

Das Selbst in der Psychotherapie

- 1. Version -

(Vorbemerkungen zum Symposium „Das Selbst in der Psychotherapie“)

Markus R. Pawelzik

„... the self is not really a single topic,
but rather an aggregate of loosely related subtopics.“

Roy F. Baumeister¹

Ohne Selbst geht es nicht. Wir brauchen ein Konzept, das die Subjektivität des ein Ich-Seins bzw. den Wunsch, ja das Ringen, Jemand zu sein, beschreibt. Hätten wir ein solches Konzept nicht, würde ein relevanter Bereich des „Psychischen“ unverständlich.

Grundlegende Gegenstände des psychotherapeutischen Diskurses wie Kränkung, Scham oder Unsicherheit wären ohne ein Konzept des Selbst nicht zu verstehen. Denn gekränkt zu sein bedeutet, sich (psychisch) verletzt zu fühlen. Wie aber kann ein anderer mich mit einer kritischen Bemerkung oder einer herablassenden Geste kränken? Die intuitive Antwort lautet: Indem er mein Selbstbild, mein Selbstgefühl derart verunsichert, dass die Inkongruenz zwischen erstrebtem und erlebtem Selbst mich zu schmerzen beginnt. Ein Gleiches gilt für die reflexiven Gefühle der Scham oder der Schuld: Warum schäme ich mich? Warum fühle ich mich schuldig? Weil ich – vereinfacht - eine Diskrepanz zwischen meinem Verhalten und meinem Selbstbild konstatieren muss. Warum fühle ich mich unsicher? Weil ich glaube, den Anforderungen nicht zu genügen bzw. die Situation nicht bewältigen zu können. In all diesen Fällen ist mein Selbst im Spiel. Mein Versuch, meine Vorstellungen davon, wer ich bin (oder sein möchte), aufrechtzuerhalten und von anderen bestätigt zu sehen, misslingt. Es verwundert demnach nicht, dass im psychotherapeutischen Diskurs viel vom Selbst - von „schwachem Selbst“, „geringem Selbstwert“, „eingeschränkter Selbstregulation“, etc. - die Rede ist.

Aber was ist das Selbst? Wie sollten wir es deskriptiv angemessen, d. h. in Übereinstimmung mit den wichtigsten Evidenzen, konzeptualisieren? Dass es viele, uneinheitliche, überwiegend unvollständige und oft einander widersprechende Antworten auf diese Fragen gibt, kann als bekannt voraus gesetzt werden.² Das Konzept des Selbst ist unscharf und schwerlich genau

¹ Ders., 1998: 681, The Self. In: D. Gilbert et al., Eds., The Handbook of Social Psychology, N.Y.: OUP

² Bei William James (1890, The Principles of Psychology) ist vom „material self“, „social self“ und „spiritual self“ die Rede. Ulrich Neisser (1988, Five Kinds of Selfknowledge) unterscheidet „ecological self“, „cognitive self“, „extended self“, „private self“ und „conceptual self“. Darüber hinaus finden sich in der Literatur ohne Anspruch auf Vollständigkeit u. a. noch „autobiographical self“, „contextualized self“, „core self“,

auslotbar. Dieses Problem hat uns in vielen Diskussionen beschäftigt und wurde schließlich zum Anlass, ein Symposium zum Thema zu veranstalten. Damit sich die Teilnehmer vorab einen Eindruck von den Schwierigkeiten einer theoretischen Durchdringung bzw. eine Vorstellung von einigen, m. E. wichtigen Eckpunkten der Diskussion des Selbst-Konzepts verschaffen können, werde ich im Folgenden einige Punkte darlegen und diskutieren.

Wie reden wir über das Selbst?

Die Bedeutung eines etablierten, im alltäglichen Sprachgebrauch zu findenden Konzepts resultiert aus der Art seines Gebrauchs. Dieser Idee des späten Wittgensteins folgend sollen zunächst fünf evidente Verwendungsweisen identifiziert, beschrieben und bewertet werden.

Das Selbst als Person

Wenn von „Selbstverletzung“, „Selbsthass“ oder „Selbstmord“ die Rede ist, dann steht das Selbst für die ganze Person. Diese schädigt sich, hasst sich, tötet sich, etc. Das Selbst offenbart sich nicht in Eigenschaften oder Verhaltensweisen der Person; es ist die Person.

Diese Verwendungsweise wirft eine grundlegende Frage auf: Wollen wir das Selbst als einen sub-personalen, psychologischen Prozess verstehen, der die Person (zumindest partiell) steuert oder das Selbst mit der Person gleichsetzen? *Habe* ich ein Selbst oder *bin* ich ein Selbst? Wie im Folgenden immer wieder deutlich werden wird, erscheint es wenig hilfreich, das Selbst mit der Person zu identifizieren, weil wir so in Widerspruch zu anderen, wichtigeren Verwendungsweisen des Begriffs geraten würden, wie etwa im Falle der „Selbsttäuschung“. Damit ich mich über mich selbst täuschen kann, muss eine Differenz zwischen „falscher Vorstellung von mir selbst“ und „mir selbst“ bestehen. Das Selbst kann deshalb nicht mit der Person identisch sein. Ähnliches gilt für Enttäuschung, Unzufriedenheit, etc. Denn wenn ich enttäuscht oder unzufrieden bin, dann bemesse ich mein Verhalten („Personenebene“) an internen Standards („Selbstebene“). Das Selbst ist dann enttäuscht oder unzufrieden mit dem, was die Person getan hat.

Das Selbst als Eigenschaft oder als Teil der Persönlichkeit

Wenn von „Selbstwert“ oder von „Selbstverwirklichung“ die Rede ist, dann referiert der Begriff „Selbst“ auf Eigenschaften oder Teile der Persönlichkeit. Ich wirke auf andere wie jemand, der nicht viel von sich hält und dem man deshalb einen geringen Selbstwert bzw. geringes Selbstbewusstsein zuschreibt. Abraham Maslow etwa bezog sich mit seinem Konzept der Selbstverwirklichung („self-actualization“) auf die Aktualisierung der Persönlichkeit. Wenn wir in diesem Sinne das Selbst mit den Motiven, Werten, Präferenzen oder Temperamenteigenschaften einer Person identifizieren, etwa um die Spezifik oder Zielsetzung ihrer Selbstverwirklichung zu beschreiben, dann verliert sich im oben beschriebenen Sinne die Differenz zwischen Selbst und Persönlichkeit. Dass diese aber unerlässlich ist, bezeugt der verbreitete Befund, dass subjektives Selbstbild und objektivierbare Persönlichkeit erheblich voneinander abweichen können.

„minimal self“, „dialogical self“, „embodied self“, „empirical self“, „fictional self“, „ideal self“ und „neural self“.

Das Selbst als erlebendes Subjekt

Wenn von Verletzung, Scham oder Konflikten die Rede ist, dann impliziert dies, dass das mehr oder weniger bewusst erlebende Subjekt in sich Regungen wahrnimmt, die es zu deuten und zu regulieren versucht. Wir unterstellen dabei wie selbstverständlich, dass es ein Selbsterleben, eine bewusste Phänomenologie des Ein-Selbst-Seins gibt, und dass sich das Selbst als Endpunkt aller Wahrnehmungsakte und als Ausgangspunkt seiner Handlungen erlebt. Dies ist das „I-self“, das Selbst als Subjekt, das William James in seiner epochalen Schrift „The Principles of Psychology“ (1890) dem „me-self“, dem Selbst als Objekt, gegenüber gestellt hat. Das Selbst als erlebendes Subjekt beschreibt die singuläre Perspektivität, die sich aus der jeweiligen biologischen, psychologischen und sozialen Verkörperung des individuellen Selbst ergibt. Diese gehört zum unverzichtbaren Kernbestand jedes deskriptiv angemessenen Konzepts des Selbst.

Das Selbst als Objekt des eigenen Fühlens und Erkennens

Zu den wesentlichsten Eigenschaften des Selbst zählt die Fähigkeit zum Selbstbewusstsein, das die Philosophie lange schon als Ergebnis bewusster Selbst-Reflektion diskutiert. Ich fühle nicht nur, dass ich ein Ich bin; ich weiß es auch und mache mir nicht wenig Gedanken darüber: „Sehe ich heute gut aus?“, „Was werden die anderen sagen, wenn ich heute ...?“ „Warum habe ich das bloß gemacht? Das war doch idiotisch!“ und Ähnliches mehr sind Gedanken, die um das eigene Selbst kreisen. Sie dienen meist dem Zweck, das Selbst zu stützen und zu verteidigen. Gäbe es diese Fähigkeit zur selbstbezogenen Reflektion nicht, wäre die Rede von Einsicht, Selbstverständnis, Selbstkohärenz, Konfliktbearbeitung, willentlichen Entscheidungen, etc. gegenstandslos.

Ein nicht geringer Teil psychotherapeutischer Arbeit zielt darauf ab, dem Patienten zu einer adäquaten und hilfreichen Repräsentation seines selbst-konstitutiven, mentalen Geschehens zu verhelfen. Nur wenn dieser in die Lage versetzt wird, sein Erleben und Denken bewusst zu (meta-)repräsentieren, kann er selbstkritisch auf dieses Einfluss nehmen.

