen und sich veränderten Gegebenheiten anzupassen. Überschreiten die Anforderungen, beispielsweise bei der Arbeit, jedoch ein bestimmtes Maß, das von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein kann, stellt sich eine Misfit-Konstellation mit Folgen ein. Betroffene Menschen fühlen sich hilflos und ohnmächtig, wirken angespannt und verunsichert. Sie neigen zu aggressivem Verhalten oder sozialem Rückzug. Sie leiden an psychosomatischen Störungen wie Darmbeschwerden und konsumieren vermehrt Suchtmittel wie Alkohol oder Medikamente.

Misfit-Situationen wirken sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark aus, je nachdem, welche Grundbedürfnisse, Kompetenzen und Vorstellungen betroffen sind, welche Erfahrungen mit Misfit-Situationen bisher gemacht wurden und welche Belastungen in der jeweiligen Lebenssituation bestehen. So kann Arbeitslosigkeit bei einem älteren Erwachsenen eine Lebenskrise mit existentieller Verunsicherung und einem Gefühl der Entwertung auslösen, während ein junger Erwachsener eine solche Situation als weniger belastend empfindet, da ihm alternative Stellenangebote zur Verfügung stehen.

Das Angebot an medizinischen, psychologischen und esoterischen Behandlungsmethoden für Menschen, die unter einem Misfit gleich welcher Art leiden, ist riesig. Beim Fit-Prinzip geht es nicht nur darum, Symptome wie Kopfschmerzen zu lindern oder Schlafstörungen zu beheben, sondern sich mit der Misfit-Situation selbst auseinanderzusetzen. Was habe ich zur aktuellen Misfit-Situation beigetragen, etwa weil ich meine Kompetenzen bei der Arbeit nicht richtig eingeschätzt habe? Was hat die Umwelt dazu beigetragen, beispielsweise indem sie mir Arbeiten aufgebürdet hat, die mich überfordern? Welche Misfit-Konstellationen habe ich in der Vergangenheit erlebt, wodurch sind sie entstanden, und wie konnte ich sie beheben?

Fragen, die sich in Teil IX stellen werden, sind:

- Was verstehen wir unter einem Misfit? Wie kann ein Misfit entstehen? Welche Ursachen liegen ihm zugrunde?
- Woran lässt sich eine Misfit-Situation erkennen? Wie beeinträchtigt sie unser Wohlbefinden? Welche Krankheitssymptome löst sie aus?
- Wie können wir eine Misfit-Situation angehen? Welche Grundbedürfnisse sind betroffen? Welche Erwartungen haben wir an uns und die Umwelt?
- Wie schätzen wir die aktuelle Lebenssituation ein? Was trägt die Umwelt zur Misfit-Situation bei?
- Wie können wir anderen Menschen helfen, die sich in einer Misfit-Situation befinden?

Teil X

Zeitenwende

»Wir müssen das Unmögliche denken«

In einer idealen Gesellschaft, gewissermaßen dem Paradies auf Erden, könnten alle Menschen ein passendes Leben führen. Aus Sicht des Fit-Prinzips wäre sie so beschaffen, dass alle Menschen ihre Individualität leben dürften. Sie könnten ihre körperlichen Bedürfnisse befriedigen, fühlten sich geborgen und in der Gemeinschaft aufgehoben. Sie könnten ihre Begabungen entfalten und Leistungen erbringen, die sie befriedigen. Sie fühlten sich existentiell sicher und in keiner Weise bedroht. Und sie könnten in jeder Hinsicht ein selbstbestimmtes Leben führen.

Sind wir im Paradies angekommen? In einer gewissen Weise schon. Der wissenschaftliche, technologische und wirtschaftliche Fortschritt hat in den vergangenen 100 Jahren enorm zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden der Menschen beigetragen, wenn auch noch nicht überall auf der Welt. So ist in den hochentwickelten Ländern der Gesundheitszustand der Bevölkerung so gut wie nie zuvor, und die Lebenserwartung hat sich verdoppelt. Die Menschen haben Zugang zu einem gut entwickelten Bildungswesen. In Europa herrschen seit 70 Jahren materieller Wohlstand und Frieden, was es zuvor nie gegeben hat. Und dennoch will sich eine allgemeine Zufriedenheit nicht einstellen. Es besteht ein diffuses Unbehagen, dessen Ursachen den Menschen allmählich bewusst werden.

