

# ***Die Gehetzten***

***Tiefenpsychologische Betrachtungen  
zu den Hintergründen der Rastlosigkeit***

Vortrag von Gidon Horowitz

beim WAP-Kongress 2019

19. März 2019

© 2019 bei Gidon Horowitz



**„Zeit ist nichts, wenn sie  
nicht durch die  
Verknüpfung mit Wünschen  
und Erwartungen zu einer  
Macht wird.“**

(nach Elsa Sophia von Kamphoevener, An  
Nachtfeuern der Karawan-Serail)

- **Einleitung: Wünsche und Erwartungen**
- **Beispiele aus dem Alltag**
- **Hintergründe**
- **Unterwegs zum eigenen Rhythmus**

:

- Einleitung: Wünsche und Erwartungen
- **Beispiele aus dem Alltag**
- Hintergründe
- Unterwegs zum eigenen Rhythmus

**Wenn ich in einer bestimmten Zeit mehr machen möchte, als möglich ist:**

- **Zeitspanne verlängern**
- **Etwas weglassen**
- **Delegieren / Zusammenarbeiten**
- **Tempo erhöhen**
- **Betrügen\***

\*Diskussionsbeitrag einer ZuhörerIn

**„Das menschliche Leben wird ein Wettrennen sein. Von diesem Rennen müssen wir annehmen, dass es kein anderes Ziel kennt, als der erste zu sein. Und die Rennbahn verlassen, heißt sterben.“**

**(Thomas Hobbes, englischer Philosoph, 1588 – 1679)**

(Quelle: Badische Zeitung Freiburg vom 6.5.1994)

- Einleitung: Wünsche und Erwartungen
- Beispiele aus dem Alltag
- **Hintergründe**
- Unterwegs zum eigenen Rhythmus



## Hintergründe:

- **Der Hase und der Igel**
- **Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl**
- **Ablehnung der Hilflosigkeit**
- **Gier**
- **Ablehnung des Todes**
- **Zum archetypischen Hintergrund**

## Hintergründe:

- **Der Hase und der Igel**
- **Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl**
- **Ablehnung der Hilflosigkeit**
- **Gier**
- **Ablehnung des Todes**
- **Zum archetypischen Hintergrund**

## Hintergründe:

- Der Hase und der Igel
- Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl
- **Ablehnung der Hilflosigkeit**
- Gier
- Ablehnung des Todes
- Zum archetypischen Hintergrund

**„Wenn die Hilflosigkeit eines anderen Menschen unsere eigene anrührt, wir diese aber verneinen, weil wir sie als unsere eigene Schwäche verurteilen, erregt das Opfer in uns Selbsthass. In der Hilflosigkeit verwandelt sich unsere eigene Angst in Wut auf den Unterlegenen. Das Opfer spiegelt unser eigenes gehasstes Selbst wider.**

**Wir machen das Opfer für unsere  
,Schwäche‘ verantwortlich. Dieser  
Mechanismus hat eine lange  
entwicklungsbedingte Vorgeschichte.  
Es ist die Rache für unsere eigene  
verdrängte Demütigung.“**

**(Arno Gruen, Der Verrat am Selbst, S. 57f)**

## Hintergründe:

- Der Hase und der Igel
- Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl
- Ablehnung der Hilflosigkeit
- **Gier**
- Ablehnung des Todes
- Zum archetypischen Hintergrund

**„Der Mensch ängstet sich vor Dingen, die ihm nichts anhaben können, und er weiß es; und er gelüstet nach Dingen, die ihm nicht fruchten können, und er weiß es, aber in Wahrheit ist es ein Ding im Menschen selbst, vor dem er sich ängstet, und es ist ein Ding im Menschen selbst, nach dem er gelüstet.“**

(Martin Buber nach Rabbi Nachman von Bratzlaw - aus Martin Buber, Die Geschichten des Rabbi Nachman)

## Hintergründe:

- Der Hase und der Igel
- Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl
- Ablehnung der Hilflosigkeit
- Gier
- **Ablehnung des Todes**
- Zum archetypischen Hintergrund



**„Denn so wie ihr Augen habt,  
um das Licht zu sehen, und  
Ohren, um Klänge zu hören, so  
habt ihr ein Herz, um damit die  
Zeit wahrzunehmen. Und alle  
Zeit, die nicht mit dem Herzen  
wahrgenommen wird,**

