

**Karen Horney**

# **Unsere inneren Konflikte**

Neurosen in unserer Zeit

Entstehung, Entwicklung und Lösung



**Impressum:**

**Karen Horney**

**Unsere inneren Konflikte**

Neurosen in unserer Zeit. Entstehung, Entwicklung und Lösung

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Our Inner Conflicts

© W. W. Norton & Company, New York

Aus dem Amerikanischen von  
Gertrud Lederer-Eckhardt

7., unveränderte Auflage 2017

© 2017 Westarp Science Fachverlag  
in der Mediengruppe Westarp  
Kirchstr. 5  
39326 Hohenwarsleben  
[www.westarp.de](http://www.westarp.de)

ISBN: 978-3-86617-154-1

Druck und Bindung: Druckerei Kühne & Partner GmbH & Co. KG  
[www.unidruck7-24.de](http://www.unidruck7-24.de)

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der  
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme  
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Leseprobe – © Westarp Science Fachverlag

## Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9

### *Erster Teil: Neurotische Konflikte und Lösungsversuche*

1. Die Heftigkeit neurotischer Konflikte .....	19
2. Der Grundkonflikt .....	28
3. Die Hinwendung zu den Menschen .....	40
4. Die feindselige Einstellung gegen die Menschen ..	52
5. Die Abwendung von den Menschen .....	61
6. Das idealisierte Ebenbild .....	81
7. Das Externalisieren .....	97
8. Hilfsmittel zur Erreichung künstlicher Harmonie ..	111

### *Zweiter Teil: Folgen ungelöster Konflikte*

9. Befürchtungen .....	123
10. Die Verarmung der Persönlichkeit .....	133
11. Hoffnungslosigkeit .....	155
12. Sadistische Züge .....	165
13. Die Lösung neurotischer Konflikte .....	187
Namen- und Sachregister .....	210

## Einleitung

Wo man auch immer beginnt und wie schwierig der Weg sein mag, man kommt schließlich immer dazu, die Ursache einer seelischen Erkrankung in einer Störung der Persönlichkeit zu finden. Für diese psychologische Entdeckung gilt das gleiche wie für fast jede andere: es handelt sich in Wirklichkeit um eine Wiederentdeckung. Dichter und Philosophen aller Zeiten wußten, daß nie eine klare und ausgeglichene Persönlichkeit, sondern immer nur ein von innerem Zwiespalt zerrissener Mensch seelischen Störungen zum Opfer fällt. Wir formulieren das heute so: Jede Neurose ist eine Charakter-Neurose, wie auch immer das symptomatische Bild aussiehen mag. Daher müssen wir uns sowohl in der Theorie als auch in der Therapie darum bemühen, die Struktur des neurotischen Charakters besser zu verstehen.

Im Prinzip konvergierte Freuds große Pionierarbeit zunehmend mit dieser Auffassung, wenn auch sein vorwiegend auf eine genetische Annäherung gerichtetes Interesse ihn daran hinderte, dies ausdrücklich zu formulieren. Aber andre Analytiker, die Freuds Werk fortsetzten und entwickelten – vor allem Franz Alexander, Otto Rank, Wilhelm Reich und Harald Schultz-Hencke –, haben dies deutlicher ausgearbeitet. Jedoch konnten sie sich über die eigentliche Natur und Triebkraft dieser Charakterstruktur nicht einigen.

Mein eigener Ausgangspunkt war ein anderer. Freuds Theorien in bezug auf die weibliche Psychologie veranlaßten mich, über die Bedeutung kultureller Faktoren nachzudenken. Ihr Einfluß auf unsere Auffassung von Männlichkeit oder Weiblichkeit war deutlich erkennbar; aber genauso deutlich war für mich erkennbar, daß Freud bestimmte Fehlschlüsse zog, weil er es unterließ, diesen Einfluß in Betracht zu ziehen. Mein Interesse an diesem Gegenstand wuchs im Verlauf von fünfzehn Jahren. Es wurde zum Teil durch den Kontakt mit Erich Fromm gefördert, durch dessen tiefschürfendes soziologisches und psychoanalytisches Wissen die Bedeutung sozialer Faktoren weit über ihre begrenzte Anwendung auf die weibliche Psychologie hinaus

erkannte. Meine Eindrücke wurden noch vertieft, als ich im Jahre 1932 nach Amerika kam. Ich beobachtete, daß die Haltung und die Neurosen der Amerikaner sich in vieler Hinsicht von denen der Europäer unterschieden und daß dafür lediglich die Verschiedenheit der beiden Zivilisationen verantwortlich gemacht werden konnte. Meine Schlußfolgerungen fanden schließlich ihren Ausdruck in meinem Buch: »Der neurotische Mensch unserer Zeit«. Die Hauptthese dieses Buches besteht darin, daß Neurosen durch kulturelle Faktoren hervorgebracht werden – was im wesentlichen auf die Behauptung hinausläuft, daß Neurosen aus gestörten menschlichen Beziehungen entstehen.

