

Einladung zum Mitdenken

© 2025, Josefa Plank

Coverdesign, Layout und Satz:
Buchschniede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großengersdorf, Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99181-987-5 (Softcover)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Josefa Plank

Einladung zum Mitdenken

Wahre Geschichten darüber,
wie unsere Gefühle uns im
Griff haben

Inhalt

»Lebenskunde«	6
Was es mit dem Menschen auf sich hat	20
Das Geborgenheits-Gefühl	23
Soziales Empfinden	31
Ein nicht abgesandter Brief an Papst Franziskus	38
Verantwortungsbewusstsein	40
Das Recht auf ein Kind	48
Beziehungsfähigkeit	51
Erziehung, die der Folter ähnelt	60
Das Zorn- bzw. Jähzorn-Gefühl	65
Das Faulheits- bzw. Trägheits-Gefühl	72
Das Hass-Gefühl	76
Muttermangel – Vatermangel	81
Das Einsamkeits-Gefühl	95
Das Selbstwert-Gefühl	97
Meinungsverschiedenheit	112
Elternfähigkeit	120

Charakterbildung	129
Der Papst glaubt auch bei Atheisten an das Gute	136
Vertrauen	139
Künstliches Fühlen	143
Menschenwürde	152
Ein vermeintliches Frauenlos	156
Der Wert eines Menschenlebens	161
»Schlecht geträumt«	169
Die sogenannten Freudentränen.	173
Sterbehilfe versus Selbstmord	179
Ein bisschen Science Fiction	192
Volksschullehrerin korrigiert Akademiker	194
Der unbewusste Gottesglaube.	198
Dürfen wir Tiere essen?	203
Unvoreingenommenheit	206
ANHANG	210
Preisausschreiben	212
Die stillste Zeit im Jahr.	225
Weitere Bücher von Josefa Plank	232

»Lebenskunde«

Der Titel stach mir ins Auge. Der Untertitel lautete: »Ein Buch für Knaben und Mädchen«. Es stand neben ein paar anderen Büchern in der Wandnische eines kleinen Cafés. Solider dunkelgrüner Einband, Golddruck, verschnörkelte Schrift, harter Deckel. Ich nahm es in die Hand, schlug es auf und sah das Jahr dieser Auflage: 1913. Da waren meine Eltern gerade Kinder. Wie hatte man sie damals »auf das Leben« vorbereitet? Der Besitzer des Cafés hatte nichts dagegen, dass ich das Buch mit nach Hause nahm.

Der Autor ist bzw. war ein gewisser Dr. Friedrich Wilhelm Foerster, laut Wikipedia Philosoph, Pädagoge und Pazifist, geboren in Deutschland, gestorben in der Schweiz. Er beginnt sein Buch mit den Worten »An meine Leser!« und meint damit, wie sich bald herausstellt, Schüler ab der Pubertät. Damals nannte man diese Zeit bei den Buben die Flegeljahre, bei den Mädchen das Backfischalter. Heute höre ich nur noch das englische Wort Teenager für alle.

Sein erster Satz lautet (in heutige Rechtschreibung übertragen): »Was versucht man in eurem Alter nicht alles, um Kraft und Tapferkeit zu zeigen...« aber schon nach wenigen Zeilen folgt: »Ihr wisst aber auch, dass wichtiger als alle Körperkraft die Stärke des Willens

ist...« und im Folgenden dreht sich seine Bemühung rund 360 Seiten lang um Charakter- und Willensbildung. Er tut es liebevoll. Kein erhobener Zeigefinger, schon gar keine Drohungen. Er spornt zum Beispiel in einem Kapitel die Mädchen an, sich Blumen zum Vorbild zu nehmen: »Habt ihr wohl einmal daran gedacht, was für ein meisterhafter Verwandlungskünstler doch solch ein Rosenstock ist, der aus dem Mist eine Rose zu gewinnen vermag? Aus dem dunklen, schmutzigen Erdreich weiß er die Säfte zu saugen für Farben und Düfte, die nicht die leiseste Spur ihrer Herkunft verraten. (...) Unser Antlitz sollte unsere Rosenblüte sein. Und unser Erdreich ist das Leben. Und unsere Seele ist bestimmt, die Verwandlung hervorzubringen. (...) Wie viele Mädchen vergessen leider, dass es keine Mädchenblüte gibt ohne die Verwandlung der Seele!«

