

## Von der Schmerzlichkeit des Entbehrens

Diese Schrift hat ihren Anlass in der Beobachtung tanzender Paare im sommerlichen Kurgarten nach der Trennung von einer langjährigen Freundin und Tanzpartnerin. Nachdem ich durch den schönen Anblick der Sommertänze und den Genuss einiger Gläser Bier mehrmals psychische Krisen ausgelöst hatte, entschloss ich mich, das Problem mit einigen Gedankenexperimenten „übend“ und ein wenig „verhaltenstherapeutisch“ anzugehen. Zu Ende des Sommers war ich tatsächlich wieder imstande, den tanzenden Paaren ohne allzu große emotionale Verwirrung zuzusehen.

Man soll die Freuden des Lebens genießen, wo und solange sich die Gelegenheit dazu bietet. So hört man es, so spricht man ebenfalls. Nur wenige sehen im Verzicht auf das, was sie „haben“, „bekommen“ und genießen könnten, die zweckmäßigere Übung, bzw. das „höhere“ Ziel. „Askese“ [griech., Bedeutungsspektrum von Übung bis Eingewöhnung] ist das Vergnügen an Dingen, die wir haben könnten und auch gerne hätten, ihnen aber doch aus irgendeinem Grund entsagen. – Ohne den Sinn für Höheres, der A. zufolge den Banausen fehlt, gibt es so etwas allerdings nicht. – Aber es kann auch ein Mangel an Talent für Zufriedenheit und Glück sein, wenn man erreichbare Freuden verschmäht.

Dass man erreichbaren Freuden „entsagt“ und darauf verzichtet, ist ein Fall, der sich häufiger ereignet, als man zunächst vermutet. Dies geschieht oft deshalb, weil man sich etwas anderes in den Kopf gesetzt hat. Man hat sich auf andere Erwartungen und Wünsche festgelegt. Die Aufmerksamkeit ist präokkupiert [„vorbesetzt“] und befangen. Man verliert damit den Blick für die sich bietende Gelegenheit in anderen möglichen Vorhaben. Die Starrheit unserer Wünsche und Ziele zeigt hier eine destruktive Seite. Es ist die Verhaltensweise z. B. auch eines trotzigten Kindes, das auf seiner Unröstlichkeit besteht. Der heroische Zug in dieser Haltung ist unverkennbar. Die starre Fixierung auf ein Ziel kann also leicht als „Unbeugsamkeit“ und „Zielstrebigkeit“ eines „festen Willens“ erscheinen. Es handelt sich aber um eine finstere Spielart von „Willensunbeugsamkeit“ und „freiwilligem“ Verzicht. Hier „tut sich jemand etwas an“, indem er hart zu sich selbst [und andern] ist, um etwas [durch Stimmdruck] zu erzwingen. Er kommt von einer intensiven Forderung, nicht los. Der starre, unflexible Anspruch führt zu Gefühlen der Kränkung, des Selbstmitleids und einer inneren Blockade. – Wir können nicht loslassen, denn wir haben uns festgebissen.

Was soll man nun aber tun, wenn man auf Hindernisse und Mangel an günstiger Gelegenheit trifft? Dann sollte man sich in Verhaltensweisen der Ruhe, der Geduld und der Gelassenheit üben. Man muss es erlernen, mit unerfüllten Wünschen auf eine konstruktiv zweckmäßige Weise umzugehen. *Primum nil nocere*: zuerst einmal keinen „Schaden“ anrichten. Keine fremd- und selbstschädigenden Denk- und Verhaltensweisen annehmen! Wenn uns dies gelänge, das Erreichbare zwanglos zu ergreifen und das, was wir nicht ohne Not für andere und uns selbst erhalten oder erreichen können, zwanglos sein zu lassen, bzw. uns ausschließlich konstruktiv darum zu bemühen, dann wären wir „weise“ und „klug“ in einem.

„Weise“, insofern wir die Eigenverschuldung vermeidbarer [Zusatz-]Übel [für andere und uns selbst] vermeiden würden. „Klug“, insofern ein solches Verhalten auch unserem gut verstandenen Eigeninteresse, jedenfalls auf etwas längere Sicht, oft am besten entspricht, weil es einen Gesichtspunkt von „Bedürfnisintegration“ enthält, der uns bei aufgeregtem Tun verloren geht. Der Gesichtspunkt einer größten Menge des Glücks [„Glückseligkeit“] versagt in der Begründung „echter“ Gebote [und Verbote] einer freien Sitte, behauptete Kant, m. E. zu Recht. Argument dafür war die unsichere Mutmaßlichkeit empirischer Aussagen, in allgemeinen. noch dazu: normativen Fragen. Dennoch enthält der ethische Gesichtspunkt [wechselseitig bestehender Freiheit] einen Aspekt der Harmonisierung menschlicher Verhaltensweisen mit andern und auch mit sich selbst, den man, *cum grano salis*, „eudämonisch“ nennen kann. Das Glückseligkeitsmotiv versagt in der Moralbegründung, frei nach N. kann man nämlich, - in heroischer Geste -, fragen: „Was liegt mir denn an meinem Glück?“ – Leute, die in „Verwirrung des Herzens“ ihr Unglück erstreben, gibt es offenbar sehr viele, da war N. kein Einzelfall. - Dennoch, wenn wir das Prinzip der gleichen Freiheit aller in einer Moral der freien

Sitte als selbstgenügsam und keiner weiteren Begründung bedürftig erkannt haben, kann man sagen, dass dieses Prinzip auch „eudämonisch“ von Relevanz ist, weil dem Menschen durch die Beachtung dieser „Regel“ eine Art „Gegnerschaft zu sich selbst“ erspart bleibt. Er steht unter dem Gebot, eine Harmonisierung seiner Denkkungs-, Stimmungs- und Verhaltensarten zumindest [„immerhin?“] zu versuchen. Dieses Harmonisierungsgebot begründet sich aber nicht durch Ableitung aus einer Menge empirischer Einzelfallbetrachtungen [bezüglich des Erreichens von Glück und Erfolg bei handelnden Individuen]. Mit einem Anflug von Ironie, hoffentlich nicht allzu bitter, kann man sagen, wahre Tugend begründe und motiviere sich durch sich selbst, der Gesichtspunkt der Glücksvermehrung bzw. der Leidensvermeidung ist lediglich [bzw. immerhin] „kollateral“, - aber nicht zwangsläufig -, damit verbunden.

Ruhigen Blutes auf etwas verzichten zu können, was man nicht „haben“ kann, hat etwas mit Seelengröße und persönlicher Souveränität zu tun. Man vermeidet dadurch die Bitternis des Ressentiments sowie die Erstarrung im Gefühl des Zu-kurz-Gekommen-Seins. Man kann in Ruhe darüber nachdenken, wie man die Sichtweise einer Situation, sein Verhalten in dieser Situation, - und auch die Stimmung -, etwas modifizieren könnte, um einen Zustand größerer Zufriedenheit zu erreichen. „Große“ Wunschziele, in Übereinstimmung mit all unseren Erwartungen werden wir selten erreichen, mit oder ohne Geduld, aber es gelingt uns mit Geduld und Gelassenheit mit größerer Wahrscheinlichkeit, einer Situation „das Beste“ abzugewinnen. – Ein Zustand höherer Zufriedenheit ist oft ein Zustand höherer Bedürfnisintegration. Man muss vorsichtig sein sich einzureden, man hätte zwingende Gründe zur Unzufriedenheit. Es führt zu Stress und „Muss-Turbation“. (A. Ellis)

In der Operette „Zum weißen Rößl am Wolfgangsee“ singt Leopold: „Zuschaun kann i net!“ – Es geht bei Leopold um das Gefühl und die Verhaltensweise der Eifersucht wegen der Zuneigung einer Frau. Das Ziel, die Zuneigung einer Frau zu gewinnen, ist bekanntermaßen ein Hauptpunkt männlichen Bestrebens. Es ist, für sich selbst betrachtet, ein akzeptables Ziel, Verhaltensweisen der Eifersucht, der Konsequenzmacherei und der Vorwürfe aber, wenn es Schwierigkeiten gibt, sind nicht empfehlenswert. Genau genommen übt man dadurch Manipulation, Stimmungsmache und subtile Nötigung aus, was der höheren Moral einer gleichen Freiheit [in der Selbstbestimmung] [aller Beteiligten] widerstreitet.

Exkurs über widersinnige Denk- und Verhaltensmuster: Eifersucht, Vorwurfshaltungen und viele andere, uns nahe liegende Verhaltens- und Empfindungsweisen, bewirken sehr oft das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wünschen. – Es sei denn, man geht davon aus, es sei hauptsächlich unser Wunsch, giftige und unsympathische Denk- und Verhaltensprogramme um ihrer selbst willen auszuagieren. Diese sind irgendwie kontraproduktiv und verderben jedem die Laune. - Heiterkeit ist die Quelle günstiger Einfälle, wie Vauvenargues schrieb. Man darf ergänzen: „Weil eine gewisse Art von Heiterkeit die Quelle günstiger Einfälle ist, ist es eine ernsthafte Aufgabe, sich darum zu bemühen.“ - Dass man das freie Einvernehmen der Gefühlserwiderung, also die Resonanz zarter Herzensempfindungen durch Vorwürfe, Konsequenzmacherei, Eifersucht, Groll, kleine Rache- und Vergeltungsakte, Pflege von Animositäten u. dgl. herbeizuführen können glaubt, grenzt an Wahnsinn. Es ist ein besonderes Problem, wie es dazu kommen kann, dass man zarte und giftige Empfindungsweisen so leicht miteinander verknüpft. Sarastro in Mozarts Zauberflöte ist da schon etwas weiter, wenn er mit seinem kollosalen Bass, in getragener Erhabenheit, singt: „Zur Liebe kann ich dich nicht zwingen, doch geb' ich dir die Freiheit nicht!“ Durch solche Gesten verliert der Ernst des Lebens seine Schrecken, weil diese Gesten ein Stück ironischer Selbstdistanzierung beinhalten. Ist ihm, Sarastro, erst einmal klar, dass er Pamina nicht zur Liebe zwingen kann und darf, wird er bald auch nicht länger versuchen, sie gefangen zu halten. – Allerdings gibt es die verzwickten Sonderfälle einer „ideologischen“ Umdeutung des Gefängnisses als „Nötigung

zur Besserung“, „erzieherische Maßnahme“ usw.. – Von diesen Fällen, in denen man eine Pädagogik nötiger Maßnahmen angeblich oder wirklich zum Zwecke der Freiheitsentfaltung ausübt, sehe ich hier ab. Besonders bei erwachsenen Menschen kann man davon ausgehen, dass „erzieherische Maßnahmen“ verletzend wirken und der gemeinsamen Freiheit nicht dienlich sind. – Wir sind bereits erzogen und stehen jetzt vor der Aufgabe, aus freiem Ermessen von unseren Lebenskräften zweckmäßigen Gebrauch zu machen.

