

Bernd Leibig

Selbstkonzepte im Vergleich

(© opus magnum 2012, alle Rechte vorbehalten)

Inhalt

Der Selbstbegriff bei C. G. Jung	2
Das Verhältnis von Ich und Selbst	3
Freuds Ich-Begriff	5
D. W. Winnicott	5
Der Selbstbegriff bei Kohut	7
Die Vorläufer in der Psychoanalyse	7
Kohuts Selbstkonzept	8
Das Konzept von Daniel Stern	11
Vergleichende Zusammenfassung	13
Ich und Selbst aus neurobiologischer Sicht	15

In der Ausbildung zum Psychotherapeuten ist die Selbsterfahrung in der Lehranalyse ein wesentlicher Bestandteil neben der Vermittlung von theoretischen Kenntnissen und dem Erwerb praktischer Fähigkeiten. Selbsterfahrung- die Erfahrung des Selbst. Was könnte das sein? Es gibt eine Fülle von Definitionen des Selbst in der Psychologie, Philosophie und den Grenzwissenschaften. Gibt es auch eine Fülle von Selbsten? Man könnte den Eindruck gewinnen, der einzelne Mensch habe mehrere Selbste. Zumindest weist der Hirnforscher Gerhard Roth darauf hin, dass wir 8 verschiedene Ich-Zustände im Gehirn haben, aber kein einzeln identifizierbares und lokalisierbares Ich. Ich werde am Ende des Seminars nachmals darauf zurück kommen.

Ich möchte mich heute auf die verschiedenen Ausprägungen des Selbstbegriffs bei C. G. Jung, bei Erich Neumann, bei Winnicott, bei Heinz Kohut und bei Daniel Stern beziehen. Im ersten Teil werde ich darstellen, wie sich der Selbstbegriff bei C. G. Jung entwickelt hat. Es werden einige Implikationen seines Selbstverständnisses, sowie die Erweiterungen und die Kritik, die sein Selbstbegriff bei einigen seiner Nachfolgern erfuhr, erwähnt. Im zweiten Teil stelle ich kurz den Ich-Begriff Freuds, und – etwas ausführlicher – das Selbst-Verständnis Winnicotts und Kohuts vor. Im dritten Teil kommt der Säuglingsforscher Daniel Stern zu Wort. Stern untersucht das Selbstempfinden des Säuglings. Wir werden sehen, dass die Ergebnisse seiner Forschungen wesentliche traditionelle Vorstellungen der klassischen Psychoanalyse in Frage stellt. Im vierten Teil möchte ich speziell unter dem Gesichtspunkt der Therapie einige Vergleiche zwischen den Konzepten anstellen. Und am Schluss möchte ich noch etwas zum Ich und Selbst aus neurobiologischer Sicht sagen.

Beim kleinen Kind wird „selbst“ vor allem im Sinn von „allein“ gebraucht. Das Kind möchte die Dinge selber machen, das heißt alleine machen. Bei günstigem Verlauf entwickelt sich aus diesem Bedürfnis die Dinge selber zu machen die erwachsene Handlungskompetenz und gesunde Aktivitäten. Bei ungünstiger Resonanz auf dieses natürliche und archetypische Bedürfnis des Kindes kommt es zu einer emotional negativ getönten Verknüpfung der Begriffe selber und allein: etwas selber machen zu müssen führt dann oft zum Gefühl allein gelassen zu werden, im Sinne von Einsamkeit. Erich Neumann spricht hier von einem Not-Ich, d. h. das kindliche Ich wird ohne stabile Bindung zum Selbst in eine forcierte Ich-Entwicklung

genötigt, um psychisch zu überleben. Dies geschieht in der Kindheitsentwicklung häufig bei Verlassenheit und ungenügender emotionaler Resonanz oder auch bei stark ausgeprägten Über-Ich-Forderungen, die eine freie Entfaltung des kindlichen Ich nicht zulassen, und somit zu einer Selbstentfremdung führen. Bei solchen schwierigen Dispositionen werden deutliche Schattenaspekte auf der späteren Selbstgestaltung des Lebens liegen. (Hinweis Kathrin Asper: Verlassenheit und Selbstentfremdung)