In den Jahren vor der Veröffentlichung jenes Buches beschäftigte ich mich mit Forschungen, die in einer andern Richtung lagen, aber logischerweise aus den früheren Hypothesen folgten. Diese Forschungen drehten sich um die Frage nach den Triebkräften in einer Neurose. Freud war der erste, der nachwies, daß es sich dabei um zwanghafte Triebe handelt. Er hielt sie ihrer Natur nach für Instinkte, die nach Befriedigung verlangen und keine Triebversagung dulden. Infolgedessen nahm er an, daß sie nicht nur bei Neurosen auftraten, sondern in allen Menschen wirksam seien. Wenn Neurosen jedoch aus gestörten menschlichen Beziehungen erwachsen, könnte diese Behauptung keine Gültigkeit haben. Die Ergebnisse, zu denen ich in dieser Hinsicht kam, sind kurz folgende: Zwanghafte Triebe sind spezifisch neurotischer Natur. Sie stammen aus Gefühlen wie Isoliertheit, Hilflosigkeit, Furcht und Feindseligkeit, und sind ein Versuch, mit der Welt trotz dieser Gefühle fertig zu werden. Ihr Ziel ist in erster Linie Sicherheit, nicht Befriedigung. Ihren zwanghaften Charakter verdanken sie der Angst, die hinter ihnen lauert. Zwei dieser Triebe – neurotisches Verlangen nach Liebe und nach Macht – zeichneten sich als erste deutlich ab und wurden in »Der neurotische Mensch« ausführlich dargestellt.

Obwohl ich mich an die Grundlagen der Freudschen Lehre hielt, wurde mir damals klar, daß ich auf der Suche nach bessерem Verständnis in Richtungen geriet, die von der Freudschen Lehre abwichen. Wenn so viele Faktoren, die Freud für instinktiv hielt, kulturbedingt waren, wenn so vieles, was Freud für libidinös hielt, ein aus Angst geborenes und auf ein Gefühl der Sicherheit andern gegenüber gerichtetes neurotisches Liebesbedürfnis war, dann war die Libido-Theorie nicht länger haltbar. Kindheits-

erinnerungen blieben zwar wichtig, aber ihr Einfluß auf unser Leben erschien in einem neuen Licht. Daraus ergaben sich unvermeidlicherweise andere theoretische Unterschiede. Infolgedessen mußte ich mir über meine eigene theoretische Stellungnahme Freud gegenüber klar werden. Als Ergebnis dieser Auseinandersetzung schrieb ich: »Neue Wege in der Psychoanalyse«.

In der Zwischenzeit setzte ich meine Forschung nach den neurotischen Triebkräften fort. Ich nannte die Zwangstriebneurotische Züge und beschrieb zehn dieser Züge in meinem nächsten Buch. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich auch, daß die neurotische Charakterstruktur von zentraler Wichtigkeit ist. Ich sah sie damals als eine Art Makrokosmos, der von vielen ineinander-greifenden Mikrokosmen gebildet wurde. Im Kernpunkt jedes einzelnen Mikrokosmos war eine neurotische Anlage. Diese Neurosentheorie führte zunächst zu einer praktischen Anwendung. Wenn die Psychoanalyse nicht in erster Linie auf eine Verbindung unserer gegenwärtigen Schwierigkeiten mit unseren Erfahrungen in der Vergangenheit abzielte, sondern vielmehr darauf, das Spiel von Kräften in unserer jetzigen Persönlichkeit zu verstehen, dann war es auch möglich, uns selbst zu erkennen und zu ändern, mit wenig oder sogar ohne jede Hilfe von Fachleuten. Es schien, daß angesichts des allgemeinen Bedürfnisses nach Psychotherapie und des Mangels an Therapeuten, Selbstanalyse die Hoffnung auf Erfüllung eines lebenswichtigen Bedürfnisses war. Da der Hauptteil meines Buches sich mit den Möglichkeiten, Grenzen und Wegen einer Selbstanalyse befaßte, nannte ich es »Selbstanalyse«.