Eine der Ursachen besteht in der Missachtung der emotionalen und sozialen Bedürfnisse der Menschen. Der Mensch ist ein zutiefst soziales Wesen, das für sein Wohlbefinden auf eine Form des Zusammenlebens angewiesen ist, wie sie in der Lebensgemeinschaft früherer Zeiten bestanden hat: stabile Beziehungen mit vertrauten Menschen und eine Kultur, die Identität und Gemeinschaftssinn vermittelt. Nun ist im Zuge des modernen Fortschritts innerhalb von wenigen Generationen aus einer kleinräumigen Lebensgemeinschaft eine riesige anonyme Gesellschaft entstanden, für die wir eigentlich nicht geschaffen sind. Wir stehen untereinander in einem ständigen Wettbewerb. Wir müssen uns immer wieder aufs Neue als Partner und Arbeitskraft bewähren und laufen ständig Gefahr, aus allen Beziehungsnetzen herauszufallen und sozial zu vereinsamen. Emotionale Sicherheit gibt es für die meisten Menschen nur noch auf Zeit. Wir leben so, als ob wir auf beständige und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen verzichten könnten, für unser psychisches Wohlbefinden nicht darauf angewiesen wären. Doch diese Einstellung erweist sich immer mehr als Trugschluss. Eine anonyme, hochkomplexe Gesellschaft und Wirtschaft kann keine vertrauensvollen Beziehungen schaffen und unsere sozialen und emotionalen Grundbedürfnisse nicht befriedigen. Dazu braucht es eine Gemeinschaft vertrauter Menschen, die ein verlässliches und tragfähiges Beziehungsnetz bilden. Es ist höchste Zeit, dass wir uns grundsätzlich Gedanken darüber machen, wie wir in Zukunft zusammenleben wollen, aber auch wie wir mit anderen Ursachen der allgemeinen Verunsicherung umgehen, wie drohender Massenarbeitslosigkeit, Sinnentleerung der Arbeit und Verlust kultureller Werte. Dazu müssen wir das vermeintlich Unmögliche denken. Denn nur so sind wir bereit, Gesellschaft und Wirtschaft so gründlich umzubauen, dass die Menschen selbstbestimmt ihre Grundbedürfnisse befriedigen und so ihre Individualität leben können.

Fragen, mit denen wir uns in Teil X beschäftigen werden, sind:

- In welchem Ausmaß prägt den heutigen Menschen das Erbe der Vergangenheit – im Guten wie im Schlechten? Sind wir beliebig anpassungsfähig, also für jede Art von Umwelt gemacht?
- Wie sind Vielfalt und Individualität mit Werten wie Gleichheit und Gerechtigkeit zu vereinbaren? Ist eine gerechte Gesellschaft in Anbetracht der großen Vielfalt unter den Menschen überhaupt möglich?
- Wie muss eine Gesellschaft beschaffen sein, in der die Menschen ihre Individualität leben können und der soziale Zusammenhalt dennoch gewährleistet ist?
- Wie kann die Lebensqualität erhalten bleiben, wenn durch Automatisierung, Roboter und Digitalisierung der Wirtschaft immer mehr Menschen arbeitslos werden?
- Wer trägt in den staatlichen und wirtschaftlichen Institutionen für das körperliche und psychische Wohlbefinden von Milliarden von Menschen die Verantwortung?
- Und das Wichtigste: Wie können wir die Familie so stärken, dass es den Menschen wieder mehr Freunde macht, Kinder großziehen? Und wie können wir neue Formen der Lebensgemeinschaft schaffen, in denen die Menschen ihre Grundbedürfnisse besser befriedigen können als in der anonymen Massengesellschaft?

Die Vielfalt unter den Lebewesen, die Einzigartigkeit jedes Lebewesens und sein ständiges Ringen mit der Umwelt gehören zu den Grundprinzipien der Evolution und damit auch zum Menschsein und zur menschlichen Natur. Sie sind Teil der *Conditio humana*, die seit Jahrtausenden in Religion, Philosophie und Kunst ihren Ausdruck gefunden hat. In meiner klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit und selbstverständlich auch in meinem eigenen Leben hat mich das Bemühen der Menschen, die eigene Individualität in Einklang mit der Umwelt zu leben, immer wieder sehr berührt. Aus diesen Erfahrungen ist dieses Buch entstanden.

[Buch bestellen](#)