Etymologisch taucht das Wort Selbst zuerst 1696 im Pietismus in asketischem Sprachgebrauch auf (das böse, sündliche, verderbte, arge Selbst).“ (Kluge, Etymologisches Wörterbuch S. 701) In vielen Wörtern und Wortkombinationen finden wir eine negative Konnotation auch heute noch: selbstisch, selbst-süchtig, Selbst-gefallen, Selbst-Befriedigung, Selbst-darstellerisch. Dem gegenüber finden sich aber glücklicherweise auch positiv besetzte Selbst-Wörter: Selbst-Erhaltung, Selbst-Bewusstsein, selbst-redend, selbst-verständlich, Selbst-achtung, zu sich selbst kommen.

Der Selbstbegriff bei C. G. Jung

C. G. Jung hat sich durch sein ganzes Werk hindurch mit dem Selbst befasst. Das Selbst stellt für ihn einen umfassenden, alles übergreifenden Begriff innerhalb seines Theoriemodells dar. Das Selbst beschränkt sich nicht nur auf die erlebbaren Erscheinungen des Ich sondern „drückt die Einheit und Ganzheit der Gesamtpersönlichkeit aus.“ (Jung, G. W. 6, S. 512) In den „Psychologischen Typen“ von 1921 beschreibt Jung einerseits den Ich-Komplex und zum anderen das Verhältnis von Ich und Selbst: „Unter ‚Ich‘ verstehe ich einen Komplex von Vorstellungen, der mir das Zentrum meines Bewusstseinsfeldes ausmacht und mir von hoher Kontinuität und Identität mit sich selber zu sein scheint. Ich unterscheide [...] zwischen Ich und Selbst, insofern das Ich nur das Subjekt meines Bewusstseins, das Selbst aber das Subjekt meiner gesamten, also auch der unbewussten Psyche ist. In diesem Sinne wäre das Selbst eine (ideelle) Größe, die das Ich in sich begreift.“ (Jung, G. W. 6, S. 471)

Jung spricht hier vom Ich-Komplex um die Vielzahl von seelischen Elementen und Funktionen anzudeuten, die in diesem Teilkomplex der Gesamtpersönlichkeit enthalten sind. (Hark Lexikon Jung'scher Grundbegriffe, S. 71f.) Das Selbst dagegen ist etwas Umfassenderes, welches das Ich einbezieht und mit ihm in enger Wechselbeziehung steht.

In der Bewusstseinsphilosophie finden sich als wesentliche Bestimmungsmerkmale für das Ich immer wieder ein hohes Maß an Kontinuität in Raum und Zeit, das zum Ich-Gefühl und zu der daraus resultierenden Identität beiträgt. Insofern steht Jung mit seiner Ich-Definition ganz in der Tradition klassischer Bewusstseinsphilosophie.

Das Selbst dagegen wird bei Jung umfassender gesehen. Bei ihm ist das Ich ein Teilausschnitt gegenüber bzw. im Unbewussten, welches Jung viel umfänglicher versteht. Die Persönlichkeit kann mit einer Kugel verglichen werden, deren Kern das Selbst ausmacht, wobei das Ich nur ein Teilsegment oder eine äußere Schicht ist. Das Selbst ist bei Jung eine bewusstseinstranszendente Größe, das heißt, es ist nicht direkt erfahrbar und kann nur aus seinen Erscheinungsweisen wie etwa Ganzheitssymbolen (Mandala, Kreuz, Kreis, 4-Zahl) und deren numinosen Charakter erschlossen werden. Das Selbst bedeutet immer auch: es gibt etwas über unser augenblickliches Ich-Bewusstsein Hinausweisendes. Insofern steht das Selbst mit dem kollektiven Unbewussten in Zusammenhang. Mit dem kollektiven Unbewussten bezeichnen wir in der Analytischen Psychologie die kollektiven Menschheitserfahrungen, die sich sowohl phylogenetisch wie ontogenetisch in der psychischen Struktur der Menschen sedimentiert haben.

