

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 18 (1976)

**Heft:** 5

**Artikel:** Von der Angst des unbestätigten Menschen

**Autor:** Brändle, Albert

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-153943>

#### **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:** 25.01.2026

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

# von der angst des unbestätigten menschen

Am 15. august 1969 gab es in der Dominikanerkirche zu Nijmegen in Holland eine kleine sensation. Nach der predigt klatschte die gemeinde langanhaltenden beifall. Was war geschehen? Gepredigt hatte eine frau, und gesprochen hatte sie über das thema: "Jeder mensch braucht bestätigung". Offenbar hatte sie den menschen aus dem herzen gesprochen. Die frau war die bekannte psychologin Dr. Anna Terruwe. Sie hat noch in zahlreichen interviews und in büchern über die angst des unbestätigten menschen geredet und geschrieben. Aus zwei gesprächen mit dem redaktor der holländischen zeitschrift "Nieuwe Revu", J.W. Hofwijk, drucken wir nachfolgend einige auszüge ab. Wir meinen, dass behinderte und nichtbehinderte daraus einiges lernen können.

redaktion

"Ich habe über die bestätigung gesprochen. Es war das erstemal, dass ich darüber öffentlich sprach. Die bestätigung als wesensmerkmal der liebe, wovon ich nun schon so rund zwanzig jahre die wunder in meinem sprechzimer gesehen habe. Die kirche war sehr voll, es hatte vorher ein kleiner artikel in der zeitung gestanden. Es rührte mich, dass die menschen es so gut begriffen. Es war totenstill, und als ich zu ende geredet hatte, begannen sie zu klatschen. Der applaus schien kein ende zu nehmen. Ich wurde geradezu überschüttet. Scheinbar waren die anwesenden durch die ansprache sehr ergriffen."

## Das leiden unserer westlichen kultur

"Eines meiner bücher und diese predigt handeln von der bestätigung als der einzigen therapie gegen die frustrationsneurose (frustration = unerfülltsein) und das einzige mittel, einen menschen zu "öffnen" und

ihn dadurch glücklich zu machen. Beide handeln sie über die angst im gefühlsleben des modernen menschens, seine einsamkeit. Die neurose ist das grosse leiden unserer westlichen kultur. Das wenigstens ist meine meinung, und die teilen viele mit mir!"

## Frustrations-neurose

"Ich bin zu einer neuen einteilung der neurosen gekommen und zum isolieren von zwei neuen krankheitsbildern: die energieneurose und die durch die energie verschleierte angstneurose. Beide haben eine eigene ursache, ein eigenes psychisches bild und ein eigenes körperliches kennzeichen. Als bedeutendstes kennzeichen zeigt die frustrationsneurose: grosse unsicherheit, minderwertigkeitsgefühl oder geringes wertgefühl, ein gestörtes vermögen, gefühlskontakt mit anderen aufzunehmen und ein starkes gefühl der einsamkeit.

Die frustrationsneurose, wie sie der psychiater kennt, ist ein ernsthaftes leiden. Sie ist auch eine krankheit im sinne des gesetzes. Und was mich mit so grosser sorge erfüllt, ist, dass die zahl derer, die hier im westen daran leidet, beunruhigend stark wächst. Wenn sie zum beispiel nicht erkannt wird, führt sie zu grossen schwierigkeiten in der ehe."

#### Emotional verwahrloste kinder

"Eine solche neurose geht zurück auf das fehlen von begegnung mit andern in der wachstumszeit des kindes, besonders in der begegnung, angereichert durch das gefühl. Kinder also, die als baby und in frühester kindheit zu wenig gefühlkontakte hatten, die emotional verwahrlost sind. Kinder die nie bestätigt wurden.

Ich meine übrigens, dass die menschheit glücklicher sein könnte, wenn sie die einsicht bekäme, an die wunderbare kraft der bestätigung zu glauben als an das krankheitsbild von allerlei neurosen."