Das Selbst als Agent

Was meinen wir, wenn von „Selbstbestimmung“, „Selbststeuerung“, „Selbstbehauptung“, „Selbstdefinition“, etc. die Rede ist? Wir begreifen das Selbst als aktuellen oder potentiellen Agenten und hypostasieren damit einen Homunkulus, einen ‚intelligenten Steuermann‘ in der Person, den Gilbert Ryle als „Geist in der Maschine“ persifliert hat.³ Wenn wir die komplexen Leistungen, die einem Verhalten zugrunde liegen mögen, als Leistungen eines Selbst verstehen, einem Selbst, das selbst bestimmt, was es tut, dann konstituiert dies einen homunkularen Regress. Denn die ‚Intelligenz‘, die dem Verhalten zugrunde liegt und die es zu erklären gilt, wird zur ‚Intelligenz‘ des Homunkulus, die es nicht minder zu erklären gilt. Es hilft, so das Regress-Argument, nicht weiter, weitere Homunkuli zu hypostasieren, die die ‚Intelligenz‘ des ersten Homunkulus bzw. der Person erklären. Gleichwohl können wir auf die damit in Zweifel gezogene Beziehung zwischen Selbst und intelligentem Handeln nicht verzichten. Denn ein gesundes, robustes, belastbares Selbst ist ein Selbst, das sich zutraut, Situationen zu bewältigen, als Jemand anerkannt zu werden, etc. Begriffe wie „Selbstwirksamkeit“ oder

³ Vgl. G. Ryle, 1949. The concept of mind.

„sense of agency“ unterstreichen diesen Befund. Das angedeutete theoretische Problem lässt sich dadurch auflösen, dass das so wichtige Erleben der Handlungsmächtigkeit vermutlich eine fruchtbare Illusion des Selbst ist. Die unbewussten Prozesse der Verhaltenssteuerung werden ab einem bestimmten Punkt als gute, plausible Gründe eines Handelns bewusst, ohne dass ein suspekter Homunkulus in Aktion treten müsste. Das Selbst ist somit kein Agent; es gibt sich vielmehr der Illusion hin, einer zu sein.

Zwischenergebnis

Was folgt aus diesen ersten Überlegungen? Eine systematische Theorie des Selbst sollte das Konzept des Selbst von denen der Person bzw. der Persönlichkeit abgrenzen: Die Etymologie des Begriffs „Person“ verweist auf Maske; „Person“ ist, wie Hume wusste, ein „forensisches“, ein normatives Konzept. Eine Person zu sein heißt, eine soziale Position einzunehmen und eine institutionalisierte Rolle zu spielen. Hinter der Maske der Person können sich dabei höchst unterschiedliche selbst-psychologische Prozesse abspielen. Ähnliches gilt für die Unterscheidung von Persönlichkeit und Selbst: Man kann eine Persönlichkeit in der Form operationalisierter Verhaltensdispositionen beschreiben, ohne auf die mentale Dynamik des Selbst Bezug zu nehmen.

Im Gegensatz zu den beiden erstgenannten Deutungen des Selbst scheinen die verbleibenden drei – das Selbst als Subjekt, als Objekt und als Agent – unverzichtbar für eine Theorie des Selbst. Sie beschreiben unterschiedliche Aspekte des grundlegenden Phänomens des Selbstbezugs: Ein Selbst zu sein heißt, sich als Subjekt der eigenen seelischen Regungen zu erleben, sich selbst als ein Objekt zu reflektieren und seine eigene Geschehnisse möglichst handlungsmächtig zu bestimmen. Insofern können wir das Selbst in einem ersten Anlauf als die menschliche Fähigkeit definieren, sich selbst psychologisierend zu reflektieren. Wenn selbstreferentielle psychische Prozesse im Spiel sind, dann ist das Selbst aktiv.⁴

Was übersehen wir leicht in Bezug auf das Selbst?

Wie wir (spätestens) seit Freud wissen, ist das bewusste Selbst nicht Herr im eigenen Haus. Das Selbst hält sich für souverän und selbstbestimmt und weiß doch wenig über die Bedingungen und Umstände seines Soseins. Seine Selbstgewissheit täuscht über weite Strecken. Im Falle psychischer Störungen tritt dieser ubiquitäre Umstand deutlich hervor. Selbstdefizite, Selbsttäuschungen, Störungen der Selbstregulation und Selbstentfremdung gehören zum genuinen Arbeitsgebiet der Psychotherapeutin. Im Folgenden sollen vier ausgewählte Beispielbereiche für das systematische Selbstmissverständnis des bewussten Selbst diskutiert werden.⁵

⁴ Vgl. Leary & Tagney, 2003, The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences.

⁵ Diese Auflistung relevanter Domänen des Selbst erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Beispielsweise habe ich aus Platzgründen darauf verzichtet, die eminent wichtigen Aspekte des relationalen und des kulturellen Selbst zu beschreiben.

Das neuronale Selbst

Was auch immer das Selbst sein mag und welche Faktoren es bestimmen mögen: Die Erfahrung des Ein-Selbst-Seins wird durch neuronale Prozesse implementiert. Es ist das Nervensystem, das das Selbst konstituiert, auch wenn wir dies so nicht erleben. Insofern ist sich das Selbst nicht transparent. Es verkennt, wovon es abhängt, was es konstituiert.

Beginnen wir mit einer einfachen Beobachtung: Zu den selbstverständlichsten Aspekten des Selbst gehört die „Meinhaftigkeit“ der eigenen Wahrnehmungen und Handlungen, die dem Kernselbst (siehe unten) zugerechnet werden. Streckt man einem Neugeborenen gegenüber die Zunge raus oder grimassiert, so reagiert das Neugeborene mit eben diesem Verhalten, zunächst etwas umständlich, mit zunehmenden Wiederholungen aber immer besser.⁶ Diese Imitationsleistung ist nur zu erklären, wenn man eine Diskrimination zwischen Selbst und Nicht-Selbst und den intermodalen Abgleich zwischen visueller Wahrnehmung (des Gegenübers) und propriozeptiver Selbstwahrnehmung (der eigenen Gesichtsmotorik) unterstellt. Bereits kurz nach der Geburt monitoriert das Nervensystem des Kindes dessen Verhalten in der Umwelt, indem es afferente propriozeptive Inputs mit den (Efferenz-)Kopien der eigenen motorischen Efferenzen vergleicht. Stimmen Afferenzen und Efferenzkopien diverser sensomotorischer Systeme überein, so steht fest, dass es selbst es ist, das wahrnimmt und agiert, auch wenn dies natürlich nicht bewusst wahrgenommen, geschweige denn verstanden wird. Ein Selbst zu sein ist gewissermaßen in die ‚egozentrische Perspektivität‘ des Nervensystems eingebaut.⁷

Diese einfachen, vermutlich angeborenen Grundfunktionen des Ein-Selbst-Seins entwickeln sich im Laufe der Jahre unter dem Einfluss vielfältiger Bedingungen zu komplexen, bis heute wenig verstandenen neuronalen Routinen weiter. Werden diese, das Selbst konstituierenden Routinen behindert, so kann es zu vielfältigen, dokumentierten Störungen des Selbst kommen. Der Neurologe Todd Feinberg⁸ hat Befunde, die einen Zusammenhang zwischen Störungen des Gehirns und Defiziten des Selbst belegen, nach Dimensionen des Selbst sortiert:

Das Körperselbst („bodily self“): Als klassisches Beispiel sei die *Anosognosie* genannt, bei der die Betroffenen verkennen, dass sie ihren Arm nicht bewegen können oder eine Körperhälfte gelähmt ist. Diese und ähnliche Neglektssyndrome betreffen den eigenen Körper bzw. das Körperselbst. Dramatischer noch sind Dissoziationsphänomene wie das „alien hand“-Syndrom, bei dem die eigene Hand ‚eigenständig‘, gegen den Willen der Person agiert, (wie im Falle des Dr. Seltsam in Stanley Kubricks gleichnamigem Film).

Das relationale Selbst („relational self“): Wer ich bin, das lerne ich auf Mutters Schoß, indem ich mich von anderen zu unterscheiden lerne. Das relationale Selbst offenbart sich demnach in Beziehungen zu anderen. Schwer gestört sind derartige Beziehungen im Falle des Capgras- und des Fregoli-Syndroms. Im Fall des *Capgras-Syndroms* erscheint mir eine vertraute Person, etwa die Ehefrau, nicht mehr als vertraut. Ich bin der Meinung, dass sie durch eine genau gleich aussehende und sich genauso verhaltende Doppelgängerin ausgetauscht worden ist, die vorgibt, meine Frau zu sein; es liegt eine Entfremdung bzw. Hypoidentifikation des eigenen Selbst in Beziehung zu einer anderen Person vor. Im Fall des *Fregoli-Syndroms*

⁶ Melzoff, Moore, 1977. Imitation of facial and manual gestures by human neonates.

⁷ Legrand, 2006, The bodily self: The sensori-motor roots of pre-reflexive self-consciousness.