Die Nötigung eines Freiheitswesens ist ein Kampf. Ein Kampf um [die Aufrechterhaltung von] Nicht-Anerkennung, der eine Gleichgewichtsstörung in der Möglichkeit einer Harmonie freiheitsbegabter Wesen hervorruft. Umgekehrt: der Kampf um Anerkennung ist, wie Hegel gesehen hat, ein „dialektisches“ Realphänomen des menschlichen Lebens und der sozialen Realität und kann, je nach Geschmack, im „Geschlechterkampf“, in „Klassenkämpfen“ in Minderheits- und Dritte-Welt-Problematiken aufgezeigt werden. – Klassenkampf finden wir bei K. Marx, Geschlechterkampf, Dialektik der Anerkennung und des Selbstbewusstseins, mit Verzweigungen auf Reflexionen bezüglich Masochismus- und Sadismus z. B. bei Sartre, in dessen frühem Hauptwerk „das Sein und das Nichts“. Im Grunde genommen läuft der „Kampf um Anerkennung“ darauf hinaus, dass der Mensch seinen Mitmenschen unter dem Einfluss irgendwelcher Interessen nicht mehr als seinesgleichen erkennt, sondern „instrumentalisiert“. - In „verblendetem Wahn“, wie ein theatralischer Dichter schreibt [Empedokles]. Axel Honneth spricht von „Anerkennungsvergessenheit“, in interessanter Parallele zu Heideggers „Seinsvergessenheit“. In der Abarbeitung unserer Stressprogramme geht uns oft der Blick für die Mitmenschlichkeit anderer Menschen verloren. - Ende des Exkurses über die widersinnigen Haltungen.

Zurück zu Leopold und dem „Weißen Rössl“:

Da Leopolds Eifersucht im Rahmen einer komödiantischen Handlung bleibt, also den Exzess der Tragödie vermeidet, gibt es dennoch einen für alle Beteiligten günstigen Ausgang. – Im wirklichen Leben ist es ratsam, das „Zuschaun“ zu erlernen. Und zwar am besten: ohne Bitternis und Missgunst. Warum? – Es gibt mehrere Gesichtspunkte: 1. Man schafft sich durch die gegenteilige Haltung sekundäres Leiden. 2. Man schwächt seine Fähigkeit, der Situation das Beste abzugewinnen. 3. Verhaltensweisen der Ruhe und Gelassenheit entsprechen mehr der geistigen Natur des Menschen als Aufregung und agitierte Betriebsamkeit. – Sowohl unter Freiheits- als auch unter Glückseligkeitsgesichtspunkten empfiehlt sich also die Haltung der Geduld und des bedächtigen Abwartens. – Nur ein relativierendes Bedenken sei hier genannt, aber ausdrücklich verworfen: Frauen sind, wie Männer auch, schwache und zum Teil unvernünftige Wesen, welche den hohen Wert von Geduld und Askese oft nicht zu schätzen wissen. In einer Mischung von großsprecherischer Geste und Ironie belehrte Richard Wagner seinen jungen Freund Friedrich Nietzsche: „Das Weib verabscheut die Askese, und zwar in jeder Gestalt.“ – Sie hatten es von Vegetarismus und Fleischesserei. - Wenn man die Bedeutung von „Askese“ zu „geduldiger Übung“ mildert, wird es aber einleuchtend, dass die Milderung wilder Leidenschaften das Beste für alle Beteiligten ist.

Trotz allem ist es richtig, sich einzugestehen, dass einem „das Zuschaun“ schwer fällt. Nicht unsere Bedürfnisse und Wünsche, nicht einmal unsere Begehrlichkeit[en], sind das Problem, sondern der „Schaden“, den wir anrichten, wenn wir eine Situation zu erzwingen versuchen, die sich im fairen Miteinander, sozusagen im freien Spiel der Lebenskräfte, nicht ergibt. Nur die „Zusätze“ unserer Unzufriedenheit, die Destruktivität infolge des Nicht-Zuschaun-Könnens und die widersinnigen Haltungen sind problematisch. Wer die Unzufriedenheit generell verwirft, - nicht nur ihre destruktiven Formen, verhindert eine sinnvolle Bedürfnisintegration und pflegt damit ebenfalls ein „lebensfeindliches“, destruktives Ideal. – Der

Gesichtspunkt der Realitätsverleugnung und des Wahrnehmungsverlustes, weil er bestimmte Ansatzpunkte sinnvollen Handelns verwehrt, spricht gegen die Empfehlung des „positiven“ Denkens. Umgekehrt kann aber auch nicht zu negativen Pauschalurteilen u. dgl. geraten werden. Hier ergibt sich die Frage, ob ein Übergang zu Ausgeglichenheit und ergänzenden Sichtweisen generell ratsam ist. Dadurch könnten wir unsere Handlungsfähigkeit ja ebenfalls gefährden.

Dass man nicht schmerz- und zwanglos von etwas Abstand nehmen kann, bedeutet: wegen einer „Sache“ und eines Lustgefühls, das man hier und jetzt entbehren muss, erzeugt man sich zusätzlich das schmerzliche Gefühl des Entbehrens. „Zusätzlich“ und „sekundär“, weil man mit dem Gefühl der Schmerzlichkeit des Entbehrens irgendwie übertreibt. Es liegt hier eine Realdialektik bezüglich des Täter- und des Betroffener-Seins vor. In der Art meiner Reaktion bin ich Akteur, sollte man bedenken. Wenn ich etwas erleide, dann bin ich daran beteiligt [zumindest] mit einer zweckmäßig zu wählenden Art des Erleidens. – In der „Praxis“ tue ich allerdings fast regelmäßig noch etwas mehr hinzu, oft nämlich ein Aufsuchungsverhalten und bestimmte Überreaktionen.

Worin liegt das Problem, in schwierigen Situationen Denk- und Verhaltensweisen zu vermeiden, welche die Situation in aller Regel noch verschlimmern? Denn eigentlich ist es doch trivial, dass es das Beste wäre, auch einer schwierigen Situation das Beste abzugewinnen.

Die Nichterfüllung entstandener Wünsche und Erwartungen macht uns mehr zu schaffen, als wir es vorausgesehen hatten. Schmerzliches Entbehren ist die Kehrseite inniger Wünsche. In diesem Fall tut es weh, sich der Wünsche zu entschlagen. Es ist ein Leiden der Fixierung und der Anhaftung. Man kann auch sagen, ein Leiden der Anklammerung oder Blockade. Die Anklammerung bezieht sich hier auf den Wunsch, den man nicht aufgeben möchte, obwohl man die „Sache“, um die es geht, vorausgesetztmaßen nicht haben kann, jedenfalls nicht ohne weiteres. Es geht uns hier um den unerfüllbaren, aber intensiven Wunsch. – Dabei ist klar, welche Wünsche es sind, durch die wir uns besonders verwirren bzw. verrückt machen: die Anerkennung vonseiten anderer, Liebe, Macht und Geld, aber auch sex, drugs und rock and roll. – Verhaltensmuster der Ungeduld und des Stresses sind das Problem. Wir besprechen das anhand der Fabel von Äsop und Phaidrus, in welcher ein Fuchs nach süßen Trauben lechzt, die er aber nicht erreichen kann.

Wenn ich die psychoanalytische Rede von „Objektbesetzung“ richtig verstehe, entspricht sie genau dieser Anklammerung bzw. Fixierung der Psyche auf einen Wunsch, wobei der Wunsch ein Wunsch bezüglich einer äußeren Sache ist, bzw. bezüglich eines vermittelt dieser äußeren Sache erreichbaren Wunschzieles. – „Ihr habt mehr mit euren Vorstellungen von den Dingen als mit den Dingen selbst zu tun“, kann man anmerken. - Es ist die „Besetzung“ des Wunsches mit einer psychischen „Energie“. Diese „Besetzung“ macht es schwer, sich des Wunsches zu enthalten, auch dort, wo es unumgänglich ist, weil z. B. diese äußere Sache [das „Lustobjekt“] völlig unerreichbar oder endgültig verloren ist. Damit kann man sich aber nicht abfinden, man wird nicht fertig damit. Der „Energie“-gesichtspunkt imponiert mir dabei wenig, ich sehe in dieser Redeweise lediglich eine Anlehnung an eine physikalische Sprechweise, wahrscheinlich deshalb ausgewählt, weil es „wissenschaftlich“ klingt. – Glaube an „Wissenschaft“ ist ja eine weit verbreitete Religion unserer Zeit. - Interessant finde ich die Vorstellung, dass unser „Geist“, also das Denk- und Aussagevermögen, vermittelt der subjektiv affektiven Qualitäten von Lust- und Schmerzgefühlen mit dem Körper und seiner Umwelt „verbunden“ ist. Dies ist die Art, wie nach der Vorstellung Platons der höhere Geist unserer selbst im Körper „gefangen“ ist. Ein Denkvermögen, das sich von Lust- und Schmerzgefühlen nicht völlig überwinden lässt, sondern eine gewisse Eigenständigkeit wahr, wäre demnach weniger durch den Körper und die Lust- und Schmerzgefühle gefangen und insofern mehr oder weniger „befreit“ oder „erlöst“. – Zunächst also erstrebt der Mensch die Lust und meidet den Schmerz. Dann aber fixiert er sich u. a. auch auf unerfüllbare Wünsche und Ziele und erzeugt sich irgendwelche Leiden der Anhaftung. Er fixiert sich auf [momentan] für ihn Unmögliches und übersieht das durchaus Machbare. Er reagiert ungeduldig und destruktiv, wenn ihn die Situation frustriert.