In einem anderen Kapitel wendet er sich an die Buben: »In den sogenannten Flegeljahren glaubt man gern, die rechte Männlichkeit und das Heldentum zeige sich in möglichst wüstem Lärm und Daherstampfen. (...) Leider behalten viele das für ihr ganzes Leben, weil niemand da ist, der sie rechtzeitig auf ihren Irrtum aufmerksam macht.«

Ich erinnere mich, dass auch meine Mutter ihr Leben lang von einer Lehrerin geschwärmt hat, die sich während ihrer Hauptschulzeit auf diese Weise um die Charakter- und Willensbildung ihrer Schülerinnen bemüht

hat. Warum aber wurden dann aus jenen damaligen Jugendlichen bis auf wenige Ausnahmen trotzdem keine charakterlich wertvolleren Erwachsenen als jene, die das vorige Jahrhundert bevölkerten? Zuerst inszenierten sie den Zweiten Weltkrieg, anschließend schufen sie alle Voraussetzungen, um das Leben auf dieser Erde jederzeit auslöschen zu können, entweder schnell auf Knopfdruck, oder nicht so schnell, aber genau so zuverlässig. Warum nützten auch freundliche Erziehungsmethoden nichts? Das Buch »Lebenskunde« widmet zum Beispiel gleich zu Beginn ein riesengroßes Kapitel der Selbstbeherrschung, bald darauf eines der Selbsterkenntnis, dann eines der Verantwortlichkeit. Gegen Ende trägt eines die Überschrift: »Was unser Tun aus uns macht.« Und schließlich heißt eines »Menschenliebe«. Dazwischen sind aber noch viele andere.

Von Sexualität ist in diesem Buch – zur damaligen Zeit – natürlich keine Rede, sonst aber von allem, was uns Menschen ausmacht. Nun glaube ich ohnehin nicht, dass es an der fehlenden Sexualaufklärung lag, warum die damalige Unterweisung bei den Heranwachsenden nichts bewirkt hat. Den Beweis, dass es nicht daran lag, brachte dann ja die sogenannte 1968er Bewegung: Nichts hat sich seither im Fühlen und Denken der Erwachsenen zum Edleren gewendet. Aber mittlerweile könnten wir alle wissen, was der Grund für das Fehlschlagen auch der wohlmeinenden Belehrungen gewesen ist. (Sie hingen in der Luft. Gleich kommt Näheres.)

Der Autor geht bei seinem Menschenbild ganz selbstverständlich davon aus, dass wir zufolge unserer Beschaffenheit viele negative Eigenschaften in uns haben und mehr oder weniger zum »Bösen« geneigt sind. Anders hatten wir uns nämlich in früheren Zeiten nicht sehen können. Was wir, seit es uns gab, mit einander erlebten und von einander in Kauf nehmen mussten, ließ einfach keinen anderen Schluss zu.

Trotzdem ist er falsch, der Schluss, wie sich seit einigen Jahrzehnten herausstellt. Wir haben uns mit unserer Meinung über uns selbst geirrt, und zwar tatsächlich von Anfang an, was aber nicht unbedingt beschämend ist, sondern eher zum Auflachen wäre, wenn es uns nicht schon so viel Tragik beschert hätte. Leider hat es so lang gedauert, bis die wissenschaftliche Erforschung der menschlichen Psyche nun Schritt für Schritt erkennt, dass es sich anders mit uns verhält, als wir im Allgemeinen immer noch glauben. Den neuesten Erkenntnissen zufolge sind wir keine bösartig-zerstörerischen Geschöpfe, jedenfalls nicht von Natur aus, sondern die Evolution war einfach nachlässig bei unserer Hervorbringung. Die Evolution kann man sich wie eine Allmacht ohne Verantwortungsbewusstsein vorstellen. Bei uns Menschen hat sie unter anderem zugelassen, dass sich eine Denkfähigkeit entwickelte, die unseren tierischen Instinkt verdrängte. Der fehlende Instinkt warf dann aber unser Fortpflanzungs-Verhalten aus der Bahn, denn von da an behandelten wir unsere Nachkommen nicht mehr instinktgemäß, sondern

verstandesgemäß. Das aber funktionierte so schlecht, dass es uns zum einen eben auf die falsche Beurteilung unserer eigenen Spezies und zum anderen auf den Glauben an die Notwendigkeit von Strafe und Züchtigung, genannt Erziehung brachte.