#### "Du bist gut"

"Ich habe es zu beginn meiner ansprache in der kirche einfach so umschrieben, dass der mensch "applaus" braucht, anerkennung. Aber gehen wir zurück zu dem neugeborenen kind. Wenn es von seinen eltern, im ersten stadium vor allem durch die mutter, mit liebe und aufmerksamkeit umringt wird, dann fühlt es sich wohl. Es erfährt schon sehr früh durch aufmerksamkeit und zärtlichkeit, dadurch, dass man mit ihm spielt, dass andere es lieben. So machen andere es eigentlich erst zu ei-

nem menschen mit einem gefühl von selbstwert. Aus dieser gefühlsbegegnung schliesst das kind gewissermassen: wenn meine umgebung mich gut findet, dann bin ich gut.

Echte liebe beurteilt den andern nicht nach seinem äussern, nach seinen leistungen, nach dem, was er besitzt, sondern nach seinem tiefen wert. Mit ihrer zärtlichkeit sagt die mutter: "so, wie du bist, so ist niemand anders, und du bist gut so." Das ist bestätigung. Und diese bestätigung kann kein mensch sich selbst geben! Sie muss von andern menschen kommen. Allein andere menschen können einen "geschlossenen menschen öffnen."

Ohnmächtig geschlossenes ich  
"Ich will es ihnen noch anders deutlich machen, denn es ist etwas so schönes. Was tun sie, wenn sie wirklich liebe verschenken? Dann erklären sie dem andern, etwas wertvolles, "ein gut" zu sein. Ein gut für mich, aber auch ein gut für ihn selbst. Der mensch ist nicht imstande, aus sich selbst zu entdecken, dass er ein gut ist. Das muss er von einem mitmenschen erfahren. Der muss ihn "bestätigen", ihm das gefühl des eigenen wertes gehen. Erst dann "öffnet" er sich: durch die bestätigung, durch die tatsache, dass er von einem mitmenschen erfährt, dass er wertvoll, ein gut, ist, erkennt er den, der ihn bestätigt als ein gut: die gegenliebe ist geweckt!

Die bestätigung hat also einen doppelten effekt: sie enthüllt

zuerst dem andern sich selbst als ein gut, sie gibt dem andern seinen selbstwert. Er wird jemand. Und erst wenn er so bestätigt ist, wenn er geöffnet ist zum andern hin, dann kann er reagieren. Und er tut das selbstsicher, aus einem gefühl des eigenwertes heraus, der ihm von den andern geschenkt wurde. Er bekommt raum, nicht nur, um er selbst zu sein, sondern auch, um offen zu stehen für andere."

#### Reines geschenk

"Erinnern sie sich der ersten mondfahrt? Eine bemerkung eines astronauten berührte mich besonders: dass er vom mond nun erst sah, wie schön die erde ist. Ich ging an diesem tag stolzer über die erde! Unsere erde war bestätigt, von aussen her als schön empfunden. Jeder mensch ist gewissermassen ein planet, der seine schönheit erst durch den andern entdeckt. So ist der mensch ganz und gar auf die liebe abgestimmt. Er ist nicht imstande, als zu erzwingen. Erst muss sie ihm geschenkt werden, völlig selbstlos, ein reines geschenk. Dann erst wird er ein mensch, der zu gegenliebe fähig ist. Ich erlebe täglich das leiden von menschen mit frustrationsneurosen. Es sind unbestätigte menschen. Und ein unbestätigter mensch kann den andern nicht erreichen. Er ist im tiefsten einsam, geschlossen, auf sich selbst zurückgeworfen."

#### Flucht in den status

"Aber können diese menschen sich denn nicht selbst helfen,

werden sie sich fragen? Jemand ohne eigenwert, jemand, der nicht weiss, wer er ist und was er ist, versucht das zu verbergen. Er spielt jemanden, der er gar nicht ist, und schliesst sich je länger desto mehr von andern ab, aber auch von sich selbst. Manche versuchen, aus ihrer einsamkeit zu entkommen durch das suchen von allerlei statussymbolen: ihre ich-schwäche, ihr gefühl, nicht akzeptiert zu sein, nicht als ein gut erkannt zu sein, versuchen sie auszugleichen durch eine fast krankhafte aktivität. Sie flüchten in materiellen reichtum, in hypersexualität oder in andere vermeintliche güter. Aber in wirklichkeit werden sie dadurch nur noch einsamer: statussymbole stossen die mitmenschen ab, anstatt dass sie kontakt zuwege bringen."