Dabei erheben sich verschiedene Fragen: „Warum braucht ein Fuchs süße Trauben, um zufrieden und glücklich zu sein?“ „Werden sie ihm wirklich so gut schmecken, wie er sich das vorstellt?“ „Werden sie ihm bekömmlich sein?“ „Würde ihn die genussvolle Erfüllung seines Wunsches so sehr zufrieden stellen und beglücken, wie er zuvor erwartet hat?“ Es ist erfahrungsgemäß ja oft so, dass wir uns vom Glück des erfüllten Wunsches zuviel erwarten. – Manchmal wird uns sogar Schlimmes zuteil, wenn wir erhalten, wonach wir schmachten. „Diese Trauben muss ich haben!“ meint der Fuchs zunächst. Wir äußern hier den Verdacht, dass er mit diesem „Muss“ eine selbstschädigende Denkweise angenommen [ausgewählt] hat.

Der unerfüllte, aber innige Wunsch verbindet sich leicht mit einem bitteren Gefühl der Unzufriedenheit und des schmerzlichen Entbehrens. Haben wollen, aber nicht haben können, bringt uns aus der Fassung. Es stürzt uns in „Verwirrung des Herzens“. Wir können uns damit verrückt machen. Bezeichnet man Bitternis und Ressentiment als den Reichtum der Armen, ist eine bittere Ironie im Spiel, ähnlich wie wenn man von einem „entbehrensreichen“ Leben spricht. Es ist dann von unfreiwilligem Verzicht und nicht gelingender Entsagung, also von einem erheblichen Mangel an Bedürfnisintegration auszugehen. Gelingt jedoch eine Entsagung und ein freiwilliger Verzicht auf das, was man nicht haben kann, wird die „Verwirrung“ vermieden. Der Zustand der Bedürfnisintegration kann also nicht rein objektiv erfasst werden, weil ein Moment der subjektiven Einstellung dabei mit im Spiel ist. Wir treffen hier auf ein Zusammenspiel subjektiver und objektiver Gegebenheiten, also auf eine Variante des Leib-Seele-Problems. [Ich gehe davon aus, dass das Wechselspiel subjektiver Empfindung und objektiver Geschehnisse nicht ausschließlich ein objektiver Kausalzusammenhang sein kann.]

Man hat gesagt: Nicht der, der wenig hat, sondern der, der vieles schmerzlich entbehrt, ist wahrhaft arm. Damit versucht man dem Phänomen gerecht zu werden, dass wachsender Wohlstand nicht zwangsläufig zu höherer Zufriedenheit führt. Das heißt natürlich nicht, dass sinkender Wohlstand zu höherer Zufriedenheit führt, obwohl es in einzelnen Fällen möglich ist. Es bedeutet lediglich, dass das Phänomen „Bedürfnisintegration“ eine subjektive Komponente hat. Empirisch objektiv allein, ohne Bezug auf subjektive Empfindungsweisen, ist die Frage der Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit bzw. „Bedürfnisintegration“ nicht zu behandeln.

Der Ausdruck „Bedürfnis“, besonders wenn man ihn mit „notwendigem Bedarf“ bezüglich unverzichtbarer Lebensmittel in Zusammenhang bringt, bezeichnet etwas weitgehend Objektives, eventuell etwas, das uns fehlt, um in einem Gleichgewichts- oder „Sollzustand“ zu sein. Es gibt es notwendigen Bedarf, weniger notwendigen Bedarf und „luxurierenden“ Bedarf. „Luxuriäre“ bedeutet „üppig wachsen“, eventuell „ausarten“. Das geht auf eine Klassifikation in Bedürfnisse nach Notwendigem und weniger Notwendigem, auch Überflüssigem und Entbehrlichem zurück. Dabei ist die Frage der Notwendigkeit in vielen Fällen umstritten. Um das Thema noch etwas komplizierter zu machen, verwendet man auch die Unterscheidung in „objektives“ und „subjektives“ Bedürfnis, obwohl jedes Bedürfnis eine Komponente subjektiven Befindens beinhaltet.

Psychologisch gesehen gibt es den Fall, dass man ein Bedürfnis hat, aber nichts davon bemerkt. Das ist das „Unbewusste“ und das „Verdrängte“, auf das die Psychoanalyse wirkungsmächtig hingewiesen hat. Es gibt Bedürfnisse und Motive, zu denen wir uns nicht bekennen, weil sie uns unakzeptabel erscheinen, die wir aber dennoch „betriebsblind“ ausagieren. Dazu gehören sehr oft uneingestandene sexuelle und machtlüsterne Aspirationen und Ambitionen. Nach meiner Auffassung sind „bewusst“ und „unbewusst“, also beides, subjektive Bewusstseinsqualitäten. Unbewusst ist uns z. B. die Tendenz und die Art unserer Aufmerksamkeit und unseres Denkens. Insofern ist „unbewusst“ Bewusstseinsart. Es sind mir

einige Motive und einige Zwecke meines Denkens und Handelns bewusst, aber einige andere, die ebenfalls im Spiel sind, möchte ich mir selbst und andern nicht zugestehen. Derart kann man eine Klassifikation unserer Bedürfnisse in „bewusst“ und „unbewusst“ propagieren. Diese Unterscheidung sollte man aber nicht mit der Unterscheidung in „subjektives“ und „objektives“ Bedürfnis gleichsetzen. „Lebensnotwendig“, „unabdingbar“ und „unverzichtbar“ kann man zunächst biologisch, dann gesellschaftlich kulturell „definieren“, wobei die Unterscheidungen wohl nicht sehr präzise ausfallen wird und „unentscheidbare“ Übergangsbereiche existieren. – „Genug ist eine karge Mahlzeit, mehr als genug, das ist wie ein Fest“, meinte Oskar Wilde. Und dass der Mensch manchmal auch ein Fest „braucht“, weil er ja nicht immer traurig sein kann, ist klar. – Das alles gehört zum Thema „Systematik und Klassifikation der Bedürfnisse“. Wir möchten uns durch die Rede von „objektiven“ Bedürfnissen nicht verwirren lassen und betonen deshalb, dass auch das Bedürfnis nach notwendigem Lebensbedarf wie z. B. Trinkwasser und Nahrungsmittel mit subjektiver Empfindung verbunden ist.

Versuche der Klassifikation menschlicher Bedürfnisse gibt es seit dem Altertum, z. B. bei Platon, Aristoteles und Epikur. Auch Maslows Bedürfnispyramide [1943] ist ein System der Bedürfnisklassifikation. Da der Mensch aufgrund von Bedürfnissen, Situationseinschätzungen und Zuträglichkeitserwartungen handelt, ist eine Bedürfnissystematik ein wichtiger Betrag in puncto „Erklären und Verstehen menschlichen Verhaltens“. Maslows Pyramide lässt sich als Aussage über Motivationswahrscheinlichkeiten auffassen. Erst wenn z. B. körperliche Grundbedürfnisse erfüllt worden sind, strebt man nach Statussymbolen und künstlerischer Selbstverwirklichung. Solche Zusammenhänge und Prioritäten besitzen hohe Wahrscheinlichkeit, aber es gibt Ausnahmen, und gerade diese Ausnahmen gelten oft als besonders interessant.

Eine Klassifikation menschlicher Bedürfnisse läuft also auf eine Klassifikation menschlicher Verhaltensweisen hinaus, um „der Menschen mannigfach Gebaren“ zu „erklären“ und zu „verstehen“. Eine interessante Frage in diesem Zusammenhang ist die Frage, warum es kein allgemein oder weitgehend anerkanntes Klassifikationssystem in dieser Angelegenheit gibt. Hängt das damit zusammen, dass es viele solcher Systeme gibt, die keine allgemeingültige Wahrheit, sondern lediglich Zweckmäßigkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten beanspruchen können? Hängt es mit der Vagheit und Vieldeutigkeit der Sprache zusammen, an die unsere Selbstverständigungsversuche gebunden sind? Oder hängt es damit zusammen, dass wir gar nicht so genau wissen wollen, was wir tun, um uns gegen Kritik zu immunisieren? – Schließlich sind wir ja Freunde der Beharrlichkeit und der festen Angewohnheiten. In der Selbst-Opazität des Menschen [„dass er sich selbst nicht recht zu durchschauen vermag“] ist wohl von allem diesem etwas enthalten. Das „Wesen“ liebt es, sich zu verbergen, wie Heraklit orakelhaft anmerkte.