⁸ Vgl. T.E. Feinberg, 2009. From axons to identity. Neurological explorations of the nature of self. New York: Norton.

werden unvertraute Personen zu vertrauten. Etwa wenn ich eine wildfremde Person auf der Straße plötzlich als meinen Cousin erkenne und auf gewohnte Weise anspreche; hier liegt eine Affiliation bzw. eine Hyperidentifikation des Selbst mit einer anderen Person vor.

Natürlich kann das relationale Selbst auch in Beziehung zu sich selbst gestört sein. Dies ist etwa bei dem schizophrenientypischen Phänomen der *Gedankeneingebung* der Fall. Ich denke einen Gedanken, den ich nicht als meinen Gedanken ansehe. Es ist ein Gedanke, der mir von außen, von einer anderen Person eingegeben zu sein scheint.

Das narrative Selbst („narrative self“): Die erwähnten Neglekt- bzw. Missidentifikations-syndrome gehen in aller Regel mit Konfabulationen einher. Sehen sich die Betroffenen mit Belegen ihrer offensichtlichen Irrtümer konfrontiert, greifen sie zu wahnhaften Begründungen ihrer Position. Das Phänomen *wahnhafter Konfabulation* kann die eigene Person, Lebensgeschichte oder die aktuellen Lebensumstände betreffen. Da es sich um willkürliche, offenkundig unzutreffende Behauptungen bzw. Überzeugungen handelt, die für die Beschreibung bzw. Rechtfertigung des eigenen Tuns und Erlebens in Anspruch genommen werden, ist das narrative, sich erzählend konstituierende Selbst gestört.

Persönliche Identität bzw. das globale Selbstempfinden („personal identity and the global sense of self“): Trotz der z. T. erheblichen Beeinträchtigungen der oben beschriebenen neurologischen Störungen des Selbst wissen die Betroffenen zumeist, wer sie sind. Im Falle *dissoziativer* Phänomene, bei denen die Integration grundlegender Funktionen des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Identität und des Umweltbezugs temporär oder anhaltend gestört sind, ist die Gewissheit des Ein-bestimmtes-Selbst-Seins nicht mehr gegeben. Es sind psychische Störungen wie die *dissoziative Identitätsstörung*, die *psychogene Amnesie* oder *Fugue-Syndrome*, bei denen das betroffene Subjekt nicht mehr weiß, wer es ist, seine bisherige Identität verliert oder gar wechselt.

* * *

Die modernen Neurowissenschaften sind den neuronalen Bedingungen des Selbst auf der Spur, wie insbesondere eine Vielzahl von Bildgebungsstudien belegt. Dabei zeichnet sich bislang kein eindeutig identifizierbares ‚Selbst-Netzwerk‘ ab, das bei selbstreflexiven Leistungen aktiv wäre. Eher im Gegenteil: Gillihan und Farah⁹ haben die Maxima der Hirnaktivierungen der diversen Selbst-Studien auf ein Schichtenmodell des Gehirns geplottet – und ein ernüchterndes Bild erhalten: Die Maxima sind über weite Bereiche des Kortex verteilt; ein selbst-spezifisches Netzwerk ist nicht zu finden, obwohl sich in vielen Studien eine Betonung der Aktivierung von Mittellinienstrukturen (insbesondere des medialen präfrontalen Cortex) findet.¹⁰ Die Frage, ob es schlüssige Belege für ein *einheitliches neurokognitives Selbstsystem* im Gehirn gibt, muss deshalb vorläufig verneint werden.

Das sich entwickelnde Selbst

Die intuitive Selbstgewissheit des Ein-Selbst-Seins täuscht sich auch in temporaler Hinsicht über sich selbst: Es war, ist und wird nicht immer sein, wie es hier und jetzt zu sein glaubt; es

⁹ Gillihan und Farah, 2005. Is Self Special? A Critical Review of Evidence From Experimental Psychology and Cognitive Neuroscience.

¹⁰ Vgl. G. Northoff et al., 2006. Self-referential processes in our brain – a meta-analysis of imaging studies. *Neuroimage*, 31: 440-457.

hat sich entwickelt und entwickelt sich immer weiter. Das Selbst ist keine Invariante; es ist ein Prozess. Ich will im Folgenden versuchen, die Prozesshaftigkeit des Selbst sowohl aus inter-subjektiver wie aus objektiver Perspektive zu beleuchten. Bezüglich des Selbsterlebens der 1. Person geht es mir darum, die ‚cartesianische‘ Illusion eines primären, objektiven und stabilen Selbst anhand der konstitutiven Bedeutung der Perspektive der 2. Person zu erschüttern. Anhand entwicklungspsychologischer Befunde sei die Wandelbarkeit des Selbst abschließend aus der Perspektive der 3. Person kurz angedeutet.

Das Selbst als Prozess kontinuierlicher sozialer Ko-Konstruktion.

„It is impossible to conceive of a self outside of social experience.“

George Herbert Mead

Wen oder was meine ich, wenn ich „Ich“ sage? Ich meine mich selbst, die psycho-biologische Verkörperung der Person, die ich bin, einschließlich ihrer eigenen Vorstellungen und Erlebnisweisen ihrer selbst – also das Selbst. Wenn ich dies tue, dann erscheint mir mein Ein-Selbst-Sein objektiver und einheitlicher Natur zu sein. Natürlich weiß ich, wenn ich darüber nachdenke, dass mein Selbst im 6. Lebensjahr ein deutlich anderes war, als es heute ist. Aber irgendwie gibt es auch eine Kontinuität zwischen den genannten Selbstzuständen. Dem Erleben des Ein-Selbst-Seins ist eine Tendenz zur Selbstobjektifizierung eigen, die das Selbst u. a. als zeitlich stabile, durch eine einigermaßen invariante „personale Identität“ bestimmte Größe erscheinen lässt. Das durch die Abstraktion von vielen Selbstbeobachtungen gewonnene Objekt „Selbst“ begründet eine Reihe so hartnäckiger wie falscher Intuitionen, die die vermeintliche Autarkie, Autonomie und Infallibilität des Selbst betreffen.

Warum ist diese essentialistische, das Selbst als ein Aggregat verschiedener objektiver Invarianten begreifende Sicht der Dinge zweifelhaft? Ich möchte drei Beobachtungen bzw. Überlegungen ins Feld führen, die für eine Prozesstheorie und gegen eine Objekttheorie des Selbst sprechen:

Subjektives Bewusstsein. John Donnes berühmte Verszeile „no man is an island“ beschreibt weite Bereiche des Inhalts unseres Bewusstseins: Wenn wir gedankenverloren auf uns selbst zurückfallen oder (tag-)träumen, dann sind wir meist nicht allein. Wir sehen Interaktionen, soziale Szenerien und Dialoge vor unserem geistigen Auge. Aber selbst wenn wir uns beim Schreiben eines Artikels oder Vortrags auf den Gegenstand konzentrieren, treten uns die antizipierten Adressaten entgegen und bringen Gegenargumente vor. Am stärksten ist diese Dialogizität der Selbstreflektion wohl, wenn wir vor einer Prüfung stehen, einen Heiratsantrag machen wollen oder eine konflikthafte Auseinandersetzung antizipieren: Wir imaginieren, wie wir selbst uns in diesen kritischen Situationen zu behaupten versuchen, und wie das Gegenüber sich wohl verhalten wird. Nichts interessiert und beschäftigt uns mehr, als unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Was nicht so verwunderlich ist, wenn man bedenkt, dass wir als hypersoziale Spezies nur in Gruppen überleben können und die Beziehung, die andere zu uns haben, für uns überlebenswichtig ist. Die Urangst, von anderen abgelehnt bzw. von der eigenen Gruppe ausgeschlossen zu werden, hat großen Einfluss auf unser Verhalten und Selbsterleben. Offensichtlich heißt ein Selbst zu sein, stets *mit anderen zu sein*. Wer sich seiner selbst bewusst wird, erfährt sich in Beziehung zu anderen.

Volatilität und Kontingenz. Betrachten wir die Phänomenologie unseres Ein-Selbst-Seins genauer, so zeigt sich eine u. U. erhebliche Volatilität. Stimmungen, Selbstsicherheit und Ge-

wissheiten können in schneller Folge wechseln. Offensichtlich sind diese vom jeweiligen Kontext, der sich in temporaler und in sozialer Hinsicht ständig ändern kann, abhängig. Das Selbst erscheint somit bereits in erster Annäherung weniger durch die Notwendigkeit eigener Gesetzmäßigkeiten, als vielmehr durch die Kontingenz sozialer Kontexte bestimmt zu sein.