#### Im auge des andern

"Der mensch kann aus sich selbst nicht das gefühl von eigenwert gewinnen. Andere müssen ihm sagen: "ja, es ist gut." In unserem glücklichwerden sind wir völlig dem sich uns in liebe nähernden menschen anvertraut. Das ist das wunder der liebe. Ist es eigentlich nicht erstaunlich, dass wir jetzt, im jahre 1970, noch etwas wesentlich neues von der liebe entdecken dürfen? Und etwas so wichtiges, dass es - nach meiner überzeugung - zum ABC des lebens gehört! Die bestätigung ist die erste fruchtbarkeitsgrundlage des lebens noch vor der sexuellen liebe."

### Liebe

"Ich brauche das Wort "Liebe" in einer weiten Bedeutung: Wärme Zuneigung, Herzlichkeit, echte Anerkennung. Oft wirkt schon ein erstes Lichtpunktchen, es braucht nicht immer ein kompletter Feuerofen zu sein! Dann sieht man den Ich-schwachen, unbestätigten Menschen schon aufblühen. Ich habe die Liebe, die Bestätigung als Heilmittel, in meinem Sprechzimmer gelernt. Erst allmählich wurde es mir deutlich. Um einen bestätigten Menschen wächst eine Atmosphäre, die von Sicherheit, Geborgenheit und Milde spricht, eine Atmosphäre, die bestätigt ist."

### Dankbarkeit

"Der westliche Mensch hat eine eigenartige Art zu reagieren auf Zeichen von Dankbarkeit. Er sagt: "Nichts zu danken!" Ein afrikanischer Neger sagt in einer solchen Situation etwas ganz anders: "Dankeschön, dass du dich bei mir bedankst!" Ist das nicht viel reicher? Für ihn ist es wertvoll, etwas zu empfangen. Bei uns sagt das Sprichwort: "Geben ist seliger als nehmen!" Eine schreckliche Verneinung des andern! Es ist ein Versuch, sich selbst zu bestätigen, der kein einziges bleibendes Band mit den Mitmenschen schenkt."

### Die Kunst des Tröstens

"Die Bestätigung beschränkt sich in unserer Gesellschaft meistens auf materielle Belohnung, eine Lohn- und Gehalts-erhöhung. Aber damit hilft man im Grunde nicht! Auch nicht mit

einem Lob im Vorübergehen. Der es empfängt, hat nämlich das Gefühl, dass er schnell weitergehen muss. Das Trösten von Menschen, die Verdruss haben, ist auch so eine Kunst, die wir verlernt haben. Man sagt so leicht hin: "Mache dir nichts daraus!" Oder: "Schau nach diesen oder jenen, die haben es noch viel schlimmer!" Aber dem Menschen, der Leid hat, wird damit nicht geholfen. Er fühlt daraus, dass er nicht so sein darf, wie er ist, nämlich ein trauriger Mensch. Er erfährt in diesem "Trost" kein echtes Mitfühlen, kein Mitleiden, das fordert, dass man ihn zu allererst bestätigt in dem, was er in diesem Augenblick ist."

Dr. Anna Terruwe geht in den beiden Gesprächen auch auf dramatische Verhältnisse in Ehen, auf unbestätigte Priester und Ordensleute, auf typisch holländische Begebenheiten und kirchliche Auseinandersetzungen um ihre Person und Lehre in den fünfziger Jahren. Es würde hier zu weit führen, alle diese Fragen auszugsweise auch noch zu streifen. Wir hoffen, mit dem oben Gebotenen haben unsere Leser genug Anregung zum Weiterdenken und zum Gespräch.

Albert Brändle