Doch war ich mit der Darstellung der individuellen, neurotischen Züge nicht ganz zufrieden. Sie waren zwar zutreffend beschrieben, aber ich wurde das Gefühl nicht los, daß sie durch die bloße Aufzählung zu isoliert erschienen. Ich wußte, daß neurotisches Liebesbedürfnis, zwanghafte Bescheidenheit und das Verlangen nach einem Partner irgendwie zusammengehörten, aber ich erkannte nicht, daß diese drei Züge zusammen eine Grundhaltung der Umwelt und sich selbst gegenüber und eine besondere Weltanschauung darstellten. Sie bilden den Kernpunkt dessen, was ich zusammenfassend »die Hinwendung zu den Menschen« nannte. Ich fand weiterhin, daß zwanghaft heftiges Verlangen nach Macht und Prestige und neurotischer Ehrgeiz

etwas Gemeinsames haben. Sie stellen im großen und ganzen die Faktoren dar, die bei der Haltung wirksam werden, die ich zusammengefaßt »die Einstellung gegen die Menschen« nennen möchte.

Aber das Bedürfnis nach Bewunderung und die perfektionistischen Triebe schienen, obwohl sie alle Anzeichen neurotischer Züge besaßen und die Beziehungen des Neurotikers zu andern beeinflußten, sich hauptsächlich mit seinen Beziehungen zu sich selber zu befassen. Auch schien das Bedürfnis, andre auszunutzen, weniger ursprünglich zu sein als das Bedürfnis nach Liebe oder das nach Macht. Es schien weniger umfassend zu sein als jene, so als ob es keine Einheit für sich wäre, sondern einem größeren Ganzen entnommen sei.

Meine Bedenken erwiesen sich auch weiterhin als gerechtfertigt. In den folgenden Jahren beschäftigte ich mich mit der Bedeutung der Rolle, die Konflikte innerhalb einer Neurose haben. In »Der neurotische Mensch« sagte ich, daß Neurosen durch einen Zusammenstoß entgegengesetzter neurotischer Züge erzeugt würden. In »Selbstanalyse« zeigte ich, daß neurotische Züge sich gegenseitig nicht nur verstärkten, sondern daß sie auch Konflikte erzeugen könnten. Dessenungeachtet wurden die Konflikte als solche nur beiläufig erwähnt. Freud erkannte immer mehr die Wichtigkeit innerer Konflikte; er hielt sie jedoch für einen Kampf zwischen unterdrückten und unterdrückenden Kräften. Die Konflikte, die ich aufzuspüren begann, waren anderer Art. Sie wirkten zwischen entgegengesetzten Gruppen neurotischer Züge und, obwohl sie ursprünglich nur sich widersprechende Haltungen andern gegenüber betrafen, umfaßten sie mit der Zeit auch sich widersprechende Haltungen gegen das eigene Ich, sich widersprechende Eigenschaften und sich widersprechende Wertsetzungen.

Immer neue Beobachtungen öffneten mir die Augen für die Bedeutung solcher Konflikte. Was mir zunächst ganz besonders auffiel, war die Blindheit der Patienten gegenüber augenfälligen Widersprüchen in ihnen selber. Wenn ich auf diese Widersprüche hinwies, begannen sie auszuweichen und schienen jegliches Interesse an dem Gespräch zu verlieren. Nach wiederholten Erfahrungen dieser Art wurde mir klar, daß das Ausweichen der Ausdruck einer tiefen Aversion dagegen war, sich mit diesen Widersprüchen auseinanderzusetzen. Schließlich zeigten mir die

panischen Reaktionen anlässlich der plötzlichen Erkenntnis eines Konfliktes, daß ich mit Dynamit arbeitete. Die Patienten hatten allen Grund, vor ihren Konflikten zurückzuschrecken: sie befürchteten, daß die Explosivkraft dieser Konflikte imstande sei, sie in Stücke zu zerreißen.