Ein interessanter Fall in dieser Betrachtung ist das sexuelle Bedürfnis. Ist es natürlich, ist es verzichtbar, ist es von Natur aus unverzichtbar? – Gerade in diesem Fall redet man ja oft von der misslingenden Verdrängung. Nicht ohne Recht, denke ich. Aber ich halte es nicht für erweislich, dass sexuelle Enthaltensamkeit zwangsläufig schadet. Die Erfahrung lehrt lediglich, dass die Menschen oft dazu bereit sind, sich in problematisches Engagement zu verwickeln, wenn ihnen die Umstände schmerzlichen und unfreiwilligen Verzicht auferlegen. – In diesem Sinne der Seufzer von La Bruyère: „Tout notre mal vient de ne pouvoir être seuls.“ - Also gibt es keine allgemeingültige Antwort z. B. auf die Frage der Unnatürlichkeit, der Gesundheitsschädlichkeit usw. eines Verzichts in diesen Dingen. Subjektive Selbsterfahrung und ein unvoreingenommener Blick auf das Spektrum menschlicher Verhaltensweisen kann uns aber dazu anleiten, für uns selbst stimmige Antworten in der Frage persönlicher Bedürfnisintegration und Zufriedenheit zu finden. Einen Freiraum, jenseits von Gut und Böse, gibt es m.E. dabei nicht, wer Unvernunft und Unverantwortlichkeit in diesen Fragen für nötig hält, der lebt

gefährlich und eben auch effektiv unverantwortlich. Wir brauchen eine vernünftige Moral und eine Empfindung für unsere Bedürfnisse und Gelüste gleichermaßen. Am besten wohl eine Moral gemeinsamer Freiheit und nicht eine Moral gemeinsamer Unfreiheit und ausufernder sozialer Kontrolle. Standpunkte in solchen Themen fallen uns nicht einfach zu, sondern müssen in vergleichender Gedankenarbeit [bezüglich divers propagierter Positionen] aufgebaut werden. Dies fällt uns natürlich wegen der Brisanz der Themen schwer. – Selbst der Freigeist Bertrand Russell gab in diesen Fragen ein theoretisches Versagen zu. Eine Diskrepanz von Theorie und Leben. An Erfahrung mangelte es ihm nicht, denn er war vier Mal verheiratet.

Die Sexualität ist eines der heikelsten Themen zwischenmenschlicher Art, das es gibt. Wir befinden uns in dieser Angelegenheit nicht jenseits von Gut und Böse, wie ich angemerkt habe. Andererseits zerstören wir uns jede Freude, wenn wir irrationale Schuldgefühle und übermäßige Angst in unser Sexualverhalten mit hinein nehmen. Man muss sich also von irrationalen Schuldgefühlen befreien und eine Moral des freien Einvernehmens propagieren, welche Zwanghaftigkeit, sowie sadistische und masochistische Verhaltensweisen vermeidet, weil diese dem Ideal des freien selbstbewussten Menschseins widerstreiten.

Wenn man nun seine Ausflucht dazu sucht, viele Vorgaben beachten zu wollen, weil diese ja berechtigt sein könnten und „schöne Ideale“ darstellen, verfällt man vielleicht auf den Gedanken, sich derart eine Sicherheit vor Schuld- und Angstgefühlen zu verschaffen, dass man die hergebrachten Rollenbilder über Ehe- und Familienleben akzeptiert und alle Bedingungen erfüllt. Nach dem Motto: „Ein guter Katholik ist ein Mensch mit einer großen Wohnung, einer Familie, Dienern und einem Automobil.“ Damit sitzt man ebenfalls in der Falle, weil es eben nicht in jedermanns Macht steht, eine entsprechende gesellschaftliche Stellung zu erreichen. Und falls man diese Stellung unbedingt erreichen möchte, kommt es durch ein Übermaß an Anstrengung, Anpassung und Vorsicht vielleicht doch wieder zu zwanghaften und schuldbesessenen Gedanken, zum Verlust der Unbefangenheit. Der Mann, wenn er endlich soweit ist, dass er eine Familie standesgemäß ernähren kann, - was viele nie erreichen -, erfreut sich eventuell nicht mehr seiner Sexualfunktion. Wenn er „darf“, „kann“ er nicht mehr, da kann das Leben sehr gemein sein. – Deshalb plädiert das kleine Kind in uns für Bedürfnisbefriedigung hier und jetzt. Aber das geht natürlich so auch nicht.

Der gesellschaftliche Stress verdirbt uns also die Fähigkeit zu einem ausgeglichenen Sexualverhalten. Dann liest man z. B. Schriften, dass man es lernen muss, ohne Angst- und Schuldgefühle „zu lieben“. Damit ist man dann fast schon auf Weg, trotz ursprünglich besserer Vorsätze Unbefangenheit und Verantwortungslosigkeit als Bedingung einer glücklichen Sexualität zu propagieren.

Das ganze Problem tritt natürlich nur dadurch auf, dass uns die Unterscheidung zwischen irrationalen und berechtigten Schuldgefühlen so schwer gelingt. Diese Unterscheidung ist in der Tat sehr schwierig. Wer es allen recht machen will, der hört am besten gleich auf. Es gibt keine allgemein anerkannten Standpunkte in Fragen der Unterscheidung der vernünftigen von den unvernünftigen Schuldgefühlen. Und dennoch gerät man auf die Spur der Unverantwortlichkeit, wenn man daraus die Folgerung zieht, man könnte dann eben machen, was man will. Erstens sind ja nicht alle wirklich frei, die ihrer Ketten spotten. Und zweitens wird man effektiv und nicht nur nach irrationaler Maßstab schuldig, wenn man sich von dem Gedanken der gegenseitigen Achtung gleicher Freiheit verabschiedet. – Der Gedanke der gleichen Freiheit beinhaltet übrigens auch die Anerkennung der Wertvorstellungen anderer, auch wenn man sie nicht nachvollziehen möchte und für „lebensfeindliche“ Ideale hält.

Der Freund der freien Liebe muss sich also sehr hüten, z. B. mit Spott über die kleinliche Vorurteile anderer Manipulation zu Verführungszwecken auszuüben. Allzu ernst, rechthaberisch und selbstgewiss darf er also gar nicht sein mit seinen persönlichen Optionen. – Die Freunde der Freiheit müssen mit den Feinden derselben auf eine anständige Weise verfahren. Ansonsten machen sie sich schuldig, und zwar nicht nur nach irrationalen Maßstäben. – Und dann gibt es ja auch immer noch das kleine Problem, wer wirklich im Irrtum ist und wer im Recht. Und wie man sich da so sicher sein kann. – Mein Lösungsvorschlag: Wir akzeptieren die sokratische Regel des bewussten Nicht-Wissens in vielen, vielleicht sogar den meisten Dingen. Hierüber behaupten wir ein Wissen, nicht aber darüber, was für uns das Beste ist. Und wir verbinden dieses sokratische Wissen des Nicht-Wissens mit dem Gehalt der Goldenen Regel, dass wir uns als Freiheitswesen wechselseitig anerkennen. Und die Gefahr des Ausuferns eines Übermaßes an sozialer Kontrolle und ethischem Terror sehen wir auch.

Das ist das Ende unseres Exkurses über das sexuelle Bedürfnis. Ein unerschöpfliches Thema, an dem man sich üben kann, pro et contra zu diskutieren. Leider aber ist die Geistesschulung in solchen Fragen nicht sehr beliebt.

Stichwort „historische Dimension der menschlichen Bedürfnisstruktur“.

Art und Weise menschlicher Bedürfnisbefriedigung, auch viele Bedürfnisse selbst, sind kulturell und damit historisch und gesellschaftlich, durch eine soziale und sozialpsychologische Situation, [multifaktoriell] „bedingt“. Dieser Punkt soll hier ebenfalls erwähnt sein. Essen und trinken musste der Mensch zu allen Zeiten, aber die Art der Güterproduktion, sowie viele neu entstandene Bedürfnisse selbst, besitzen die Qualität eines historisch-gesellschaftlichen und kulturellen Zustands. Arbeitsteilung, Warenproduktion, Geldwesen, Buchhaltungssysteme, kompensatorische Freizeitbedürfnisse und vieles mehr fallen unter wirtschaftliche, soziale und sozialpsychologische Gesichtspunkte und besitzen die Dimension des historischen Geworden-Seins. – Der Mensch ist von Natur aus ein Kultur erzeugendes Wesen und bringt im Zusammenspiel vieler Denk- und Verhaltensweisen, in weit verzweigtem Rückkopplungsgeschehen, alle diese Dinge hervor. – Dabei verändern sich diese Denk- und Verhaltensweisen in der Rückkopplung ebenfalls.

Zurück zu unserem Fuchs:

Der Anblick der süßen Trauben löst „im Geist“ unseres Fuchses das „Gelüst“, bzw. den Wunsch aus, sie zu essen. Der Wunsch okkupiert den Geist, der sich darauf fixiert und insofern seinen Horizont stark verengt. Es ist das Gefühl einer erwarteten Lust, woran sich der Geist des Fuchses heftet. Er lässt sich dadurch gefangen nehmen. Es sind nicht die süßen Trauben selbst, welche die Anheftung hervorbringen, sondern die Empfänglichkeit des Fuchses für den Gedanken, welchen Genuss es ihm bereiten würde, sie zu verspeisen. Diese Erwartung, verbunden mit einer Projektion der Einbildungskraft, engt seine Perspektive ein.

Wer Schmerzen hat, der erstrebt einen schmerzhaften Zustand, mag man denken, obwohl es nur näherungsweise stimmt. Denn es gibt die Sonderfälle der Schmerzlust, wo wir lustvoll leiden. Und man darf hinzu setzen: Hier wird der eigene Schmerz zu etwas, das wir irgendwie auch bejahen und irgendwie auch wollen. – Manchmal will man sein Leiden, das süße Schmachten tut irgendwie der Seele gut. – Manchmal muss man in aller Härte willentlich einer erstrebten Sache entsagen, um sich wieder etwas wohler zu fühlen. Entscheidend ist dabei die Frage, ob es sich wirklich um eine gelungene Entsagung handelt, oder ob man sich bloß vormacht, an einem bestimmten Wunsch nicht mehr zu hängen. Aber einen Wunsch offen zu lassen, ob er nicht doch vielleicht erfüllt werden könnte, also weder explizit darauf zu verzichten, noch sich schmachkend in Sehnsucht zu verzehren, ist eine Verhaltensweise, die besondere Meisterschaft erfordert.