Die Kontingenz des Selbst ist – und wer würde dies heute noch bezweifeln - eine der interpersonellen Beziehungen. Denn wir erschaffen uns nicht selbst, etwa durch private Meditation darüber, wer wir sind. Wir entwickeln uns nicht von innen nach außen, vom Privaten zum Öffentlichen, vom Individuellen zum Kollektiven, indem wir autochton und primär psychologisch souverän aus uns selbst heraus erkennen, auswählen und entscheiden, wer wir sind und sein wollen, sondern ganz im Gegenteil: Wie bei jedem Wahrnehmungsakt kann das Selbst sich nur als Figur auf einem Grund erkennen. Die Folie („der Grund“), auf der wir uns sukzessive selbst („als Figur“) zu erkennen lernen, besteht in den Beziehungen zu kompetenten, sich bereits ihrer selbst bewussten Ko-Subjekten, die uns bei der Entwicklung der Fähigkeit zur „epistemischen Triangularisierung“ (von Ko-Subjekt, Objekt/Begriff und Subjekt) unterstützen.¹¹ Der Andere („Ko-Subjekt“) lehrt mich, dass ich ein Subjekt bin, das ein Selbst aufweist („Subjekt“, „Objekt“) bzw. gerade wieder mal wütend ist („Objekt“, „Begriff“). Ohne Ko-Subjekte, die uns beibringen, dass wir Subjekte sind, die differente, begreifbare, uns von anderen unterscheidende Eigenschaften aufweisen, könnten wir keinen Begriff unserer selbst entwickeln. Im Gegensatz zur Figur/Grund-Unterscheidung der Wahrnehmung handelt es sich dabei um eine kontextabhängige, dynamische Figur/Grund-Beziehung, die mit verschiedenen signifikanten Anderen in verschiedenen Konstellationen ständig neu verhandelt bzw. konstruiert wird. Das Selbst in statu nascendi verhält sich dabei aktiv; es ist sehr an Rückmeldungen („affektiver Spiegelung“) interessiert.¹² Es produziert und reproduziert sich ein Leben lang in Beziehungen gemeinsamer, kooperativer Selbstverständigung.

Konventionalität. Wie verstehe bzw. repräsentiere ich mich mir selbst und anderen gegenüber? Ich tue dies offensichtlich in Begriffen unserer Sprache nach den Regeln unserer Alltagspsychologie. Ich individuiere meine Gedanken, Vorstellungen und Erlebnisse auf eine Weise, die insofern konventioneller Natur ist, als ein anderer sie ebenso zur Charakterisierung seiner selbst verwenden könnte. Diese Abhängigkeit vom Gebrauch konventioneller Symbolisierungen stellt Descartes Vorstellung von der epistemischen Überlegenheit, ja Unfehlbarkeit introspektiver Selbst-Einsichten auf den Kopf: Wenn ich etwas zu sein glaube, das wesentlich durch äußere, von mir unabhängige Bedingungen gegeben ist, dann kann es mit dem Primat bzw. der Autarkie des Selbst nicht sehr weit her sein.

Das sich entwickelnde Selbst des Kindes. Das Selbst ist ein Prozess, der am Anfang des Lebens in Stadien abläuft, die in erheblichem Maße von der Interaktion mit signifikanten Anderen abhängen. Wir werden durch andere in die Welt sozialer Praktiken eingeführt und lernen uns selbst mit Hilfe kulturell vermittelter, symbolischer Unterscheidungen zu begreifen. Im Folgenden sollen die ersten Stadien der Selbstentwicklung, wie sie der Entwicklungspsychologe Phillipe Rochat beschreibt, grob skizziert werden.

¹¹ Vgl. J.I.M. Carpendale & C. Lewis, 2004. Constructing an understanding of mind: The development of children's social understanding within social interaction. *Behavioral and Brain Sciences*, 27: 79-151.

¹² Vgl. G. Csibra & G. Gergely, 2009. Natural pedagogy. *Trends in Cognitive Science*, 13: 148-153.

IMPLIZITES ÖKOLOGISCHES SELBST

- **Geburt:** Gerade auf die Welt gekommen verfügen Neugeborene bereits über die rudimentäre Fähigkeit zu orientierten und differenzierten Wahrnehmungen und Handlungen, die sich auf funktionale und hedone Ziele richten. Sie erleben ihren Körper als situiert, Handlungsmöglichkeiten begründend und von anderen Objekten verschieden. Die Abgleichung vestibulärer, propriozeptiver und motorischer Afferenzen begründet ein ‚Selbst-Gefühl‘, das sich experimentell z. B. in deutlichen Reaktionsunterscheiden auf das eigene gegenüber dem fremden Berühren der Wange äußert.¹³
- Im Alter von **zwei Monaten** entwickeln Säuglinge ein implizites Wissen um ihre eigene Handlungsmächtigkeit. Sie treten nach Mobiles und saugen an (experimentell präparierten) Schnullern, um einen bestimmten sensorischen Effekt zu erreichen. Die zunehmend verbesserte Passung zwischen motorischer Aktivität und antizipierter sensorischer Stimulation begründet ein ‚Selbstbewusstsein‘ in Bezug auf die eigenen Handlungen, das nun auch den sozialen Bereich betrifft. Das im spielerischen Kontakt mit der Bezugsperson auftretende Lächeln erfolgt nicht mehr als bloßer Reflex, sondern im Rahmen aktiver perzeptueller Hinwendung.

TRIADISCHER ÜBERGANG

- Mit **neun Monaten** sind die meisten Säuglinge zu gemeinsamer, geteilter, einen Gegenstand in der Umwelt identifizierender Aufmerksamkeit fähig. Das Phänomen der „joint attention“ markiert den Einstieg in eine ko-referentielle, Subjekt, Ko-Subjekt und Objekt umfassende Erschließung einer verstehbaren, weil symbolisch kommunizierbaren Welt.¹⁴

EXPLIZITES KONZEPTUELLES SELBST

- Mit **18 bis 20 Monaten** schließlich erkennen sich Kleinkinder im Spiegel und reagieren mit dem sozialen Gefühl der Verlegenheit. Ein heimlich an der Stirn befestigter Sticker wird von ihnen aktiv entfernt.
- Das explizite und stabile und einförmige Selbstkonzept entwickelt sich messbar ab **36 Monaten**: Die Kinder können sich auf Fotografien oder in Videos selbst erkennen, kommentieren ihr Verhalten, etc.
- Mit **48 Monaten** sind die Kinder in Ansätzen zur meta-kognitiven Vergegenwärtigung ihres eigenen Selbstbewusstseins fähig. Sie reflektieren z. B. ihre soziale Reputation, indem sie von der Maximierung ihres Eigennutzes in der Öffentlichkeit abgehen und etwa Süßigkeiten mit anderen teilen. Zu diesem Zeitpunkt verfügen sie über einen ausgeprägten, expliziten Sinn ihrer selbst und der sie bewertenden Anderen.¹⁵

* * *

¹³ Vgl. P. Rochat & S.J. Hespos, 1997. Differential rooting response by neonates: Evidence for early sense of self. *Early Development and Parenting* 6: 105-112.

¹⁴ Vgl. J. Bruner, 1990. *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press / M. Tomassello, 1995, *Joint attention as social cognition*.

¹⁵ P. Rochat, 2009. *Others in mind: The social origins of consciousness*. New York: CUP.

Das Selbst, so glaube ich diese Überlegungen und Befunde zusammenfassen zu können, ist ein sozial kontingenter Entwicklungsprozess, bei dem sich organismische Reifungsschritte mit sozialen Praktiken verschränken. Menschen sind Organismen, die sich selbst im Lichte einer Kultur zu begreifen, zu reflektieren und zu lenken lernen. Sie entwickeln ein Selbst, das als Klammer zwischen Physiologie und sozialer Gemeinschaft wirkt. Betrachten wir als Nächstes, wie diese Klammer auf emotionaler Ebene wirkt.

Das emotionale Selbst

Von den hier diskutierten grundlegenden Bedingungen des Selbst sind die emotionalen am evidentesten: Wir wissen im Grunde, dass wir uns bloßgestellt glauben, wenn wir uns beispielsweise schämen. Allerdings bleiben die eigenen Emotionen für viele Menschen unverständlich bzw. werden über weite Strecken als störend erlebt. Dabei bilden bestimmte Emotionen den ‚Bodensatz‘, wenn nicht gar die ‚Substanz‘ des Ein-Selbst-Seins. Denn nichts markiert das Spannungsverhältnis zwischen der subjektiven Perspektive des Selbst und seiner Abhängigkeit von den anderen stärker, als unsere sozialen, selbst-referentiellen oder moralischen Emotionen.

Kaum umstritten ist, dass unsere Emotionen für die Steuerung unseres Verhaltens wesentlich sind. Dies gilt zunächst für unsere *primären* Emotionen wie Angst, Wut und Freude, die unser Verhalten in vielen Kontexten überlebens- und reproduktionsdienlich orientieren und organisieren.¹⁶ Die primären Emotionen sind universeller, biologisch „fest verschalteter“ Natur; sie manifestieren sich früh im Leben¹⁷ und sind durch einförmige, in allen Kulturen gleichermaßen erkennbare physiologische, mimische und behaviorale Muster gekennzeichnet.¹⁸ Ich fürchte mich, wenn ich eine Gefahr antizipiere, freue mich, wenn ich einem Ziel näher komme, und reagiere aggressiv, wenn ich bedroht werde - auf eine schnelle, automatisierte, erst im Verlauf des Prozesses bewusst werdende Weise, die grundsätzlich auch ohne Bezug auf mich – mich als ein Selbst – auftreten kann.