Jung sagt: „Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Abstraktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht fassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen [...]“. (Jung GW 12, S. 260). Wir sollten das Selbst nicht konkretistisch verstehen, sondern es als Möglichkeitsform verstehen. Die Menschen erleben mit ihrem Selbst und durch ihr Selbst das eigene So-Sein und Da-sein durch Bilder und Symbole, durch Erfahrungen, Denken, Fühlen und Handeln. Im Sinne Jungs ist das Selbst nicht an das Bewusstsein gebunden, sondern es ist präexistent, als

Wirkfaktor des Lebens. Wegen der Bedeutsamkeit und Wirkkraft und Numinosität sieht Jung das Selbst als wesentlichen Archetyp.

Der Archetyp des Selbst zeigt sich in dem Drang zur Individuation, zur Selbstverwirklichung, in einem ursprünglicheren Sinn als das Wort Selbstverwirklichung heute meist verwendet wird. Er zeigt sich auch im allgegenwärtigen Bedürfnis der Menschen nach Religiosität, Spiritualität, Transzendenz und Gotteserfahrung. Dieses Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit scheint mir in besonderer Weise die Idee des Selbst zu bestätigen. Das Selbst im Jung'schen Sinn ist also einerseits an das persönliche Erleben geknüpft und gleichzeitig ist die archetypische, kollektive Dimension immer mit wirksam.

In der Idee des Archetyps verkörpert sich das Prinzip der Polarität. Die daraus resultierende Gegensatzspannung verweist auf die unendliche und letztlich nicht auslotbare Fülle der Möglichkeiten menschlicher Daseinsweisen. Das Gute und das Böse, das Heilige und das Profane, das Höchste und das Niedrigste: alle diese Gegensätze stellen Möglichkeiten des Selbsterlebens dar. Dies ist mir wichtig zu betonen, da ein häufiges Missverständnis darin besteht, dass im Individuationsprozess die Schattenseiten des Menschen beseitigt werden könnten. Die Vereinigung der Gegensätze, die *conjunctio oppositorum*, führt nicht zur Vermeidung der Gegensätze, auch nicht zur Vermeidung des Dunklen und Schattenhaften, sondern zu deren Erleben, Erleiden und deren Bewusstwerdung und damit zur Integration.

Das Verhältnis von Ich und Selbst

Ich und Selbst sind wesentlich aufeinander bezogen. Das Selbst wird bei Jung als transzendente Mitte verstanden, aus welcher in einem dialektischen Prozess der Individuationsprozess gespeist wird und zu welcher der Individuationsprozess strebt. Das Ich ist die einzige Instanz der Psyche, die das Selbst wahrnehmen kann. Insofern ist das Ich die Erfüllung des Selbst. Es entsteht eine Verwobenheit von Ich und Selbst. Ein solches Ineinanderverwobensein finden wir zum Beispiel auch im chinesischen Bild der Gegensatzpaare Yin und Yang. Dieses Begriffspaar impliziert eine Zusammengehörigkeit, bei welcher letztlich eine genaue Abgrenzung nicht möglich ist und auch nicht angestrebt wird. In diesem Sinne bezeichnet Jung das Selbst als einen „Grenzbegriff, der von den bekannten psychischen Vorgängen bei weitem nicht erfüllt ist.“ (Jung, Brief an Bernet, zit. in J. Jacobi, Der Weg zur Individuation, 1965 Rascher)

Das Ich ist zuständig für die Aufrechterhaltung der Persönlichkeit, der Kontinuität, auch der Persona. Es vermittelt einen Teil der Identität. Mit dem Ich geschieht die Realitätsprüfung. Das Ich versucht die Einflüsse der Außenwelt und des Unbewussten zu koordinieren und zu assimilieren. Es ist auch der Vermittler zum Bereich des Schattens und zu Animus und Anima.