Auch der Autor von »Lebenskunde« hatte diese Überzeugungen noch, und er strebt daher bei seinen Schülern die Einübung richtigen Denkens, Wollens und Verhaltens an, und zwar als Voraussetzung für ein gelingendes Leben. Er sagt ihnen: »Ihr wisst, dass man die Menschen in verschiedener Weise einteilen kann – z. B. nach der Hautfarbe, nach der Schädelform« (dazu setze ich jetzt ein Fragezeichen) »nach der Sprache und nach der Religion. Man kann sie aber auch noch nach manchen anderen Merkmalen einteilen, zum Beispiel nach der Festigkeit des Willens. Dann zerfallen alle Menschen in zwei Arten: Massenmenschen und selbständige Menschen. Diese beiden Arten könnt ihr schon in der Schule deutlich beobachten.« Und dann bringt er Beispiele, wie sie zu erkennen sind, und ermutigt seine Leser, selbständig Denkende und Wollende zu werden, weil nur das unserem Charakter Format verleiht und unseres Menschseins würdig ist.

Was würde der Mann sagen, wenn er heute leben und erfahren könnte, dass unserem jetzigen Wissensstand zu folge die Würfel, ob wir Massenmenschen oder selbständige Menschen werden, in der Pubertät längst gefallen

sind? Wenn er zu hören bekäme, dass die Entscheidung bereits fällt, wenn wir noch gar nicht denken *können*, wenn wir noch in der Wiege liegen und in der Gehschule herumkrabbeln und die ersten Wörter sprechen lernen? Würde er sich das vorstellen können? Und wie würde er es aufnehmen, dass es in letzter Konsequenz nicht an den Pädagogen und auch nicht an der Selbsterziehung liegt, was für ein Mensch aus uns wird, sondern dass es von jenem weiblichen Lebewesen abhängt, das uns in sich entstehen und ein Stück weit heranwachsen lässt, das uns dann zur Welt bringt und in den ersten Jahren betreut, und das wir Mutter nennen? Wohl mischen unsere Erbanlagen und auch unsere Talente mit, aber die haben bei weitem nicht so viel Macht über unsere Psyche wie unsere Mutter. Das zu glauben fällt auch uns heutigen noch sehr schwer. Wir glauben an den »Zeitgeist«, an die Talente, die wir haben und entfalten können, an die Wirksamkeit der zahlreichen Körper- und Geistesübungen, die uns aus der östlichen Welt erreichen, an die zahllosen Angebote zum Mentaltraining, die in der westlichen Welt entworfen werden, an unsere Vernunft und unseren »freien Willen«. Wir glauben an all das. Aber dass die Bezugsperson unseres Lebens-*Anfangs* die Weichen für unseren Lebens-Weg stellt, glauben wir derzeit noch nicht.

Warum halten wir diese Wahrheit nicht aus? Möglicherweise deshalb nicht, weil sie dazu angetan ist, zumindest der weiblichen Hälfte der Menschheit das Gefühl zu vermitteln, nun ein schlechtes Gewissen haben zu sollen

oder sich gar schuldig fühlen zu müssen. Aber wenn das der Grund sein sollte, besteht ein großes Missverständnis, denn das Buch »Einladung zum Mitdenken« vertritt einen ganz anderen Standpunkt. Hier geht es nie um Schuldzuweisung, wie wir es aus anderen Büchern kennen. Hier geht es immer um Ursachenfindung, und die hat nichts mit Schuld zu tun. Schuldzuweisungen bringen keine Besserung, wie wir ja seit Menschengedenken beobachten können. Bei der Ursachenfindung dagegen erfahren wir nicht nur, warum Kinder und Erwachsene sich »böse« verhalten. Wir erfahren auch, wie wir dieses Verhalten von vorn herein verhindern können. Und das ist es doch, was wir wollen. Aber uns allen, Müttern und Vätern und Pädagogen und Psychologen und Weisheitslehrern und Religionsgründern – uns allen fehlt dazu noch das sogenannte »Gewusst-wie«. Wir haben noch keinerlei Erfahrung und Übung bezüglich der Vorbeugung.