Anders verhält es sich mit den *sekundären*, selbstbezüglichen Emotionen wie Scham oder Stolz. Diese treten später auf, sind in ihren Eigengesetzlichkeiten und Ausdrucksformen kulturell unterschiedlich und werden vor allen Dingen durch relational erworbene, kognitive Repräsentationen des eigenen Selbst bestimmt. Scham bedeutet, sich *vor anderen* zu schämen; stolz bin ich *auf mich* oder *auf uns*; schuldig fühle ich mich, weil ich weiß, dass mein Verhalten *eine Norm verletzt* hat. Mit der Entwicklung des sich selbst erkennenden Selbst entwickeln sich auch selbstbezügliche Emotionen, typischerweise ab dem Alter von 18 bis 24 Monaten. Primäre Emotionen können natürlich im Rahmen von Selbstbewertungsprozessen auftreten, ohne dass letztere eine notwendige Bedingung wären. Im Falle der sozialen Emotionen ist jedoch ganz klar: Diese treten *nur* auf, wenn das Selbst involviert ist bzw. hinreichende Entwicklungsschritte vollzogen sind. Folglich sind selbstbezügliche Emotionen kognitiv wesentlich komplexer organisiert.

Die große Bedeutung der sozialen Emotionen für eine Theorie des Selbst ist durch ihre maßgebliche Funktion begründet: Es geht darum, derart durch den sozialen Raum („das eigene Leben“) zu navigieren, dass Überleben und Reproduktion dank des sozialen Erfolgs *in der*

¹⁶ Vgl. C. Darwin, 1872. The expressions of the emotions in man and animals.

¹⁷ Ab dem 9. Lebensmonat sind alle sechs primären Emotionen in der Regel nachweisbar.

¹⁸ Vg. P. Ekman, 2007. Emotions revealed.

Gruppe maximiert werden. Zu diesem Zweck muss das Subjekt wissen, wer es ist und wie es zu anderen bzw. den kollektiven Zielen und Normen steht. Um meine Überlebens- und Reproduktionschancen zu erhöhen, versuche ich einen hohen sozialen Status zu erringen; wenn ich dies auf eine dis-soziale Weise betreibe, werde ich aus der Gruppe ausgeschlossen, was aus evolutionspsychologischer Sicht meinen sicheren Tod bedeutet. Um einen gangbaren Weg zwischen Scylla der Hybris und der Charybdis des sozialen Todes zu finden, entwickeln sich die selbst-referentiellen Emotionen mit der relationalen Konstitution des Selbst. Der erwähnte Bodensatz des Selbst wird relational, d. h. in frühen Beziehungen zu signifikanten Anderen, kalibriert. Um stolz auf mich sein zu können, strenge ich mich an, gemäß der kollektiven Maßstäbe erfolgreich zu sein; um den Bogen nicht zu überspannen und den Ausschluss aus der Gruppe zu riskieren, reagiere ich mit Scham auf die Missbilligung durch andere. Aus kollektiver Sicht dient die Einbettung der Selbstentwicklung in soziale Emotionen der Aufrechterhaltung sozialer Hierarchien und Institutionen. Schuld und Scham veranlassen zur Rückkehr in den Schoß der Gruppe bzw. die Vermeidung sozial schädlicher Verhaltensweisen; Stolz veranlasst dazu, sich noch stärker für gesellschaftlich estimierte Ziele einzusetzen. Ohne die kognitiven Voraussetzungen, die durch die Begriffe „Selbst-Repräsentation“ und „Selbst-Bewusstsein“ umschrieben werden, wäre es den Individuen nicht möglich, sich erfolgreich in den extrem heterogenen sozialen Kontexten zu bewegen.¹⁹

Jessica Tracy und Richard Robins haben ein mir deskriptiv angemessen erscheinendes und durch eine Vielzahl empirischer Untersuchungen belegtes Prozessmodell selbstreflexiver Emotionen entwickelt, dessen Eckpunkte abschließend aufgezählt sein sollen:

- Überlebensziel-Relevanz: ***Ist diese Situation für Überleben und Reproduktion relevant?*** Geht es um das unmittelbare physische Überleben, so werden die primären Emotionen aktiviert. Geht es um Überleben und Reproduktion im sozialen Kontext, werden die sekundären Emotionen aktiviert. Selbst-reflexive Emotionen werden umso stärker gebahnt, je überlebens- und reproduktionsrelevanter die Situation ist.
- Aufmerksamkeitsfokus auf das Selbst: ***Wie sehe ich mich selbst?*** In allen Situationen, in denen Identitätsziele infrage stehen (könnten), werden die eigenen Selbstrepräsentationen aktiviert. Dies geschieht auf implizite wie auf explizite Weise und kann die aktuellen Selbstvorstellungen ebenso betreffen wie vergangene, zukünftige oder idealisierte sowie die von diesen implizierten Loyalitäten, Pflichten, Aufgaben und Ziele.
- Identitätsziel-Relevanz: ***Spielt die Situation eine Rolle dafür, wer ich bin?*** Richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Selbst, so stellt sich die Frage, ob die eigenen Identitätsziele berührt werden. Ist dies der Fall, so werden selbst-referentielle Emotionen aktiviert.
- Identitätsziel-Kongruenz: ***Stimmt das Ereignis mit meinen Zielen bezüglich wer ich bin bzw. wer ich sein will überein?*** Erweist sich das Ereignis als Identitätsziel inkongruent, so treten negative selbst-referentielle Emotionen auf, im Kongruenzfall ist es umgekehrt.
- Internale Attribution: ***Bin ich für die Situation verantwortlich?*** Ist die infrage stehende Situation als kongruent bzw. inkongruent mit den eigenen Identitätszielen erkannt, stellt sich die Frage, ob ich für deren Entstehung verantwortlich bin. Wird diese be-

¹⁹ Man denke etwa an die unterschiedlichen Anforderungen privater, partnerschaftlicher, familiärer und freundschaftlicher Beziehungen, öffentlicher, informeller und formeller Gruppen und der breiteren Öffentlichkeit sowie der höchst unterschiedlichen Beziehungen, die in diesen Kontexten angebahnt, erhalten und immer wieder repariert werden müssen.

jaht, treten infolge einer internalen Attribution des „locus of control“ selbst-referentielle Emotionen auf.

- Stabilität, Globalität und Kontrollierbarkeitszuschreibungen: ***Geht es um etwas, das ich immer tue und nicht kontrollieren kann? Geht es darum, wer ich bin?*** Neben der „locus of control“-Attribution spielen weitere kausale Zuschreibungen eine Rolle, die Stereotype der Repräsentation des Selbst betreffen.²⁰

Aus klinischer Sicht sei angemerkt, dass selbstbezügliche Emotionen, insbesondere die Urangst vor sozialem Ausschluss – die Scham, eine große Rolle für das Verständnis psychischer Problemlagen spielen. Dabei fällt auf, dass Patienten, die an einer mental wie sozial erstickenden Scham leiden, hinsichtlich der Entwicklung ihres Selbst und der daran beteiligten Funktionen in hohem Maße defizitär sind. Alle Störungen, die durch problematische Sozialisationsbedingungen (mit-)verursacht sind, sind Störungen des Selbst bzw. Störungen, bei denen problematische selbstbezügliche Emotionen eine große Rolle spielen.

Das narrative Selbst

„A person’s identity is not to be found in behavior, nor – important though this is – in the reactions to others, but in the *capacity to keep a particular narrative going.*“

Anthony Giddens²¹

Eine weitere Selbsttäuschung des bewussten Selbst betrifft die konstitutive Bedeutung von Erzählungen. Ich glaube zu wissen, wer ich bin, wie ich wurde, was ich bin, und wohin ich mich weiter entwickeln will. Ich erkenne dabei nicht, dass meine subjektive wie intersubjektive narrative Selbstverständigung durch die typischen Merkmale westlicher Identitätsgeschichten bestimmt ist: das „Setting“ einer individualistischen Gesellschaft, typische Hauptpersonen und -charaktere, darunter Helden wie Bösewichte, Plots und Unter-Plots, die durch Probleme und Konflikte entstehen, Schlüsselszenen, die wieder und wieder erzählt werden und Tiefpunkte, Höhepunkte und Wendepunkte des Lebens betreffen und Visionen der Lebensentwicklung bzw. des Lebensendes. Meine Geschichte setzt sich somit nicht nur aus selbst erlebten, persönlichen, sondern nicht minder aus angeeigneten, öffentlichen, kollektiv erarbeiteten Grundmustern und Elementen zusammen. Sie integriert Aspekte der historischen Wahrheit ebenso, wie sie imaginierte und konstruierte Elemente enthält. Wir konstruieren und rekonstruieren fortgesetzt Geschichten, um uns mit diesen identitätsstiftend zu identifizieren. „*We make a life by making a story*“, wie Tilman Habermas es treffend formuliert hat.²² Unsere narrative Identität ist damit ein ebenso wichtiger Bestandteil des Ein-Selbst-Seins wie es die oben erwähnten neuronalen, emotionalen und entwicklungspsychologischen Bedingungen sind.

