

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 59 (1988)
Heft: 2

Buchbesprechung: Der Verrat am Selbst : die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau
[Arno Gruen]

Autor: Kamprad, D.M.

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein Plädoyer für Menschlichkeit und Freiheit

Arno Gruen vermittelt in seinem Buch eine Theorie über die Bedeutung der Autonomie. Im allgemeinen wird Autonomie mit der Behauptung der eigenen Wichtigkeit und Unabhängigkeit verbunden: Gruen hingegen versteht unter Autonomie denjenigen Zustand der Integration, in dem ein Mensch in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist. Erst der Zugang zum Lebensbejahenden, zu den Gefühlen des Lebendigseins, ermöglicht Autonomie.

Unsere Kulturgeschichte ist zu einem grossem Teil eine Geschichte des Verneinens und der Unterdrückung dieser Gefühle und der daraus entstehenden Bedürfnisse. Der Glaube an die Macht, auf dem die meisten Kulturen basieren, führt zu einem Selbst, das die Ideologie des Herrschens widerspiegelt. In einem solchen Selbst werden Gefühle abgespalten, Leiden und Hilflosigkeit als Schwächen abgelehnt. Schon das

Arno Gruen: *Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*. München: dtv, 1986.
180 Seiten, Preis: Fr. 9.80.

Kind lernt, seine eigenen Reaktionen und Gefühle nicht zum Ausgangspunkt seiner Entwicklung zu machen. Die eigenen Bedürfnisse werden als etwas eher Gefährliches, fast Feindliches erlebt – so beginnt eine Fehlentwicklung, die zum Verrat am Selbst wird. Wenn das Selbst sich nicht in Autonomie entwickeln kann, wird es in Abhängigkeit von der Umwelt-Stimulation leben. Gleichzeitig wird die Erfahrung, dass nichts aus dem Eigenen kommt, zum positiven Verstärker dieser negativen Situation: man lernt, seine eigenen Bedürfnisse und Beweggründe nicht zu erkennen.

Die Furcht vor der Autonomie

In Gesellschaften, in denen Gehorsam, Konformität und Abhängigkeit gefordert werden als Preis für Anerkennung und Liebe, wird die Autonomie als wesentlicher Integrationsfaktor der Entwicklung verneint. Wenn wir den Schritt zur Autonomie wagen, treten zunächst Verunsicherung und Schuldgefühle auf. Zwar sehnen wir uns nach Freiheit, doch sind wir gleichzeitig auf vielfältige Weise an die Macht gebunden, von der wir Achtung und Lob verlangen. So sind wir dazu verurteilt, gerade bei denjenigen nach Bestätigung zu suchen, die unsere wirklichen Bedürfnisse verleugnen.

Wenn die ursprünglichen Selbstgefühle durchbrechen, erwachen Freiheit und Verantwortung – beides löst Furcht aus. Die Verantwortung, sich selbst zu verwirklichen, wirkt bedrohlich, unsere eigene Lebendigkeit und die der anderen

machen uns Angst. Der Psychoanalytiker Gruen berichtet von Patienten, die eine Therapie beginnen, um von ihrer Menschlichkeit befreit zu werden, weil die diese als Behinderung empfinden. Die wirklich Schwachen jedoch sind nicht diejenigen, die leiden, sondern jene, die Angst vor dem Leiden haben, die am erfolgreichsten Angepassten. Jene reduzierten Menschen, die bestens in einer reduzierten Welt zureckkommen, werden uns als normal vorgestellt.

Fluchtweg Abstraktion

Die Abstraktion eignet sich dafür, Gefühle auszufiltern und Leidenschaft und Enthusiasmus vom Selbst abzuspalten. Die Überschätzung der Intelligenz und des abstrakten Denkens zerstört unsere Möglichkeiten als Menschen, denn wirkliche Bedürfnisse und Beweggründe werden nicht mehr berücksichtigt, so dass wir den Zugang zu ihnen verlieren. Unsere Wahrnehmung wird reduziert und eingeschränkt und wird unvermeidlich destruktiv auf das Leben wirken, wenn wir auch diese Destruktivität verleugnen. In der Entwicklung der Wissenschaft hat sich die Annahme verbreitet, dass die Realität der Welt vollkommen durch abstrakte Begriffe allein beschrieben werden können – der intellektuelle Vorgang der Abstraktion wird völlig idealisiert. In den Sozialwissenschaften hat das Prinzip der Methodologie dazu geführt, die Methode mit der Wissenschaft selbst zu verwechseln.

Dasjenige menschliche Erleben, das sich nicht in eine gewisse Methodologie einordnen lässt, wird verneint, existiert nicht.

Für ein Leben in Freiheit und Würde

Arno Gruens Buch ist ein Plädoyer für die Menschlichkeit. Er beschreibt die Einschränkungen und Zwänge eines Lebens, in dem das Selbst abgespalten wird; er schildert das Verhältnis von Mann und Frau, die beide ihre inneren Gefühle verleugnen. Dabei wird den Vorstellungen der Gesellschaft gefolgt, aber es ist nicht das eigene, das eigentliche Leben. Die Wirklichkeit sieht anders aus: die wirkliche Gefühlswelt beinhaltet Freude, Ekstase, Mut und Trauer, aber auch Erfahrungen von Unzulänglichkeit, Hilflosigkeit, Leid, Verzweiflung und Angst vor dem Versagen. Es braucht Mut, die Unruhe und die Spannungen des Inneren auszuhalten statt sie zu unterdrücken, doch nur so ist ein menschliches, volles Leben möglich. Es kommt auf die innere Einstellung an, sie ist der Schlüssel zur Autonomie. Ein Patentrezept gibt es nicht, jeder muss seinen Weg alleine finden und die Verantwortung selbst übernehmen. Es ist ein schwieriger und langer Weg zur Autonomie, doch er führt zu der Freiheit, ein eigenes Selbst und ein menschliches Herz zu haben.

D. M. Kamprad