Als wir noch Säugetiere waren, verständigten wir weiblichen Tiere uns mit unserm Nachwuchs wie alle Säugetiermütter auf der Basis unseres Fühlens. Wir verstanden mit unserem Gefühl, was die kleinen Lebensanfänger von uns wollten und brauchten, sowohl leiblich wie seelisch – und gaben es ihnen. Etwas mit dem Gefühl zu verstehen und richtig darauf zu reagieren, nennen wir Instinkt, treffender vielleicht noch Intuition. Solange sie uns leitete, war alles im Lot. Dann wurden wir zu Menschen, verloren diese tierisch-mütterliche Intuition und

setzten stattdessen unseren Verstand ein. Es zeigte sich aber, dass der kein Einfühlungsvermögen besitzt, und von da an ging das Menschenkinder-Aufziehen schief.

Von da an litten die meisten von uns ab ihrer Geburt an Muttermangel. So bezeichne ich den Ausfall an mütterlicher Nähe und Herzenswärme. Die Menschenmütter erfüllen zwar die leiblichen Bedürfnisse ihrer Kinder, aber ihre seelischen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Das neue Menschlein weint. Ja, was hat es denn? Es fehlt ihm doch nichts. Doch, es fehlt ihm – zum Beispiel – die körperliche Nähe seiner Mutter. Aber die Mutter kann das nicht spüren. Ihre Mutter-Kind-Verständigung funktioniert nicht, und die seelischen Bedürfnisse ihres Kindes bleiben weitgehend unbefriedigt. Und dann passiert etwas: Eine psychische Störung nimmt ihren Anfang. Bei nicht wenigen Kindern bereits am ersten Tag ihres Lebens.

Unerfüllte Bedürfnisse tun weh, körperliche wie seelische. Nahrungsmangel verkrüppelt den Körper, Muttermangel verkrüppelt unser Gemüt. Und: Zu leiden statt sich wohl zu befinden verwandelt gute Gefühle in »böse«, bei Erwachsenen manchmal, bei Säuglingen und Kleinkindern immer. Statt lebensfroh sind wir dann traurig oder verzweifelt – ja, Depressionen werden bereits im Säuglingsbettchen grundgelegt – und statt friedfertig sind wir zornig, oder zerstörerisch wie der Schmerz in uns. Wenn wir als Erwachsene seelisch leiden, können

wir versuchen, Abhilfe zu schaffen. Als Säuglinge und Kleinkinder können wir das nicht. Aber indem wir nun einen Leidenszustand in uns haben, wird daraus ein Charakterzug.

Seit Menschenmütter kaum noch zur Intuition fähig sind und sich folglich ihren Lebensanfängern gegenüber nicht mehr naturgemäß (wie Säugetiermütter) verhalten, werden logischerweise auch aus diesen weiblichen Kindern wieder Mütter, die sich ihren Lebensanfängern gegenüber nicht naturgemäß verhalten. So pflanzt sich unser Unglück fort. Selbstverständlich werden intuitivem Muttermangel auch aus den männlichen Kindern keine naturgemäß fühlenden Väter, aber das Versagen der Mutter wirkt sich stärker aus, weil wir uns in den ersten Jahren noch eins mit ihr fühlen. Und auf diese ersten Jahre kommt es an.

In unserer Zeit wird uns zwar allmählich bewusst, dass wir alle ein mehr oder weniger gestörtes Gefühlsleben haben, aber wir glauben noch fest daran, dass wir »psychische Störungen« mit Hilfe unseres Verstandes in den Griff bekommen können. Wir haben noch nicht durchschaut, dass es umgekehrt ist, dass unsere Gefühle den Verstand im Griff haben, und dass sich eben daraus unsere Misere ergibt. Wäre unsere Psyche nicht leidend, hätten wir keine Probleme mit uns selbst oder mit einander. Wir würden dann ziemlich einheitlich empfinden, was vernünftiges Denken und Tun ist. Weil unsere

Psyche aber eben gestört ist, und noch dazu bei jedem anders, und je nach Lebensanfang leicht oder schwer – deshalb geschieht es am laufenden Band, dass wir über ein und dieselbe Sache ganz verschiedener Meinung sind und uns nicht einigen können.