**ist so verloren, wie die Farben des Regenbogens für einen Blinden oder das Lied eines Vogels für einen Tauben. Aber es gibt leider blinde und taube Herzen, die nichts wahrnehmen, obwohl sie schlagen.“**

**(Michael Ende, Momo, S. 159)**

## Hintergründe:

- Der Hase und der Igel
- Angst, hohe Ansprüche und Verantwortungsgefühl
- Ablehnung der Hilflosigkeit
- Gier
- Ablehnung des Todes
- **Zum archetypischen Hintergrund**

**„Der Archetypus ist ein an sich leeres, formales Element, das nichts anderes ist als eine ‚facultas praeformandi‘, eine a priori gegebene Möglichkeit der Vorstellungsform. Vererbt werden nicht die Vorstellungen, sondern die Formen, welche in dieser Hinsicht genau den ebenfalls formal bestimmten Instinkten entsprechen.“**

(C.G. Jung, Die psychologischen Aspekte des Mutterarchetypus, GW 9/I, Abs. 149)

- **Das Negativ-Väterliche** fordert Leistung, Effizienz, Gewinn, Wachstum. Das Kind wird beinahe ständig entwertet, es ist nie gut genug. Das Kind hat nicht zu wünschen, sondern zu gehorchen.
- **Das Positiv-Väterliche** fordert das jeweils Mögliche und anerkennt es. Es fördert dadurch Wachstum und Entwicklung des Kindes.

- **Das Negativ-Mütterliche** hemmt das Kind an der Entwicklung und hat die Tendenz, es klein zu halten und zu verschlingen.
- **Das Positiv-Mütterliche** bedeutet unbedingte Annahme des Lebendigen. Das Kind darf im eigenen Rhythmus und entsprechend den eigenen Bedürfnissen kommen und gehen und wiederkommen. Seine Bedürfnisse werden wahrgenommen und angenommen.

- Einleitung: Wünsche und Erwartungen
- Beispiele aus dem Alltag
- Hintergründe
- **Unterwegs zum eigenen Rhythmus**



Über tausend Jahre alte Arve (Zirbelkiefer)  
im Engadin (Schweiz) (Foto Gidon Horowitz)



- **Achtsame Körperarbeit**
- **Liebevolle Selbstannahme**
- **Dankbarkeit**
- **Die gesellschaftliche Dimension**

**„Es ist, was es ist,  
sagt die Liebe.“**

**(Erich Fried, Es ist was es ist, Berlin 1983,  
S. 43)**

**„In Wirklichkeit ... bedeutet das Annehmen der Schattenseite der menschlichen Natur etwas, das ans Unmögliche streift. Man bedenke, was es heißt, die Daseinsberechtigung des Unvernünftigen, des Sinnlosen und des Bösen anzuerkennen!“**

(C.G. Jung, Psychotherapie und Seelsorge, in GW 11, Abs. 528)

**„So führt der Integrationsprozess mit ... seiner Orientiertheit am Selbst und an der Ganzheit zu einer Persönlichkeitsstruktur, die nicht mehr durch den Kampf der Gegensätze und das Überwiegen der einen oder der anderen Seite aufgelöst werden kann.“**

(Erich Neumann, Tiefenpsychologie und neue Ethik, S. 116f.)

- **Achtsame Körperarbeit**
- **Liebevolle Selbstannahme**
- **Dankbarkeit**
- **Die gesellschaftliche Dimension**

- **Erkennen**
- **Informieren**
- **Solidarisieren**
- **Agieren**

**„Wer das Lernen übt, vermehrt täglich.  
Wer den SINN übt, vermindert täglich.  
Er vermindert und vermindert,  
bis er schließlich ankommt beim Nichtsmachen.  
Beim Nichtsmachen bleibt nichts ungemacht.  
Das Reich erlangen kann man nur,  
wenn man immer frei bleibt von Geschäftigkeit.  
Die Vielbeschäftigten sind nicht geschickt,  
das Reich zu erlangen.“**

**(Laotse, Tao Te King 48, übers. von R. Wilhelm)**

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!***



Foto Gidon Horowitz