Die Datenlage der narratologischen Disziplinen belegt überzeugend, dass Menschen ihrer Natur nach Geschichtenerzähler sind: Beobachtungen, Erlebnisse, Gedanken und Intuitionen

²⁰ J. L. Tracy & R. W. Robins, 2007. The self in self-conscious emotions. In: J. L. Tracy et al. Eds. The self-conscious emotions. New York: Guilford.

²¹ Ders., 1991: 54. Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age.

²² Vgl. T. Habermas & S. Bluck, 2000. Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. Psych. Bull., 126: 748-769.

zu einer Geschichte zu weben, ist unsere Art, komplexe Informationen auf eine gut rezipierbare Weise zu organisieren. Ohne symbolisierte Vorlagen persönlicher Lebenswege, die uns durch Mythen, Geschichten, Romane, etc. gegeben sind, würden wir uns selbst nicht verstehen, weil wir uns im Diskurs mit anderen zu verstehen lernen, die wiederum durch Geschichten gelernt haben, sich selbst zu verstehen.

Jerome Bruner, ein Wegbereiter der Narratologie, unterscheidet hilfreich zwischen einem paradigmatischen Modus des Denkens und einem narrativen Modus.²³ Im *paradigmatischen Modus* versuchen wir, unsere Beobachtungen in einem strengen, überprüfbar und logischen Sinne zu verstehen. Wir sagen, wie die empirische Wissenschaft es tut, nicht mehr als wir meinen können. Denn paradigmatische Wahrheit muss sich am empirisch Nachweisbaren messen lassen. Im *narrativen Modus* beschreiben wir die Sphäre menschlicher Intentionen im Zeitverlauf. Es geht nicht mehr um physikalische Kausalität oder gesetzmäßige Invarianten, sondern um Gedanken, Gefühle und Wünsche, intentionale, mentale Zustände also, die darauf abzielen, menschliche Motivationen, Bestrebungen, Handlungen und Lebenswege rational nachvollziehbar zu machen. Intentionale Kausalität kennt keine strengen Gesetzmäßigkeiten; sie wird durch die Kriterien Plausibilität und Kohärenz bestimmt. Insofern meinen gute Geschichten mehr, als sie sagen können. Im narrativen Modus nehmen wir an der Sphäre der Bedeutungen, Normen und großen (Vorbild-)Erzählungen teil. Wir verweben die organismische, dispositionale Dimension menschlichen Verhaltens mit der uns umgebenden kulturellen Praxis, die Sinn, Gründe, Skripte und Teleologien liefert zu individuellen Lebensgeschichten, die uns für uns selbst und andere verständlich werden lassen. Das neuronale Selbst wird so zu einem kulturellen Selbst, das seine Gefühle, Beziehungen und Entwicklungskämpfe zu begreifen und qua Selbststeuerung zu lenken beginnt. Unsere Patienten weisen oft Defizite des narrativen Modus auf, weil die Entwicklung des neuronalen, relationalen, emotionalen und narrativen Selbst behindert und/oder beschädigt wurde. Dies hat zur Folge, dass sie sich selbst schlecht verstehen, sich an Herausforderungen und Veränderungen schlecht anpassen können und interpersonelle Beziehungen unglücklich gestalten. Denn ein schwaches, inkohärentes, immer gleich bedrohtes Selbst versucht die Situation durch primitive, die Entwicklung behindernde Abwehr- und Bewältigungsstrategien zu bestehen, was sich an Verleugnung, Vermeidung und Aggression erkennen lässt.

Von den vielen psychotherapeutisch relevanten Aspekten der narrativen Dimension des Selbst sei nur eine beispielhaft genannt: *die integrierende und heilende Kraft des Erzählens*. Von Bruno Bettelheims Idee, dass Märchen Kindern helfen, Konflikte zu bewältigen,²⁴ bis zu der Beobachtung, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen ein gesteigertes Bedürfnis nach entlastenden, tröstenden und gut ausgehenden Geschichten haben: Ohne Mythen, Religionen, Romane, Autobiographien, etc., die ‚Lösungswege‘ in schwieriger Zeit aufzeigen, würden uns die Vorlagen für eigene narrative Integrations-, Bewältigungs- und Heilungsperspektiven fehlen. Es wäre uns als Vertretern einer hypersozialen Spezies in diesem Fall weniger gut möglich, unser Selbst durch Neuverständigung mit uns selbst und anderen an veränderte Bedingungen anzupassen. Denn wir erfinden uns nicht selbst, sondern denken, formulieren und perspektivieren uns in einem fortgesetzten Dialog mit anderen, in den ständig neue, entlehnte kulturelle Versatzstücke eingespeist werden. Ob im Alltag oder in der Psychotherapie: Wir sind ständig bemüht, unser narratives Selbst zu schützen und zu erhalten. Gelingt dies im Rahmen einer Lebenskrise nicht mehr, so ist es hilfreich, eine deskriptiv angemessenere, kö-

²³ Jerome Bruner, 1986. *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.

²⁴ Vgl. B. Bettelheim, 1977. *The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales*. New York: Vintage Books.

härentere Version des eigenen Selbst bzw. Lebensweges zu formulieren. Dabei zeigt sich *messbar*, dass die narrative Bearbeitung schmerzlicher Erlebnisse dazu verhilft, traumatische Erfahrungen erfolgreich(er) zu bewältigen. Sich öffnen, sich stellen, sich auseinandersetzen und dabei starke Emotionen erleben; die Elemente dann neu zu ordnen, einen verborgenen Sinn bzw. neue Zusammenhänge zu erkennen, um so eine kohärentere Geschichte des eigenen Lebens zu erzählen, reduziert Stress, beruhigt und macht resilienter, wie eindrucksvolle Untersuchungen von James Pennebaker u. a. zeigen.²⁵ Psychotherapie ist zuallererst „talking cure“, wie Joseph Breuers Patientin Bertha Pappenheim ihre Behandlung nannte. Sie veranlasst den Patienten, sein Selbstverständnis zu offenbaren. Fühlt sich der Patient dabei in seiner bisherigen subjektiven Selbstverständigung akzeptiert, verstanden und gewürdigt, kann dies zum Ausgangspunkt einer vollständigeren, besser integrierten und kohärenteren – und darum heilsamen - neuen narrativen Selbstverständigung werden.

Eine (viel zu) einfache Theorie des Selbst

Versuchen wir die Ergebnisse der bisherigen Diskussion zu einem übersichtlichen Bild zu integrieren: Wie funktioniert das, was wir als Selbst beschreiben?

Wir haben gelernt, dass es irreführend ist, das Selbst als eine eigenständige Entität (im Zeitalter der Neurowissenschaften etwa als ein spezifisches neuronales Netzwerk) zu verstehen. Das Selbst ist vielmehr ein Bündel selbst-referentieller Funktionen, das durch vielfältige neuronale Netze und interpersonelle Bedingungen konstituiert wird und sich als Prozess entfaltet.

Der Übersicht halber schlage ich im Anschluss an Autoren wie Antonio Damasio, Shaun Gallagher, Galen Strawson u. a. vor, diese Funktionen auf zwei verschiedenen Ebenen anzusetzen und ein minimales oder Kern-Selbst von einem elaborierten oder narrativen Selbst zu unterscheiden.²⁶ Diese aus meiner Sicht wesentlich heuristisch motivierte Unterscheidung hat den Vorzug, gleichermaßen übersichtlich wie deskriptiv (einigermaßen) angemessen zu sein.

Das (minimale) Kern-Selbst

Das minimale Selbst beschränkt sich auf den Kern des phänomenalen Ein-Selbst-Seins. Es erlebt sich als ein Ich, insofern in all sein Erleben die Eigenschaft der „Meinhaftigkeit“, wie der Psychopathologe Kurt Schneider diese nannte, eingebaut ist. Das minimale Selbst kann nicht Fühlen, Erleben oder Wahrnehmen, ohne zu realisieren, dass es selbst es ist, das da fühlt, erlebt oder wahrnimmt. Diese Selbst-Eigentümerschaft konstituiert die singuläre Perspektivität des Ein-bestimmtes-Selbst-Seins („sense of self“). (Man kann darüber spekulieren, ob diese Eigenschaft eine intrinsische Eigenschaft des menschlichen Bewusstseins ist.) Mit dieser untrennbar verbunden ist die Eigenschaft der subjektiven Handlungsmächtigkeit („sense of agency“). Die meisten Bewegungen meines Körpers sind *meine* Aktivitäten, Aktivitäten, die ich initiiere. Wenn meine Hand die Tasten drückt, dann bin ich es, der die Tasten drückt. Von Handeln im vollgültigen Sinne zu sprechen, verbietet sich an dieser Stelle, weil

²⁵ Vgl. z. B. J. W. Pennebaker. Ed. 1995. *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association.

²⁶ Vgl. A. Damasio, 1999. *The feeling of what happens: Body and emotions in the making of consciousness*. Harcourt Brace; S. Gallagher, 2000. *Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science*. *Trends in Cognitive Science*, 4: 14-21; G. Strawson, 1999. *The self*. In: S. Gallagher & J. Shear, Eds. *Models of the self*. Imprint Academic.

das minimale Selbst über keine sprachartigen, propositionalen Vorstellungen seiner Intentionen verfügt.