Auch der Autor von »Lebenskunde« ging nach *seiner* Meinung vor, wie Jugendliche am besten anzuleiten sind, um vernünftig denkende Erwachsene zu werden. Er stellt ihnen zum Beispiel folgende Aufgabe: » ,Du musst dir auch immer das kleinste Stück vom Teller nehmen‘, sagte einmal eine Mutter zu ihrem Knaben. ,Warum soll ich das eigentlich?‘ hörte ich ihn fragen. Was würdet ihr ihm antworten?«

Ich kann mir nicht vorstellen, was ein damaliges Kind geantwortet hätte, aber ich vertrete auch einen ganz anderen Standpunkt als jene Mutter. Ich würde dem Buben antworten: »Was deine Mutter sagt, gilt für dich zuhause. Aber überall sonst musst du immer nur darauf achten, dass der Kuchen auf dem Teller *gerecht* verteilt wird. Das ist alles.« Und ich würde ihm sagen, wie ich es halte: »Wenn ich die Wahl habe, greife ich immer ungefähr nach der Mitte des Angebots. Weniger als die Mitte empfinde ich als ungerecht mir selbst gegenüber, mehr als die Mitte empfinde ich als unfair den anderen gegenüber.« Und ich würde ihn fragen, was er davon hält. Daraus könnte sich dann ein gutes (erzieherisches!) Gespräch über Gerechtigkeit und Verantwortung ergeben.

Was antwortet der damalige Pädagoge? Ich zögere, es aus dem Buch abzuschreiben, weil es so gestelzt und langatmig daherkommt und die Leser verdrießen könnte. Aber vielleicht ist es interessant zu erfahren, wie unaufrichtig es anmutet, zumindest für mein Empfinden. Er schreibt: »Ich würde sagen: Weißt du, es ist wahr, das größte Stück schmeckt am besten, und wer es erbeutet, kann sich freuen. Aber das Vergnügen ist bald vorbei. Und der Mensch, der so nach den größten Stücken hascht und seine Jagdbeute dann so gierig verschlingt, der bekommt gar leicht ein Affen- oder Raubtiergesicht. Es ist, als ob die großen Stücke ein Zaubergrift in sich hätten, das den in ein Tier verwandelt, der danach greift – ganz allmählich, je mehr er überall die größten Stücke im Auge hat. Die kleinen Stücke dagegen tragen einen anderen Zauber in sich: Wer aus wirklicher Bescheidenheit nach ihnen greift – nicht bloß, um so zu scheinen – der bekommt einen Ausdruck um die Augen und um den Mund, der ihm Vertrauen erobert, wo er sich zeigt. Beobachtet nur einmal bescheidene Menschen, ob ich nicht recht habe. Es ist ein Geheimnis, das nicht viele wissen – aber wer es begriffen hat, der greift nicht mehr nach den großen Stücken. Er weiß: Er verliert scheinbar, in Wahrheit aber gewinnt er eine geheimnisvolle Kraft und wird ein liebes Menschenantlitz erhalten und kein Tiergesicht.«

Das Wort Gerechtigkeit kommt in der ganzen Rede nicht vor, dagegen ist mir aufgefallen, dass ich das Wort Bescheidenheit noch nie durch die psychologische bzw. philosophische Brille begutachtet habe: Was verstehen wir genau genommen darunter?

Im dem Buch »Lebenskunde« finden sich noch mehr absonderliche Unterweisungen, aber gegen Ende hin steht zu lesen: »Wenn wieder einmal ein großes Fernrohr gebaut wird, dann hört man auch allerlei Vermutungen, wie weit man wohl in der Zukunft einmal sehen wird.« (...) »Und was uns wohl das Vergrößerungsglas noch in der Welt des Kleinsten alles zeigen wird.« (...) »Wenn ich diesen Erfindungen nachsinne, so muss ich immer mit Trauer daran denken, wie wenig damit dem Menschen geholfen ist. Denn noch viel mehr als von den Bazillen und von den Sternen hängt sein Schicksal von dem Geschehen in seiner eigenen Seele ab, in die kein Fernrohr und kein Mikroskop hineinreicht.« (...) »Ich träume davon, dass wir vielleicht einmal durch vereintes Beobachten und Nachdenken über uns selbst und unser Inneres so im Vergrößerungsglase sehen lernen, dass wir Sieger werden über viele schleichende Fehler, denen wir jetzt noch hilflos unterliegen. Heute sind wir ja noch weit davon – denn heute betrachten wir unsere gefährlichen Triebe noch durch das Verkleinerungsglas.« (...) »Ja, es ist ein schöner Traum, an einen Erfinder zu glauben, der uns einst ein sicheres Mittel geben wird, die wilden Elemente des menschlichen Herzens zu beschwören.«