Hier begann ich zu erkennen, welch erstaunliches Maß von Energie und Intelligenz an mehr oder weniger verzweifelte Bemühungen gewandt wurde, die Konflikte zu »lösen«\* oder, genauer gesagt, ihr Vorhandensein zu leugnen und eine künstliche Harmonie herzustellen. Ich sah die vier wichtigsten Versuche zu einer Lösung in ungefähr der Reihenfolge, in der ich sie in diesem Buch dargestellt habe. Der erste Versuch bestand darin, die eine Seite des Konflikts auszuschalten und die andre in den Vordergrund zu schieben. An zweiter Stelle stand der Versuch, sich von den Menschen »abzuwenden«. Die Funktion einer neurotischen Distanzierung erschien nun in neuem Licht. Sie war ein Bestandteil des Grundkonfliktes, das heißt eine der sich ursprünglich widersprechenden Haltungen andern gegenüber; sie war aber auch gleichzeitig ein Versuch, zu einer Lösung zu kommen, da durch die Aufrechterhaltung einer gefühlsmäßigen Distanz zwischen sich selbst und andern ein Konflikt ausgeschaltet wurde. Der dritte Versuch war ganz anderer Art. Statt sich von andern abzuwenden, wandte der Patient sich von sich selbst ab. Sein ganzes reales Selbst wurde irgendwie unwirklich, und er schuf statt dessen ein idealisiertes Ebenbild von sich selbst, in dem die inneren Widersprüche derart verwandelt wurden, daß sie keine Konflikte mehr zu sein schienen, sondern verschiedene Aspekte einer vielseitigen Persönlichkeit.

Diese Auffassung trug zur Klärung vieler neurotischer Probleme bei, die wir nicht verstehen und denen wir daher auch in der Therapie nicht beikommen konnten. Sie half uns außerdem, zwei neurotische Züge, die wir vorher nicht recht unterbringen konnten, in die Gruppe einzuordnen, zu der sie gehörten. Das Bedürfnis nach Vollkommenheit erschien als ein Bemühen, seinem Idealbild zu entsprechen. Auf diese Weise konnte man das heftige Verlangen nach Bewunderung als das Bedürfnis des Patienten verstehen, eine äußere Bestätigung dafür zu erhalten, daß er wirklich sein idealisiertes Ebenbild war. Und

\* Siehe Anmerkung auf Seite 27.

je weiter dieses Bild von der Wirklichkeit entfernt war, desto unersättlicher mußte logischerweise dieses Bedürfnis sein. Von allen Lösungsversuchen ist wahrscheinlich die Errichtung eines idealisierten Ebenbildes wegen der weitreichenden Wirkung auf die ganze Persönlichkeit am allerwichtigsten. Aber anderseits schafft sie auch eine neue innere Spaltung und verlangt daher weitere Maßnahmen zu ihrer Überbrückung.

Der vierte Lösungsversuch bemüht sich vor allem darum, diese neue Spaltung zu überwinden, obwohl er auch gleichzeitig alle andern Konflikte wegzaubert. Durch das, was ich den »Externalisierungsprozeß« genannt habe, werden innere Vorgänge so erlebt, als ob sie sich außerhalb der betreffenden Person abspielen. Wenn die Errichtung eines idealisierten Ebenbildes bedeutet, daß der Betreffende sich ein paar Schritte von seinem eigentlichen Selbst entfernt, so stellt der Externalisierungsprozeß eine bei weitem radikalere Trennung her. Er erzeugt neue Konflikte, oder, besser gesagt, er verstärkt den ursprünglichen Konflikt, nämlich den zwischen dem Selbst und der Außenwelt, beträchtlich.

Ich nannte diese vier Lösungsversuche die vier wichtigsten, teils, weil sie offenbar regelmäßig in allen Neurosen vorkommen – wenn auch in verschiedenen Stärkegraden – und teils, weil sie innerhalb der Persönlichkeit einschneidende Änderungen verursachen. Doch sind dies keineswegs die einzigen Lösungsversuche; andere, weniger allgemein wichtige, sind despotische Rechthaberei, deren Hauptaufgabe es ist, alle inneren Zweifel im Keim zu ersticken; oder eiserne Selbstdisziplin, die einen innerlich zerrissenen Menschen durch reine Willenskraft zusammenhält; oder eine zynische Haltung, die durch ein Herabsetzen aller Werte Konflikte in bezug auf Lebensideale ausschließt.

Inzwischen wurden mir die Folgen all dieser ungelösten Konflikte klarer. Ich sah die mannigfaltigen Befürchtungen, die hervorgerufen wurden, die Kraftverschwendug, die unvermeidliche Beeinträchtigung moralischer Integrität, die tiefe Hoffnungslosigkeit, die aus dem Gefühl unentrinnbaren Verhaftetseins stammte.