Deutlich ist die Willentlichkeit der Haltung bei der Unzufriedenheit. Wer unzufrieden ist, der strebt nicht einfach nach Zufriedenheit. Oft will er unzufrieden sein, oft finden wir eine Kultur [Übung] der Unzufriedenheit. Es hat sich jemand eine Haltung und Mentalität mehr oder weniger zueigen gemacht, er hat diese Haltung in langer unentwegter Übung aufgebaut. Schwierig bei der Betrachtung dieses Phänomens ist die Unterscheidung von konstruktiver und destruktiver Unzufriedenheit. Diese Unterscheidung ist in konkreten Einzelfällen schwer zu treffen, dennoch ist sie wichtig. Die konstruktive Unzufriedenheit ist eine „sinnvolle“ Unzufriedenheit, weil sie ein Motiv zur Veränderung der Situation hinsichtlich höherer Bedürfnisintegration darstellt. Destruktive Unzufriedenheit dagegen wird zur self fulfilling prophecy, eventuell zum Aufbau einer Haltung aus Qual, unerfüllter Sehnsucht, Unruhe und Todesverlangen. Sie ist sozusagen ein Fluch bzw. ein tragisches Skript. Ich setze hinzu: ein „romantisches“ Skript. [Beispiel ist der Fliegende Holländer.]

Die Unzufriedenheit eines Menschen hat besondere emotionale Qualitäten im menschlichen Mit- und Gegeneinander, es ist auch eine taktische und strategische Position. Wer es zu sehr gelernt hat, schweigend zu leiden, wird u. U. nicht gehört. Durch Äußerung der Unzufriedenheit wird seine Unzufriedenheit eventuell doch wahrgenommen und berücksichtigt. Deshalb schreien kleine Kinder gleich von Geburt an. Sie fühlen sozusagen die schmerzliche Diskrepanz zwischen dem, was sie haben und dem, was sie brauchen. In ihrer anfänglichen Ohnmachtsituation muss man ihnen dies zubilligen. Ihr Repertoire an Verhaltensstrategien ist ja noch sehr begrenzt.

Das Schreien des Säuglings kann leicht symbolisch und metaphorisch gedeutet werden. – Das Vorhandensein einer Stimme [beim Säugling] deutet auf seine „Bestimmung“ hin. - Die Existenz seines ausdrucksstarken Stimmorgans erregt die Aufmerksamkeit der anderen hinsichtlich der „Bestimmung“. Trotz des Zustands relativer Hilflosigkeit ist der Säugling ein Mensch wie wir alle. Stimme und Bestimmung sind ihm „zueigen“ bzw. „gegeben“, obwohl er noch nicht mit andern sprechen und sich auch noch nicht auf gemeinsame Regeln des Miteinander mit ihnen einigen kann. Er ist noch nicht verhandlungsfähig, kann man sagen. Potentiell ist er ein gleichberechtigtes Mitglied der Menschengemeinschaft. Wir müssen nach seinem potentiellen Einverständnis und seiner potentiellen Einwilligung fragen, wenn unser Tun und Lassen Auswirkungen für ihn hat. Seine Fähigkeit zur Mitbestimmung in gemeinschaftlichen Belangen des menschlichen Lebens muss sich allerdings erst zur ausgebildeten Fähigkeit der artikulierten, vernünftigen Rede entwickeln. Bis dahin ist er ein unmündiges Kind, das nach und nach, mehr und mehr, zum Zustand der Mündigkeit heranwächst. Die „Mündigkeit“ qualifiziert ihn zur gemeinschaftlichen Beratung mit andern bezüglich gemeinsam abzusprechender Regelungen des Miteinander. Seine „Bestimmung“ ist insofern die Freiheit, nur solchen Regeln [des menschlichen Miteinanders] zu unterliegen, bei denen er ein zumindest [immerhin?] potentielles Mitspracherecht hat. Seine „Natur“ ist mit einem Anspruch auf Mitbestimmung [in gemeinschaftlichen Angelegenheiten] verbunden. Es handelt sich bei all diesen „Eigenschaften“ „lediglich“ [bzw. „immerhin“] um Potentialitäten, die in der Realität nur mehr oder weniger realisiert werden. – Dass wir alle, soweit als möglich, Mitspracherechte in menschlichen Angelegenheiten haben, wodurch, wenn uns diese Rechte faktisch zugestanden wären, ein Zustand größtmöglicher gemeinsamer Freiheit bestehen würde, ist „lediglich“ [bzw. „immerhin“] ein Ideal. Ein Zustand größtmöglicher Freiheit wäre dies insofern, weil wir dann nur selbstbestimmten [jedenfalls mitbestimmten] Einschränkungen unterliegen würden. Wo wir fremdbestimmten Einschränkungen [also ohne Mitspracherecht] unterliegen, sind wir unfrei.

Zur Wortverwandtschaft des Wortes „Stimme“ gehört auch das Wort „Stimmung“. – Weiterhin liegt der Gedanke einer „Stimmungserzeugung“ bzw. „Stimmungsmache“ nahe. Dies ist ein anderer, weniger erhabener, aber sehr realistischer Aspekt zum Thema „Bestimmung“. Der Mensch ist u. a. auch ein Wesen, das in besonderem Maße auf Stimmungsmache und manipulatorische Wechselwirkung angelegt ist. Für sich selbst allein vermag er wenig. In Zusammenwirkung mit andern, auf der Grundlage eines Systems weit entfalteter Arbeitsteilung, vermag er aber sehr viel. Gelingt es ihm also, Stimmung für sich zu machen, übt er Einfluss in seinem Interesse auf andere aus. –

Viele Denk- und Verhaltensweisen im menschlichen Leben sind je nach den Umständen manchmal empfehlenswert, manchmal weniger empfehlenswert oder sogar abzulehnen. – Es kann also sein, dass eine Haltung, die wir in einer bestimmten Situation als destruktive Unzufriedenheit bewerten, ehemals sich als eine Haltung unter besonderen Überlebensbedingungen

herausgebildet [„aufgebaut“] hat. Diese Haltung war irgendwie zweckmäßig und „berechtigt“, jetzt aber kann, muss oder sollte sie als unzweckmäßig angesehen werden. – Man spricht dann von „Fehlanpassung“ oder „schlechter Angewohnheit“. Es ist eine Ermessensfrage, in welchen Fällen ein „Recht“ auf Untröstlichkeit besteht. Man kann auf den Gedanken verfallen, dass uns im Prinzip allein schon der Umstand zu Weltschmerz berechtige, dass sehr viele Menschen ein unangenehmes Leben leben und einen qualvollen Tod sterben müssen. Die Wirklichkeit bietet reichhaltig Stoff für Schreckensvisionen. Oft muss man den Trost aus der Tatsache schöpfen, dass es faktisch zumindest nicht so schlimm ist, wie es im Prinzip sein könnte. Niemand von uns hat eine Sicherheit dafür, dass ihm ein großes Unglück nicht geschieht. Es kann so kommen. „Sehr zu beneiden ist niemand, sehr zu beklagen unzählige“, meinte Arthur Schopenhauer. Es ist schwer zu entscheiden, welche Art von Unzufriedenheit hier vorliegt. Konstruktiv? Destruktiv? Mit einem Schuss von Zynismus und Galgenhumor? – Nach ähnlichem Muster hat er, Arthur S., viele Aphorismen gebildet, z. B. auch: „Die Freuden dieser Welt sind karg bemessen, ihre Leiden unermesslich groß“ – Die Versuche Eduard v. Hartmanns, Glück und Unglück aufzurechnen und Schopenhauers Aphorismen „wissenschaftlich“ zu erhärten, übergehe ich. An diese Art von Quantifizierbarkeit glaube ich nicht.

Die Hiob-Geschichte des alten Testaments ist eines der bedeutendsten Zeugnisse dieser Unzufriedenheits- und Weltschmerz-Problematik. Man kann zu Hiob nicht einfach sagen: „Stay cool and keep swinging!“ Dafür ist sein Unglück zu groß. Seine Kinder sterben, seine Frau wendet sich von ihm ab, er ist krank und isoliert, niemand hilft ihm, niemand mehr will etwas von ihm wissen. Man kann sagen: eine Phantasie völliger Ohnmacht und unüberbietbaren Unglücks wird hier sehr eindrucksvoll gestaltet. Hiobs Freunde bieten ebenfalls keinen Trost, sondern werfen obendrein die Frage auf, ob er sein Unglück nicht selbst mitverschuldet hat.

Wer misst das Ausmaß von Glück und Unglück einerseits, dann, andererseits, wer misst das Ausmaß an Selbstverschuldung unseres Unglücks? Hier treffen m.E. mehrere wesentlich unentscheidbare Fragen zusammen. Wer vergleicht hier was mit welchen Kriterien? Wir übertreiben oft in eigenem Leid, weil es unserem Ausdrucksbedürfnis so entspricht. Und weil uns der eigene Schmerz besonders nahe geht. Bei andern denken wir, es sei alles halb so schlimm. Selbst die eigene Not, wenn sie entfernt in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt, berührt uns wenig. Daran sieht man, wie sehr unser Empfinden, aber auch unser Denken auf die unmittelbare Gegenwart eingeschränkt ist. Man tut z. B. etwas für sein Wohlbefinden und provoziert Leid und Schaden auf längere Sicht. So geht es z. B., wenn wir Zigaretten rauchen oder gar einer Sucht frönen: unsere Leiden auf etwas längere Sicht nehmen wir leichten Herzens in Kauf. Diese Phänomene zeigen, wie stark wir der Tyrannei [Despotismus] kurzfristiger Bedürfnisse und Stimmungen unterliegen. Man will den schnellen Stimmungswandel, den kurzfristigen Erfolg, es mangelt uns an Geduld, uns konstruktiv bezüglich unserer unerfüllten Wünsche zu verhalten. Unser Bedürfnis drängt auf kurzfristige, allenfalls mittelfristige Befriedigung, was unseren Gesichtskreis stark beschränkt. Wir übersehen und übergehen dabei, was wir ändern und uns selbst mit dieser Bedürfnis-, Launen- und Stimmungstyrannei antun.