Sehr geehrter Herr Dr. Foerster, ich darf Ihnen melden, dass es kein Erfinder, sondern ein Entdecker war, der bei seiner Arbeit als Psychotherapeut mittlerweile auf dieses »sichere Mittel« gestoßen ist. Er hieß Arthur Janov, und es gelang ihm, die Gefühls-Erinnerungen seiner Patienten zu ihrem Lebensanfang zurückzuführen, bis hin zu ihrer Geburt, stellen Sie sich das vor; ein Zeitpunkt, wo wir wie alle Lebewesen zwar bereits fühlen, aber noch lange nicht denken können. Und was erfuhren seine Patienten: Dass unsere Triebe und Gefühle nur dann »fehlerhaft« sind bzw. wild und gefährlich werden, wenn sie mit Schmerz beladen sind. Alle psychisch gestörten Patienten dieses Dr. Janov erkannten mit einem Mal die Ursache ihrer Leiden und teilten sie uns mit. Aber diese Ursache würde Sie, Herr Dr. Foerster, wahrscheinlich schockieren, weil sie mit unseren Eltern, und im Speziellen mit unserer Mutter zu tun hat, und die ist, wie ich Ihrem Buch entnehme, für Sie absolut tabu.

Als ich davon erfuhr, gab ich dieser Ursache den Namen Muttermangel, und seither sehe ich jene Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die sich unleidlich oder zerstörerisch verhalten, aus eben jener Perspektive. Aber auch sonst beurteile ich niemanden mehr nach den moralischen Maßstäben, die unsere Gesellschaften zum Zweck eines ersprießlichen Zusammenlebens entworfen haben. Ich sehe uns alle so, wie wir zufolge unserer Ausgangsposition werden konnten. Diese Sicht entspricht jedoch noch keineswegs der allgemein gültigen, die noch

immer lautet: Jeder kann sich gut verhalten, wenn er *will*. Wobei die Vertreter dieser Behauptung von sich ausgehen: Was ich kann, können alle. Meine aus Arthur Janovs Forschung sich ergebende Behauptung lautet dagegen: Wer in seiner »Ausgangsposition« Glück gehabt hat, der *will* und *kann* sich gut verhalten. Wer dieses Glück nicht hatte, verhält sich seinem inneren Befinden nach sogar zu seinem eigenen Nachteil mehr oder weniger »schlecht«. Bei Kindern und Jugendlichen sagen wir heute verhaltensauffällig dazu, bei Erwachsenen asozial.

In meinem Buch stelle ich nun einige Personen vor, die im Verlauf der Jahre meine Wege gekreuzt haben und deutliche Merkmale ihrer unglücklichen Ausgangsposition an sich hatten bzw. haben. Weil ich meine, dass es außer mir auch noch andere Leute gibt, die sich für die Zusammenhänge von Lebensanfang und Lebensweg interessieren.

* * * * *

Was es mit dem Menschen auf sich hat

Diese Denkaufgabe wurde in einem Philosophiekurs einer Volkshochschule gestellt, den ich im Jahr 2016 besuchte. Meine Sicht des Menschen gründete damals schon lang auf den Erkenntnissen von Arthur Janovs Primärtherapie, und deshalb soll diese damals verfasste kurze Zusammenstellung hier noch vor meinen Berichten stehen, um den Lesern das Mitdenken möglicherweise etwas zu erleichtern.

Was glauben wir heute über uns zu wissen:

Zum einen, dass wir von den Tieren abstammen und genau wie sie von den Trieben der Selbsterhaltung und der Arterhaltung gesteuert sind.

Zum anderen, dass wir darüber hinaus denken und daher sowohl uns selber wie auch die Welt erforschen und erkennen können, *und* dass wir, im Gegensatz zu den Tieren, einen freien Willen haben.

Was können wir heute über unser Denken wissen:

Dass es von unseren Gefühlen gesteuert wird. Auf den einfachsten Nenner gebracht: Geht es uns gut, entstehen auch positive Gedanken. Geht es uns schlecht, entstehen negative Gedanken.