In der Philosophie wurde lange und viel darüber spekuliert, ob das Selbst nicht unfehlbar in Bezug auf sein Selbsterleben sei. So etwa macht es Sinn, mich zu fragen, ob ich sicher bin, dass die Sonne scheint; es macht hingegen (alltagspsychologisch) keinen Sinn, mich zu fragen, ob ich sicher bin, *dass ich es bin, der der Meinung ist*, dass die Sonne scheint (Wittgenstein, 1958). Hintergrund dieser Beobachtung unserer Alltagspsychologie ist der Umstand, dass wir einander in Fragen des (minimalen) Selbst uneingeschränkte epistemische Autorität zugestehen. Wir wissen, dass wer sieht, fühlt, denkt, handelt, etc. immer auch weiß, dass er es ist, der Subjekt der genannten Aktivitäten ist.

Dementgegen gibt es eine Vielzahl klinischer Befunde, die Funktionsstörungen des minimalen Selbst belegen: Neglektpatienten nehmen nicht wahr, dass sie halbseitig gelähmt sind und die Tasse nicht zum Mund führen können; Schizophrene sind sich nicht sicher, ob sie selbst diesen Gedanken gedacht haben oder ob ihnen dieser Gedanken von einem anderen eingegeben worden ist, etc. Diese Befunde sprechen dafür, dass die lebensweltliche Selbstverständlichkeit des Ein-minimales-Selbst-Seins auf neuronalen Voraussetzungen basiert, die u. U. nicht gegeben sind.

Das minimale Selbst hängt wesentlich von Hardware-Bedingungen des Nervensystems ab, die zunächst durch genetische, epigenetische und frühe soziale Bedingungen bestimmt werden. Dementsprechend dürften die ersten Stadien des sich entwickelnden Selbst der Ebene des minimalen Selbst zuzurechnen sein. Im Falle des emotionalen Selbst ist klar, dass dieses die Grenze zum elaborierten Selbst überschreitet. Selbstreferentielle Emotionen implizieren Selbstrepräsentationen, die spätestens, wenn sie bewusst reflektierbar werden, dem narrativen Selbst zuzurechnen sind. Fest steht auch, dass Störungen des Kernselbst die Entwicklung des narrativen Selbst erheblich beeinträchtigen werden.

Das (elaborierte) narrative Selbst

Das narrative Selbst geht weit über das phänomenale, durch multimodale sensorische und motorische Funktionen konstituierte Kern-Selbst hinaus. Es verfügt über Gedächtnis, über vielfältige und komplexe repräsentationale Möglichkeiten und über Reflektionsvermögen. Dank seines Gedächtnisses weiß das narrative Selbst um seine Vergangenheit, seine Entwicklung und sein aktuelles Leben, und es vermag seine Zukunft zu antizipieren. Dank seiner repräsentationalen Fähigkeiten macht sich das narrative Selbst selbst zum Objekt seiner Überlegungen, Sehnsüchte und Ideale. Das Reflektionsvermögen des narrativen Selbst schließlich greift auf diese Repräsentationen zurück, um sich selbst zu entwerfen, zu kritisieren und zu überdenken. Es kann sich dabei gewaltig über sich selbst täuschen, sich gegen Kritik immunisieren und sich in „persönliche Mythen“ absurdester Art verrennen.

Aufgrund der Relationalität des Selbst lernen wir gewissermaßen auf Mutters Schoß die Kluft zwischen minimalem und narrativem Selbst zu überwinden: Wir lernen, was es heißt, sich traurig zu fühlen oder zu denken, dass der Weihnachtsmann kommt. Die Ressourcen des sich entwickelnden sozialen Gehirns werden in Beziehungen zu signifikanten Anderen an die symbolischen, sprachlichen und institutionellen Ressourcen unseres kulturellen Kontexts angekoppelt. Wir hangeln uns dabei von einfachen Plots und sozialen Stereotypen, mit denen wir uns zunächst identifizieren, zu komplexeren Vorstellungen und Modellen weiter. Befragt man uns, wer oder was wir sind, wie es dazu kam, und wie es mit uns weiter gehen wird, dann

erzählen wir Geschichten. Es sind erfundene Geschichten, die bestenfalls bezüglich markanter Eckpunkte historische Wahrheit beanspruchen können. Ein elaboriertes Selbst sein eigen zu nennen heißt, ein begnadeter Geschichtenerzähler zu sein. Dabei, so Dan Dennett, spinnen nicht wir das Garn der Erzählungen; diese sind es vielmehr oft, die unsere Vorstellungen von uns selbst bestimmen. Das narrative Selbst lässt sich deshalb gut als „Zentrum der narrativen Gravitation“ bezeichnen: Das Selbst ist der Ich-Erzähler der vielen, wandelbaren Geschichten, die eine Person über sich erzählt.²⁷

David Hume war der Meinung, dass das Selbst insofern Illusion ist, als sich aus dem Erleben des Ein-Selbst-Seins hier und jetzt, nicht auf ein essentielles, situations-übergreifendes Selbst schließen lässt. Sein Empirismus, der nur das momentane phänomenale Erleben gelten lässt, mag insofern richtig sein, als eine Tendenz zur Selbstobjektifizierung unverkennbar ist. Wir erleben und denken uns nicht nur als ein Selbst, sondern schließen daraus auf eine unabhängige, objektive Größe – das Selbst. Angesichts der oben aufgeführten Beobachtungen der Kontingenz und Fluidität des sich als Ein-Selbst-Erlebens mag dies zu einem guten Teil Illusion sein.

Welche Rolle spielt das Selbst in der Psychotherapie?

Die Bedeutung des Selbst für die Psychotherapie kann nicht hoch genug eingeschätzt werden: Denn das Selbst steht im Zentrum einer die Subjektivität des Patienten würdigenden und seine Handlungsfähigkeit verbessernden Konzeption von Psychotherapie. Ich möchte diese Vorstellung abschließend anhand einiger Bemerkungen zu den Aufgaben und Zielen und dem Problemverständnis der Psychotherapie erläutern.

Aufgaben der Psychotherapie

Psychotherapie ist Heilkunde mit psychologischen Mitteln. Sie soll psychische Störungen (aber auch somatische Störungen) heilen, etymologisch: „wieder ganz machen“. Nur was ist das Unheile, Kranke, Gestörte, das wieder ganz bzw. gesund gemacht werden soll? Ist es die psychische Störung, etwa eine Depression, die geheilt werden soll? Nein, geheilt werden soll die *leidende* Person. So wollen es die normativen Bestimmungen der Heilkunde, die ihre Vertreter verpflichten, Krankheitszustände zu bessern, um Leiden zu lindern, damit das maßgebliche Ziel, das ‚Heil‘ der Person, nach Möglichkeit erreicht wird. Das Üble am Kranksein ebenso wie das Gute des Heilens bemisst sich an der subjektiven Qualität des Leidens. Somit liefern das Erleben sowie die (Selbst-)Vorstellungen und Erwartungen der Person den Maßstab, anhand dessen sich ihr Leiden bemisst. Ohne ein bewusstes, das eigene Befinden als leidvoll erlebendes Selbst, gibt es kein Leiden. Das Heil der Psychotherapie ist somit das Heil des Selbst.

In den Bemühungen um eine möglichst evidenzbasierte Psychotherapie bleiben besagte normative Bestimmungen in der Regel implizit; von der Bedeutung des Selbst ist dabei kaum die Rede. Denn besagten Ansätzen liegen non-anthropomorphe Konzepte und Modelle zugrunde, die sub-personale verhaltensdeterminierende Prozesse beschreiben. Die Ebene interpersoneller Selbstverständigung, auf der sich, sich als ein Selbst erlebende Subjekte ihrer Subjektivität mit Hilfe anthropomorpher Begriffe vergewissern, wird dabei in objektivierender, systemati-

²⁷ Vgl. D. Dennett, 1992. The self as a center of narrative gravity. In: F. Kessel et al, eds. Self and consciousness: Multiple perspectives. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

scher Absicht unterschritten. Untersucht man, wie diese wissenschaftlichen Psychotherapien in der Praxis zum Einsatz kommen, so stößt man auf wiederholte, immer wieder neu ansetzende Übersetzungsversuche der Therapeutin: Diese ist aus moralischen wie pragmatischen Gründen gezwungen, ihr wissenschaftliches Modell in verständlichen, d. h. dem Selbstverständnis des Patienten zugänglichen, Begriffen einzubringen. Da es streng genommen nicht möglich ist, sub-doxastische Prozessmodelle in („doxastische“, d. h. propositionale) Gegenstände des Glaubens und Wissens zu übersetzen, läuft dieses Unterfangen auf die konstruktive Neuverhandlung der Seelenlandschaft des Patienten hinaus.

Entscheidende Pointe dieser Überlegungen ist, dass es anders nicht sein kann: Die wissenschaftlich informierte Therapeutin muss den Patienten da abholen, wo er steht. Er muss verstehen können, was sie zu ihm sagt, muss sich in seiner Subjektivität angenommen und verstanden fühlen und muss hinreichend Motivation für die anvisierten Verhaltensänderungen entwickeln können. Die unvermittelt eingebrachte Überlegenheit besseren Wissens allein zwänge den Patienten zu Widerstand oder Unterwerfung, was seiner Therapiemotivation in keinem Fall dienlich wäre.