Hier nun eine Bemerkung über das romantische Liebesideal, welches eine besondere Komplikation unserer etwas allgemeineren Problematik darstellt. Wenn Leopold sich in Josepha verliebt und keine Resonanz findet, dann wird er sich nicht leicht überzeugen lassen, wenn man ihm erklärt, er leide die Leiden des eingeschränkten Gesichtskreises und solle sich doch mit seinen Liebesregungen ganz einfach einer anderen Dame zuwenden, die seine Gefühle zu schätzen weiß und vielleicht sowieso viel besser zu ihm passt. Es ist klar, dass der angenommene Bezug auf die Individualität der Dame die Angelegenheit gleichermaßen individuell-personal und kompliziert macht. Die in sächlichen Wünschen so unempfehlenswerte Fixierung ergibt sich hier fast zwangsläufig. Es wäre gar nicht schön, wenn uns an der Individua-

lität der von uns verehrten und geliebten Personen nicht viel liegen würde. Dennoch ist es ratsam, auch in affaires du coeur eine gewisse Flexibilität zu fordern. Erst dann, wenn sich zwei Personen zur Sexualpartnerschaft entschlossen haben, erhebt sich die Frage eines monogamen oder polygamen Beziehungsmodells. Bringt man Fragen der Exklusivität [Ausschließlichkeit] vorschnell in's Spiel, wo es um die Anknüpfung von Kontakten und gemeinsame Unternehmungen geht, besteht die Tendenz einer unzweckmäßigen Dramatisierung unserer Liebesnöte. – Es handelt sich sozusagen um vorschnelle Besitzergreifung, womit wir zu Betrachtungen über den Unterschied von Besitz ergreifender und „freier“ Liebe übergehen können.

Hier ergibt sich übrigens das interessante Folgeproblem, aus welchen Gründen wir z. B., wie ich einmal annehmen möchte, für ein monogames Beziehungsmodell optieren könnten oder sollten. Sind es diätetische Gründe? Sind es Gründe, welche aus einer Moral der gemeinsamen Freiheit zu folgern sind, wie Kant und J. Ebbinghaus behaupteten? Oder sind es, was sicherlich den schlimmsten Fall darstellen würde, Gründe aus einer Moral der gemeinsamen Unfreiheit? – Ich lasse diese Fragen wegen ihrer enormen Weitläufigkeit hier auf sich beruhen. Allerdings möchte ich mir folgenden Hinweis gestatten: Betrachtet man die historisch [von Menschen für Menschen] propagierten Regelwerke der Eheannullierung, der Ehescheidung oder die modernen Lebensabschnittspartnerschaften in unserer westlichen Gesellschaft, so kann man leicht auf den Gedanken verfallen, dass wir faktisch alle tendenzielle Polygamisten bzw. lediglich sequenzielle Monogamisten sind.

Kant und Julius Ebbinghaus sind von mir sehr geschätzte philosophische Autoren. Ebbinghaus mehrteiligen Aufsatz über „den Grund der Notwendigkeit der Ehe“ habe ich ausführlich und oft studiert. Es geht hier nicht um den „Grund der Möglichkeit“, sondern um einen „Grund der Notwendigkeit“ im Sinne einer Moral der freien Sitte. Ich gestehe hier allerdings freimütig, dass ich den „Grund der Notwendigkeit der Ehe“ mit all seinen Konsequenzen heute nicht mehr für überzeugend halte. Dies betrifft z. B. gewisse Konsequenzen der „dinglichen Art“ des persönlichen Rechts. Welche Art Rechtsansprüche sollen hier im Streitfall einklagbar und durchsetzbar sein? – Auch bei Menschen, die sich ehemals sehr geliebt haben, kann es m. E. zu schwierigen Konflikten kommen, bei denen eine nicht übermäßig komplizierte Trennung die humanste Lösung ist. Wir sind sterbliche Menschen und wissen oft nicht recht, was für uns das Beste ist. Es kann geschehen, dass der Falsche der Falschen ewige Treue gelobt. Dann sollte es einen humanen Ausweg geben, ohne allzu großen Krieg mit juristischen Finessen usw..

Ich gebe also zu, dass ich damit das freie Einverständnis der Beteiligten für eine ausreichende Bedingung für Sexualpartnerschaft halte, die dann auch wieder beendet werden kann, wenn einer der Beteiligten nicht mehr will. Ohne dass ein Gericht allzu viel darüber zu befinden hat. Ein solches „System der nicht-institutionellen Liebe“ beeinträchtigt gewisse Schutzbedürfnisse, vielleicht sogar besonders der Frauen, was ich als bedauerlich empfinde, es erscheint mir aber im Endeffekt humaner als vielleicht jahrzehntelange „dicke Luft“, emotionale Verwirrung, doppelte Moral usw.. – Für die öffentliche Gerichtsbarkeit bleiben m. E. nur Fragen wegen wirtschaftlicher Verabredungen, Kindesunterhalt und entsprechende Folgeprobleme. Wenn man in all diesen Fragen auf Einzelfallgerechtigkeit großen Wert legt und dem fast unvermeidlichen Zynismus eines pauschalen Urteils entgehen möchte, sollte man es m. E. von vornherein vermeiden, ein allzu kompliziertes Knäuel an Beziehungsabhängigkeiten zu schnüren. Eine Hand voll subjektiver Freiheit und Nonchalance ist wahrscheinlich besser als zwei Hände voll von Paragraphen und Regelstriezelei. [Das Wort „striezen“ gehört vermutlich nicht in die Hochsprache. Ich müsste also sagen: „mit Regeln schikanieren“.]

Ich möchte mich hier nicht gegen die Schutzbedürfnisse von Frauen und Kindern aussprechen, da soll kein Missverständnis entstehen. Aber nach meiner Erfahrung stellt z. B. die eigene Berufstätigkeit der Frau einen wesentlich größeren „Schutz“faktor für sie dar als die Scheidungsfolgeregelung im Fall einer traditionellen Hausfrauenehe. Die Hausfrauen- und „Dazu-Verdiener-Ehe“ war in der Generation meiner Eltern weit verbreitet. Dieses „Konglomerat“ persönlicher und wirtschaftlicher Gesichtspunkte, verbunden mit einem lebenslangen Finanzierungsmodell für ein Familieneigenheim, halte für ein: Zuviel an miteinander verbundenen Dingen. Es führt m. E. in „unerotische“ Abhängigkeiten und gesellschaftliche Zwänge. Da kann z. B. Arbeitslosigkeit trotz der sozialen Sicherheitssysteme zu Familienkatastrophen führen. Angst und Sorge lauern überall, und gerade, wenn es schwierig wird, reagieren wir ja besonders unvernünftig. Die Hausfrauen- und Dazuverdiener-Ehe in der modernen westlichen Industriegesellschaft halte nicht für der Weisheit letzten Schluss. Trotz Kants und Ebbinghaus Versuch, in der Sittenlehre etwas Apodiktisches zu sagen.

Zurück zu unserer Unterscheidung in konstruktive und destruktive Unzufriedenheit:

Unser Wohlbefinden hängt also, wie ich meine, weitgehend von der Unterscheidung in konstruktive und destruktive Unzufriedenheit ab. Destruktiv ist unsere Unzufriedenheit, wenn wir nicht bemerken, dass wir uns selbst damit Unzuträgliches bzw. Unbekömmliches antun. Wir

hätten eine Verhaltensalternative, die uns eine Situation erträglicher machen könnte, sind uns dessen aber nicht in genügendem Maße bewusst. Konstruktiv ist unsere Unzufriedenheit, wenn sie uns dazu motiviert, in vernünftiger und zweckmäßiger Weise einen Zustand höherer Zufriedenheit anzustreben, also ohne andern und uns selbst zu schaden. Für alles, was wir auf diese Weise erreichen können, gibt es keinen Entsagungs- oder Verzichtgrund. Natürlich ist es in fast jedem Einzelfall umstritten, womit ich jemandem schade und womit nicht. Hier müssen Rechtsauffassungen und Üblichkeiten berücksichtigt werden. Eine Abweichung von konventionellen Erlaubnissen und Verboten ist u. U. in einem höheren Sinne erlaubt, im Sinne der „wahrhaften“ und „eigentlichen“ Moral. Bestehende Konventionen können tatsächlich Unsitten sein. Allerdings kann man von bestehenden Konventionen auch abweichen, indem man hinter den in ihnen erreichten Stand „wahrhafter“ Moralität zurückfällt, obwohl man sich auf hohe Werte beruft. Dies ist ein häufig anzutreffender Fall. Nicht jedem, der nach Gerechtigkeit und Freiheit ruft, geht es wirklich um Gerechtigkeit und Freiheit, jedenfalls nicht ausschließlich. Es geht ihm vielleicht mehr um die Macht, dasjenige von anderen durchführen zu lassen, was er nach seiner Gerechtigkeitsvorstellung für erforderlich hält. Er möchte eventuell die ihm wichtigen Entscheidungen für andere und sich selbst treffen. Er möchte, dass ihm das letzte Wort zusteht, sozusagen nach dem Motto: „Roma locuta, causa finita.“

Grundlegend [im Falle des schmerzlichen Entbehrens] ist der Gedanke, was „wirklich“ in unserer Entscheidungsmacht steht und was nicht, der Epiktet-Gesichtspunkt. – Manches hängt von uns selbst ab, manches nicht, begann er seinen Traktat. - Auch hier kann ich nicht konkret entscheiden, ob ich durch entsprechende Übung und Training die Fähigkeit zu einer bestimmten Leistung erwerben kann oder nicht. Möglichkeitsfragen sind oft irgendwie offen, sie sind nicht konkret. Es handelt sich oft nicht um explizit zu formulierende Alternativen, zwischen denen einfach eine Wahl zu treffen wäre. Wenn ich Klavier spielen lernen möchte, muss ich üben. Indem ich mich für oder gegen die Übung entscheide, trete ich in einen Prozess der Entfaltung von Fähigkeiten ein. Die Frage, was ich erreichen kann und was nicht, ist keine hier und jetzt konkret zu beantwortende Frage. Aber es ist wichtig, mit dem unbestimmten Gedanken der Selbsttätigkeit zu beginnen.