Erst nachdem ich die Bedeutung neurotischer Hoffnungslosigkeit begriffen hatte, fand ich einen Weg zum Verständnis sadistischer Züge. Ich verstand nun, daß es sich hierbei um den

Versuch eines Menschen handelt, seiner eigenen Existenz durch ein Leben in andern einen neuen Inhalt zu geben, da er ein für allemaal die Hoffnung aufgegeben hat, er selber sein zu können. Und die alles verzehrende Leidenschaft, die man so oft in einer sadistischen Haltung beobachten kann, erwuchs aus dem unersättlichen Bedürfnis eines solchen Menschen nach rachsüchtigem Triumph. Ich sah nun deutlich, daß das Verlangen nach einer vernichtenden Ausbeutung tatsächlich kein vereinzelter neurotischer Zug war, sondern nur der unfehlbare Ausdruck jenes umfassenden Ganzen, das wir mangels einer besseren Bezeichnung Sadismus nennen.

So entstand eine Neurosentheorie, in deren dynamischer Mitte der Grundkonflikt steht zwischen einer allgemeinen »Zuwendung«, einer »Abkehr« und einer »gegnerischen Stellung« zu den Menschen. Aus seiner Furcht, völlig zerrissen zu werden, und der Notwendigkeit, doch als Einheit zu funktionieren, sucht der Neurotiker verzweifelt nach einer Lösung. Während es ihm gelingen kann, eine Art künstlichen Gleichgewichts herzustellen, werden dauernd neue Konflikte erzeugt und weitere Maßnahmen erforderlich, sie zu überwinden. Jeder einzelne Schritt in diesem Kampf um Einheit macht ihn nur noch feindseliger, noch hilfloser, noch furchtsamer, entfremdet ihn noch weiter von sich selbst und andern, mit dem Ergebnis, daß die die Konflikte verursachenden Schwierigkeiten nur noch heftiger werden und eine wirkliche Lösung immer unerreichbarer machen. Schließlich gibt er die Hoffnung auf und kann versuchen, in sadistischer Betätigung einen Ausgleich zu finden, was weiterhin seine Hoffnungslosigkeit nur verstärkt und neue Konflikte hervorruft.

Dies nun ist ein ziemlich trübes Bild neurotischer Entwicklung und der daraus folgenden Charakterstruktur. Weshalb nenne ich dann trotzdem meine Theorie konstruktiv? Erstens weil sie mit dem unrealistischen Optimismus aufräumt, der glaubt, Neurosen seien durch absurd einfache Maßnahmen zu »heilen«. Doch ist sie ebensoweit von einem nicht weniger unrealistischen Pessimismus entfernt. Ich nenne sie konstruktiv, weil sie uns zum erstenmal ermöglicht, neurotische Hoffnungslosigkeit zu bekämpfen und zu beseitigen. Vor allem aber nenne ich sie deshalb konstruktiv, weil sie trotz der Erkenntnis der Schwere neurotischer Verwicklungen nicht nur eine Milderung der zugrundeliegenden neurotischen Konflikte gestattet, sondern auch deren

tatsächliche Lösung und dadurch die Arbeit an der harmonischen Abrundung einer Persönlichkeit möglich macht! Neurotische Konflikte können nicht durch rationale Entscheidungen gelöst werden. Neurotische Lösungsversuche sind nicht allein nutzlos, sie sind auch schädlich. Aber die Konflikte können gelöst werden, wenn sich die inneren Voraussetzungen, die sie ins Leben gerufen haben, in einem Menschen ändern. Jedes wohlgelungene Stück analytischer Arbeit ändert diese Voraussetzungen mit dem Ergebnis, daß der Betreffende weniger hilflos, weniger furchtsam, weniger feindselig wird und sich selbst und andern näher kommt.

Freuds Pessimismus in bezug auf Neurosen erwuchs aus den Tiefen seiner Zweifel an menschlicher Güte und menschlichem Wachstum. Nach seiner Theorie ist der Mensch dazu verdammt, zu leiden oder zu zerstören. Die Instinkte, die ihn bewegen, können nur beherrscht oder bestenfalls »sublimiert« werden. Ich meinerseits glaube daran, daß der Mensch die Gabe und den Wunsch hat, seine Fähigkeiten zu entwickeln und ein anständiges Geschöpf zu werden, und daß diese Fähigkeiten sich abschwächen, wenn seine Beziehungen zu andern und dadurch zu sich selbst gestört werden und bleiben. Ich glaube daran, daß ein Mensch sich ändern kann, solange er lebt. Und dieser Glaube ist mit meinem tieferen Verständnis immer mehr gewachsen.