Rationale der Psychotherapie

Das Feld der Psychotherapie krankt an einer babylonischen Vielfalt der Konzepte, Theorien und Idiome. Unbewusste Konflikte, Konditionierungen, dysfunktionale Informationsverarbeitungsprozesse, Bindungsstörungen, affektive und interpersonelle Schemata und vieles mehr werden für psychisches Leiden verantwortlich gemacht. Dabei sind sich (bis auf radikale Behavioristen) alle darin einig, dass das Verhalten der betroffenen Person durch das Bemühen, *sich selbst zu helfen*, bestimmt ist. Ob es um Vermeidung ängstigender Stimuli, ärgerliche Gegenübertragung oder um Selbst-Medikation geht: das Subjekt versucht eine schwierige innere und/oder äußere Situation zu bewältigen. Dass das Bewältigungsverhalten die Situation im pathologischen Fall noch schlimmer macht, unterstreicht, dass letztendlich nur die Aufklärung über bzw. die Einsicht in die Problemzusammenhänge weiterhelfen kann. Der Entschluss, sich auf therapeutisch intendierte Veränderungen einzulassen, die Entwicklung nachhaltiger Veränderungsmotivation und die Voraussetzungen effektiverer Selbststeuerung, ist von einer ‚Einsicht‘ in die Problemzusammenhänge abhängig. Auch wenn diese Einsicht unvollständig ist und über weite Strecken unterstützungsbedürftig bleiben mag, so ist und bleibt sie doch eine notwendige Bedingung von Psychotherapie.

Im Anschluss an die Überlegungen des letzten Abschnitts heißt dies: Psychotherapie zielt auf die Selbstermächtigung der Person, auf ein kohärentes und handlungsmächtiges Selbst. Psychotherapie ist darum ein interpersoneller Prozess, der von einer kooperativen Allianz der Therapeutin mit dem Selbst des Patienten abhängt. Ähnlich den dem Selbst des Kindes auf die Beine helfenden Eltern, fördert die Therapeutin die Entwicklung von Fähigkeiten und die Überwindung hinderlicher Verhaltensmuster mit dem Ziel, dem Patienten zu effektiverer Selbststeuerung zu verhelfen. Dabei sind alle Ebenen des Verhaltenssystems „Mensch“ im Spiel – von der Expression von Genen bis zur Bildung sozialer Netzwerke. Entscheidend ist und bleibt, dass der therapeutische Einstieg in den Veränderungsprozess ebenso wie der Ausstieg auf der Ebene des sich selbst erlebenden und verstehenden Subjekts erfolgt.

Fazit

Was ist aus dem bislang Diskutierten zu folgern? Ich möchte meine Sicht der Dinge in drei Punkten zusammenfassen:

- (1) Das Selbst ist *keine* Fiktion. Es lässt sich als Aktivität eines Bündels verschiedener, dynamisch und kontextkontingent operierender selbstbezüglicher Funktionen erleben und beobachten. Eine erkenntniskritische Psychologie, die das subjektive Erleben ebenso wie das beobachtbare Verhalten und detektierbare ‚interne‘ Prozesse zu berücksichtigen, und in ihren Interdependenzen zu erforschen bereit ist, wird eines Tages deutlich machen, dass es jenseits dieser Prozesse *kein* Selbst gibt. Insofern ist ein großer Teil der naiven Rede vom Selbst in der Tat Fiktion.
- (2) Die bisherigen Versuche, eine Theorie des Selbst vorzulegen, erscheinen unbefriedigend, ja *paradox*: Das Selbst ist einerseits Realität, die ein jeder am eigenen Leib erlebt; andererseits gilt das Konzept „Selbst“ der dominanten Forschungstradition als suspekt, weil es sich mit Hilfe der etablierten konzeptuellen und methodischen Netze schlecht einfangen lässt. Warum dies so ist, lässt sich m. E. aus einer metatheoretischen Perspektive verständlich machen:
 - (i) Unser alltagspsychologisches Verständnis *objektifiziert* das Selbst auf unzulässige Weise: Aus unterschiedlichen selbstreferentiellen Prozessen wird (scheinbar) eine Entität. Wir deuten unser Erleben, Denken und Handeln als Ausdruck des Selbst, als sei dieses eine quasi-agentische, eigenständige psychische Instanz. Dem entgegen gibt es jenseits meines Mich-als-Wahrnehmender-, als Denkender- und als Fühlender-Erlebens jedoch kein separates Selbst. Was wir als ein separates Selbst zu erkennen glauben, ist das irreführende Ergebnis der *fortgesetzten begrifflichen Reifikation* realer selbstbezüglicher Prozesse. Wir machen aus unserem Wahrnehmen einen inneren Wahrnehmer, aus unserem Denken einen inneren Denker und aus unserem Handeln einen inneren Handelnden – weil dies unserer alltagspsychologischen „façon de parler“ entspricht.²⁸
 - (ii) Warum neigen wir dazu, einen inneren Homunkulus zu stipulieren, den die Wissenschaft niemals finden wird? Die Antwort lautet: Weil unsere Auseinandersetzung mit dem Konzept des Selbst in einem unauflöselichen Spannungsverhältnis zwischen Alltagspsychologie und Wissenschaft erfolgt. Die normative „pull“ der Alltagspsychologie fordert von uns, Subjekte als intentional, rational und willentlich Handelnde zu begreifen. Wem sein Verhalten nicht als Ausdruck nachvollziehbarer Gründe zurechenbar ist, der fällt aus dem Rahmen und gilt – aus der Sicht der Alltagspsychologie - als verrückt. (D. h., dass seine ‚Seelenlandschaft‘ gegenüber dem Referenzsystem vernünftig handelnder Personen ver-rückt erscheint.) Um jemand als Handelnden zu verstehen, unterstel-

²⁸ Bei F. Nietzsche heißt es zu diesem Thema grundsätzlich: „Wenn ich sage „der Blitz leuchtet“, so habe ich das Leuchten einmal als Tätigkeit und das andere Mal als Subjekt gesetzt: also zum Geschehen ein Sein supponiert, welches mit dem Geschehen nicht eins ist, vielmehr bleibt, ist und nicht „wird“. – Das Geschehen als Wirken anzusetzen: und die Wirkung als Sein: das ist der doppelte Irrtum, oder Interpretation, deren wir uns schuldig machen (1956, Aus dem Nachlass der Achtziger Jahre, Werke in drei Bänden, München, Bd. III: 502).“

le ich interne Repräsentationen (Vorstellungen, die sich auf Sachverhalte beziehen), vernünftige, also nachvollziehbare Überlegungen, die sich auf diese Repräsentationen stützen (Beziehungen zwischen Wünschen, Überzeugungen, Überlegungen und Entscheidungen) und die Fähigkeit zur Entscheidung bzw. zur Handlungskontrolle, als seien dies Vorgänge, die von ‚*einer Person in der Person*‘ organisiert werden. Dementgegen fordert der normative „push“ der Wissenschaft das Augenmerk auf eindeutig bestimmbare kausale Bedingungen des Verhaltens zu richten. Hierzu werden als potentiell nomologisch angesehene Ereignisse operationalisiert, Zusammenhänge (quasi-) experimentell untersucht und die Signifikanz der Ergebnisse statistisch bewertet. Die Gegenstände des „narrativen Modus“ Jerome Bruners – die mentale, bewusst erlebbare und reflektierbare Dimension innerer Ereignisse - treten bei diesem Zugang nicht in Erscheinung. Das Selbst des subjektiven Erlebens, Räsonnierens und Handelns verschwindet hinter objektiven Verhaltenskriterien, an denen sich der Forscher aus methodologischen Gründen orientieren muss.

- (3) Um das paradoxe Spannungsverhältnis diametral entgegengesetzt operierender „Pushs“ und „Pulls“ aufzulösen, müsste es gelingen, die Entwicklung des menschlichen Organismus zu einem sozial intelligiblen, sich aus interpersonellen Erfahrungen konstituierenden Selbst aufzuklären. Wir sind nun mal Organismen, deren Verhalten kausal determiniert ist; wir sind zugleich jedoch auch Organismen, die lernen, sich im Lichte der symbolischen Ressourcen ihrer Kultur selbst zu verstehen. Damit symbolmedierte Prozesse verhaltenswirksam werden können, müssen interpersonell vermittelte, soziale Praktiken und organismische Reifungsschritte erfolgreich ineinander greifen. Aus Gehirnprozessen werden auf diese Weise Gedanken, Gefühle und Selbstvorstellungen, d. h. Gehirnprozesse, die einer symbolisch begründeten Psycho-Logik folgen (können). Entscheidend für die Wirkmächtigkeit symbolvermittelter Selbststeuerung ist dabei die Kalibrierung des Organismus anhand der Alltagspsychologie: Es gilt zu erlernen, welcher organismische Zustand welchem psychologischen Zustand entspricht. Denn wenn ich nicht lerne, was mit mir in einem psychologisch intelligiblen Sinne los ist, dann werde ich mich nicht den Normen der Alltagspsychologie entsprechend verhalten können.