Im Falle des Klavierspielens hängt es z. B. von mir selbst ab, mich zur Übung zu entschließen. – Wenn ich mich dazu nicht durchringen kann, dann hängt vielleicht lediglich [bzw. immerhin] von mir selbst ab, mich zu entscheiden, ob ich es unter diesen oder jenen Umständen würde lernen wollen. Es bedarf ja durchaus auch äußerer Ressourcen, der Gelegenheit zum Üben, einer Anleitung usw.. Aber an irgendeinem Punkt gibt es auch den Entschluss und die Entscheidung, die von mir selbst abhängt. Selbst zum Zögern muss man sich entschließen. An irgendeinem Punkt, irgendwo und irgendwie, ist jeder von uns zu etwas entschlossen, das ist unhintergebar, ein Nicht-nicht-sein-können, ein absolutum. In Bezug worauf aber in concreto diese Entschließungs- oder Entscheidungsfähigkeit zu gehen vermag, lässt sich nicht subjektiv oder objektiv feststellen, weil die Antwort ist: soweit als möglich selbstbestimmt und frei zu handeln. Das ist eine wesentlich rätselhafte Antwort. „Soweit als möglich“ ist wesentlich unpräzise.

Die alte Fabel von Äsop und Phaidrus erzählt von einem Fuchs, der süße Trauben genießen wollte, die ihm aber unerreichbar waren. Meistens erzählt man diese Geschichte mit einer spöttischen Tendenz. Der Fuchs erklärt die süßen Trauben für sauer, weil er sie nicht erreichen kann. Er möchte so auch der Schadenfreude einiger Zuschauer entgehen, die ihn bei seinem erfolglosen Bemühen beobachtet haben. Fast zwangsläufig wird er so erst recht ein Opfer der Schadenfreude. Seine Haltung ist Abwehr und nicht souverän. Er erklärt süße Trauben für sauer, obwohl er insgeheim denkt, sie seien ganz besonders süß. Er denkt: „Diese Trauben muss ich haben.“ Sein Geist verwirrt sich durch Gefühle schmachsender Sehnsucht und Vor-

stellungen genussvoller Erfüllung. – Frage ist nun, ob sich im Wiederholungsfall solcher Erlebnisse nicht eine selbst-schädigende Denkweise in seinem Geist herausbildet, sozusagen ein Ungeist oder Dämon. – Man kann auch sagen: eine Mentalität. Diese Mentalität wäre als Disposition zu beobachtbarem Verhalten letztlich auch auf der Verhaltensebene zu bemerken.

Der Ansatz zu einer ehrlicheren und auch konstruktiveren Betrachtung bestünde darin, dass er den Blick allein von den süßen Trauben weg auf die Gesamtheit der Situation lenkt und mit erweiterten Sichtweisen zu spielen lernt.

Kann er ohne davon ausgehen, dass die Trauben wirklich so süß sind? Diese Frage hat Ähnlichkeit zu dem Gedanken, die Trauben für sauer zu erklären. Nehmen wir aber einmal an, sie seien wirklich süß, so kommt doch die Tatsache hinzu, dass sie in der gegenwärtigen Situation nicht erreichbar für ihn sind. Er kann sich bei seinen aufgeregten Sprungversuchen verletzen, z. B. ein Bein brechen, die Situation wäre dann durch sein forciertes Verhalten noch unangenehmer für ihn geworden, und er hätte die Trauben doch nicht erreicht. Es wäre also besser für ihn, Verzicht zu üben auf etwas, was er in der gegenwärtigen Situation nicht erreichen kann. Er muss die Trauben deshalb nicht wider besseres Vermuten für sauer erklären. Aber er hat doch Recht, wenn er die Situation für ungeeignet und gefährlich erklärt und erst einmal darüber nachdenkt, was er machen könnte. Er müsste das Gefühl der Schmerzlichkeit des Entbehrens irgendwie verwinden und zurückdrängen. Der Grund ist folgender: Die Festlegung des Geistes auf irgendwelche Gründe, unzufrieden zu sein, wird rasch zu einer destruktiven Art, unzufrieden zu sein. Konstruktiv wäre es, ein wenig Abstand zur gegenwärtigen Situation herzustellen, wodurch er z. B. ein geeignetes Gestell bauen könnte, um die Trauben letztlich doch zu erreichen, weil sie ja doch so süß sein könnten. Zudem könnte er sich mit Sprungübungen gegen die Verletzungsgefahr beim Absturz trainieren. Der spielerische Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Einstellungen würde ihm eine Art von spirituellem Vergnügen bereiten.

Vorbereitende Übung: Er wirft sich auf den Boden und wälzt sich im Staub. Mit dem Schwanz peitscht er den Staub um sich auf. – Dies ist eine theatralische Geste, die er sich aber gestatten darf, weil es nicht darum geht, sein Interesse an den süßen Trauben zu verleugnen. Er macht sich klar, dass ihn der Anblick dieser Trauben, nebst der Schmerzlichkeit seiner Entbehrung, tatsächlich sehr aus der Fassung bringt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, eine Erwägung bezüglich der Anpassung seiner Denk- und Verhaltensweisen anzuregen. In seinem Verhaltensrepertoire findet er noch keine Verhaltensweise vor, die konstruktiv zur Situation passt. Nur ein Gefühl der Ohnmacht und des schmerzlichen Entbehrens. – Er erlaubt es sich allerdings nur ein einziges Mal, sich auf dem Boden zu wälzen. „Denn man kommt nicht viel weiter, wenn man dabei stehen bleibt, seine Gefühle zuzugeben und auszulieben.“ [Rem. an Albert Ellis]

Albert Ellis [1913 – 2007], ein bedeutender amerikanischer Psychotherapeut, entwickelte in den 50-er Jahren des 20-ten Jahrhunderts eine Psychotherapiemethode namens „Rationale Emotive Verhaltens Therapie“. Diese Therapieform betont den aktiven Eigenanteil an unseren emotionalen Problemen. Durch problematische Denkweisen, z. B. durch „Muss-Turbation“, dramatisierendes Katastrophendenken und Selbstabwertung verursachen wir laut Ellis unsere emotionalen Störungen zu einem erheblichen Teil selbst, bis hin zu Angst und Depression. Ellis Position unterscheidet sich von „Behaviourismus“ dadurch, dass er die Rolle von Einschätzungen, Meinungen und Überzeugungen [unter dem Titel „Kognitionen“] hervorhebt. Objektive Reize lösen hier nicht einfach [wie für den „klassischen Behaviouristen“] objektive Emotionen [als „Dispositionen zu beobachtbarem Verhalten“] und Reaktionen aus, sondern es hängt weitgehend von meiner Auffassung und Interpretation ab, wie ich auf ein Ereignis reagiere. Ellis Emotionstheorie fällt damit unter die sog. „Einschätzungs“- bzw. „Bewertungstheorien“ [„appraisal theories“]. Er erkennt an, dass wir uns unserer grundlegenden Denk- und Verhaltensmuster sehr oft nicht in rechtem Maße bewusst sind, sondern sie „betriebsblind“ anwenden bzw. „ausagieren“. Die unzweckmäßigen Zusätze des Eigenanteils sowie Überreaktionen lassen sich vermeiden. Hier setzt der Therapeut an und versucht die Rückverwandlung neurotischen Unglücks in normale Misslichkeiten des Alltags.

In den „irrationalen“ Denk- und Verhaltensmustern Ellis' finden wir m. E. die Entsprechungen z. B. zu E. Bernes „Transaktionskripten“ [„Programmen“], bzw. zu psychoanalytischen Wiederholungszwängen. In undogmatischer Lesart, cum grano salis, lassen sich diese Dinge m. E. zusammenbringen, obwohl die Psychoanalyse wegen ihres ursprünglichen Anspruchs auf den Status einer Naturwissenschaft [bei S. Freud] zum Teil vielleicht wirklich ein Problem mit dem „aktiven Eigenanteil“ hat[te]. Es läuft mit diesem aktiven Eigenanteil darauf hinaus, dass der psychisch kranke Mensch zum Teil an selbstverschuldeten Übeln leidet. Er erzeugt sich seine Leiden zum Teil selbst durch seine eigenen Denk-, Reaktions- und Verhaltensmuster und muss deshalb diese Denk- und Verhaltensmuster derart modifizieren, dass sie weniger unangenehm und problematisch [wegen „gestörter Gefühle“] auf ihn zurückwirken. – Die Gemeinsamkeit von Bernes Skriptanalyse und Ellis Analyse „irrationaler“ Überzeugungen besteht darin, dass beide in betriebsblind angewendeten Denk- Stimmungs- und Verhaltensweisen das zu therapierende Problem erkennen.

Im Falle der „Schmerzlichkeit des Entbehrens“ würde der Transaktions-Analytiker wahrscheinlich ein „Opfer-Skript“ identifizieren, verbunden mit entsprechenden Kindheits-Ich-Dispositionen: „Was hat man dir, du armes Kind, getan?“ Vielleicht reproduziert hier jemand die Ohnmacht des kindlichen Erleidens eines vermeintlichen oder wirklichen Unrechts. – Der REVT-Analytiker würde den Gedanken identifizieren: „Einfach unerträglich, so etwas aushalten zu müssen. Da wäre es doch nicht normal, wenn ich nicht in gewaltige Aufregung geriete.“ – Das ist, bei Licht betrachtet, das Motto: „Ich muss mich gewaltig aufregen, eventuell sogar verrückt machen!“ In beiden Sichtweisen ist die hot cognition betriebsblind vorhanden und die Beteiligten kommen nicht auf den Gedanken: „Wie könnte ich die Situation angehen, damit sie mich weniger belastet?“ – Deshalb ist es wichtige Skript-Frage: „Was machen Sie, wenn es Schwierigkeiten gibt?“ [Eric Berne, „Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?“]

Erste Übung für unseren Fuchs wäre es, trotz des Anblicks der vermutlich so süßen Früchte sich in Seelenruhe und Gelassenheit zu üben. Er müsste sich um eine Fassung bemühen, die ihm den Anblick der süßen Früchte etwas leichter erträglich macht. Dies klingt ihm zunächst ein wenig zynisch, aber er bemerkt schon bald, dass ihm die übermäßig angespannte Haltung auch nichts nützt. Er unterliegt dadurch eventuell einem Leiden der Horizontverengung. Wer sagt ihm denn, dass es nicht vielleicht an einem anderen Ort ebenfalls süße Trauben gibt, die er etwas leichter erreichen könnte? – Daran hat er eventuell gar nicht gedacht. Er hat sich ja darauf fixiert, die süßen Trauben hier und jetzt zu verspeisen, obwohl zu einer wirklich günstigen Gelegenheit noch ein wichtiges Ergänzungsstück fehlt. Anders ausgedrückt: „Es besteht ein Hindernis und insofern keine günstige Gelegenheit.“ Aber der Appetit wurde erregt. Der angeregte Appetit verstärkt die Schmerzlichkeit des Entbehrens.

Zusatz zur ersten Übung: Es ist wichtig, sich nicht einfach als Opfer einer Situation zu fühlen. Der Anblick der süßen Trauben bringt nicht zwangsläufig den Gedanken hervor: „Ich muss sie haben!“ Diese Art des Reagierens ist weder zwangsläufig noch zweckmäßig. Die zunächst vielen von uns vielleicht nahe liegende Art des Reagierens, die aber unumgänglich einen aktiven Eigenanteil enthält, könnte gemildert werden. „Ich möchte diese wahrscheinlich sehr süßen Trauben essen. Vielleicht kann ich die Gelegenheit herbeiführen, sie tatsächlich zu essen. Auf jeden Fall aber soll ein Schaden durch Überreaktion vermieden werden.“ [Also wieder: primum nil nocere! Kein Übereifer! Das Nicht-Handeln-Können bzw. Nicht-Handeln-Müssen im Handeln nicht vergessen!]

Zweite Übung für unseren Fuchs ist es, sich folgende Frage vorzulegen: „Bin ich bereit dazu, über eine Verhaltensalternative nachzudenken?“ – Er entbehrt schmerzlich den Genuss der süßen Trauben, das wird er zugeben. Wenn er aber nun in ehrlichem Blick auf sich selbst entdecken sollte, dass er eigentlich gar nicht bereit dazu ist, über Verhaltensalternativen nachzudenken, dann muss er sich eingestehen, dass er sein Leiden irgendwie auch selbst will.

Nun hören wir den Rat von Laotse. Dieser sagt: „Übe die Reglosigkeit, beschäftige dich mit Untätigkeit, finde im Verzicht Genuss! Und du siehst das Große im Kleinen, das Viele im wenigen.“ – Das klingt rätselhaft, vielleicht auch ein wenig ironisch oder gar zynisch. „Finde im Verzicht Genuss!“ was soll das heißen? – Das heißt im Prinzip, sich nicht durch den verlor-

ckenden Anblick Genuss verheißender Dinge verrückt zu machen und durch eine ruhige, maßvolle Verhaltensweise seine Handlungsfähigkeit zu wahren. Primum nil nocere, auf eine zu wahrende innere Haltung kommt es an, die „wichtiger“ ist als der Genuss süßer Trauben. – Natürlich ist es mächtig übertrieben, dass einem der Verzicht auch noch Spaß machen soll. Es grenzt an Galgenhumor. Aber der Genuss süßer Trauben ist wirklich nicht das höchste Ziel eines Fuchslebens. Nicht das Höchste für den, der Sinn für die letzten Empfehlungsgründe unserer Verhaltensweisen hat. – Hier erheben sich die Fragen nach dem schlechthin Guten und nach den höheren Zielen menschlichen Strebens. – Was ist nun wichtiger als der Genuss süßer Trauben? – Versuch einer Antwort: „Wichtiger als der Genuss süßer Trauben ist es, sich nicht verrückt zu machen.“ – Es steht nicht in der Macht des Fuchses, die Trauben hier und jetzt zu erreichen. Aber es steht in seiner Macht, sich wegen der Schmerzlichkeit seines Begehrens nicht in Verwirrung zu stürzen. Damit erfüllt er übrigens die beste Voraussetzung, das Hindernis vielleicht doch noch zu überwinden. Es ist ja nicht so, dass er bei der Option für „Sich-verrückt-machen“ die Trauben tatsächlich erhielte. Er soll ja nur für den Moment auf etwas verzichten, was er gegenwärtig ohnehin nicht haben kann.

Die Stoiker stoßen in dasselbe Horn wie Laotse: „Sustine et abstine!“ sagen sie. „Ertrage und entsage!“ Unser Fuchs übersetzt tendenziös: „Allem entsagen und alles ertragen!“ Hier sehen wir die Denkfigur der willkürlichen und tendenziösen Verallgemeinerung, mit der man sich selbst zusätzlich zum gegebenen Faktum deprimiert. Weil er die süßen Trauben hier und jetzt nicht haben kann, denkt er, sein Unglück sei ein für alle Mal ausgemacht. Er sieht sich in der Hiob-Rolle und fragt: „Warum ist gegeben das Licht den Mühseligen?“ Frage ist natürlich, warum er so sehr übertreibt.

Der Fuchs könnte denken: „Niemand hetzt mich, niemand will etwas von mir. Ich kann in Ruhe entscheiden, welche Anstrengung ich unternehmen möchte, mir den Genuss dieser süßen Trauben zu verschaffen.“

Wir haben unserem Fuchs davon abgeraten, Trauben für sauer zu erklären, von denen er glaubt, sie seien süß. Mit einer solchen Erklärung gerät er in Widerspruch zu sich selbst. Diese Erklärung ist für ihn nicht stimmig. Dennoch gibt es einen guten Grund, auch über die Süßigkeit dieser Trauben „analytisch“ nachzudenken. Man muss sie nicht als sauer hinstellen, aber die Situation, in welcher die süßen Trauben für uns unerreichbar sind, ist eine „saure“ Situation. Hier macht es tatsächlich Sinn zu erwägen, ob man sich einer solchen quälenden Situation nicht doch entziehen sollte. Niemand muss sich in eine Situation schmachtenden Entbehrens begeben, wenn er bemerkt, dass er dadurch Gefühle der Unzufriedenheit erzeugt, die ihm nicht bekommen. – Ein anderer Fall ist es, wenn er die schwierige Situation zu Trainingszwecken herbeiführt, um sich beherrschen zu lernen.

So sehr wir uns also davor hüten möchten, süße Trauben als sauer hinzustellen, möchten wir doch darauf hinweisen, dass wir uns von erstrebten Zielen oft übermäßig viel versprechen. Der Durstende in der Wüste sagt: „Ein Königreich für einen Schluck Wasser!“ Wer aber mit Trinkwasser ausreichend versorgt ist, sieht das anders. Im politischen Kampf um die Königsmacht lässt man es sogar darauf ankommen, die Trinkwasserversorgung zu beschädigen. Die Schmerzlichkeit des Entbehrens wird also durch eine Tendenz unseres Bewusstseins zu überhöhten Erwartungen verstärkt. Das bedeutet nicht, dass die Trauben in Wirklichkeit sauer sind. Aber es bedeutet, dass uns der Genuss süßer Trauben prospektiv wahrscheinlich beglückender erscheinen wird als retrospektiv. Wir überschätzen in der Regel die Zufriedenheit und das Glück, die uns durch die Erfüllung unserer Wünsche entstehen wird.

Ein weiterer Gesichtspunkt, den wir nicht völlig außer Acht lassen sollten: Manchmal wird uns Schlimmes zuteil, wenn wir erhalten, wonach wir streben. – Der Gedanke hat wiederum Ähnlichkeit mit dem Verfahren, die süßen Trauben als sauer zu erklären. In folgender Variante aber wäre er berechtigt: Da wir uns tatsächlich manchmal über Zuträglichkeiten irren, vielleicht gerade in besonders süßen Freuden, könnten wir uns an den Eigenwert von Gelassenheit und Stressfreiheit halten. In einer Situation des Nicht-Wissens, was genau auf etwas längere Dauer für uns das Beste ist, die ja tatsächlich besteht, kann uns dieser Gedanke hilfreich sein. Das ist etwas anderes als die generelle Abwertung unerreichbarer Freuden. Die erreichbaren werden wir ja ergreifen, wenn wir einigermaßen Grund haben, sie für bekömmlich zu halten.

Die unerreichbaren Trauben des Fuchses sind das Sinnbild einer verhinderten Gelegenheit. Die Gelegenheit, süße Trauben zu verspeisen, existiert hier nur partiell. Der Anblick lässt einen Wunsch entstehen, der infolge eines Hindernisses nicht erfüllt werden kann. Das Leiden, das hier entsteht, ist ein Mangel an günstigen Umständen bei gleichzeitiger Bedürfniserregung, also im Endeffekt doch ein Hindernis und ein Gelegenheitsmangel. – Es gibt auch den umgekehrten Fall, den Mangel an Genussfähigkeit bei reichlicher Gelegenheit. Dies geschieht, wenn jemand sozusagen nicht alles essen kann, was er sieht. Auch hier entsteht das schmerzliche Gefühl eines Missverhältnisses. – In beiden Fällen gibt es Denk- und Verhaltensweisen konstruktiver und destruktiver Unzufriedenheit. Entscheidend ist der Gesichtspunkt, dass wir in der Art unseres Reagierens doch irgendwie Akteure sind. Auch wenn man nicht nachweisen kann, in welchem Punkt genau. „Das Wesen liebt es, sich zu verbergen“, schrieb Heraklit. Der orakelartige Spruch trifft hier zu.