Das Selbst hat einen metaphysischen Charakter und so wird auch verständlich, dass das Selbst eine göttliche Dimension bekommt. Dennoch muss zwischen den Gottesbildern, in denen das Selbst erscheint, und dem Begriff Gott unterschieden werden. Die Vorstellung von einem Gott ist ein ubiquitäres psychisches Phänomen, ob der Gott nun Buddha, Jahwe, Allah oder anders genannt wird. Immer haben die Gottesvorstellungen einen numinosen, religiösen und transzendenten Charakter ähnlich dem des Selbst, ohne dass nach Jung mit dem Selbst eine Aussage über die Existenz Gottes gemacht oder gar ein Gottesbeweis angestrebt würde. „Über eine mögliche Existenz Gottes ist damit weder positiv noch negativ etwas ausgesagt, sowenig wie der Archetyp des ‚Helden‘ das Vorhandensein eines solchen voraussetzt.“ (Jung G. W. 12 Psych. u. Alch. S. 28) sagt Jung in Psychologie und Alchemie.

Es ist Ihnen sicher bekannt, dass durch die Würdigung der Religiosität als eine dem Menschen inhärente und häufig praktizierte Möglichkeit des Da-Seins die Psychologie und Psychoanalyse durch Jung eine wesentliche Erweiterung gegenüber der Freud'schen Auffassung erfahren hat. Bei Freud hat das Religiöse ganz im Sinne seines kausal-reduktiven Ansatzes ausschließlich neurotischen Charakter und bedarf als neurotisches Symptom nach Freuds Anschauung der Auflösung durch die Psychoanalyse.

Zurück zur Beziehung zwischen dem Ich und dem Selbst. Das Faszinierende und die tiefe Erschütterung, die eine Begegnung des Ich mit dem Selbst oft hervorruft, kann bei instabilem Ich zu einer Identifikation

des Ichbewusstseins mit dem Selbst führen. Das Selbst besitzt ein energetisch hochaufgeladenes Zentrum, womit es eine ausgesprochen starke Wirkung auf das Ich ausüben kann. Wenn eine solche Identifikation des Ichbewusstseins mit dem Selbst nicht alsbald wieder aufgelöst wird, kann es zum Ich-Verlust und Größenphantasien bis hin zur Psychose kommen. Bei Kohut entspricht dem, wie wir später sehen werden, die Vorstellung des archaischen Größenselbst. Ein solcher Prozess kann auch durch Drogenkonsum bei instabilem Ich geschehen.

Als Beispiel einer solchen Identifikation erlebte ich einmal in einem Zirkus, der von Kindern und Jugendlichen gemacht wird und als Projekt zur Integration behinderter Kinder dient, wie ein mongoloides Kind einen Löwen in entsprechender Verkleidung spielte. Es war nun so mit seiner Rolle identifiziert, dass es ein anderes Kind in den Arm biss und erst durch Interventionen von Betreuern darauf aufmerksam gemacht werden musste, dass es eben kein Löwe sei.

Die Frage, ab welchem Zeitpunkt man von einem Selbst sprechen kann beschäftigt alle Autoren Winnicott, Kohut, Stern und führt zu verschiedenen Begriffen wie primäres Selbst (Fordham), virtuelles Selbst (Kohut), Proto-Selbst (Ernest Wolf). Je mehr, v. a. durch Daniel Stern, deutlich wurde, dass die Differenzierungsfähigkeit bereits des Säuglings sehr hoch ist und die Unterscheidung von Ich und Nicht-Ich sehr früh beginnt, um so früher wird von einem Selbst bzw. bei Stern von einem Selbstempfinden gesprochen. Hinsichtlich des Zeitpunktes ab dem man von einem Selbst sprechen könne postuliert Michael Fordham ein primäres Selbst, welches von Geburt an vorhanden ist. Dieses Selbst versteht er als psycho-somatische Ganzheit und der zentrale Archetypus ist die das Unbewusste organisierende Instanz, die mehr als andere Archetypen zur Entwicklung des Individuums beiträgt.

Wenn ich Neumann richtig verstehe geht er im ersten Lebensjahr des Kindes von einer Dualunion und einer Einheitswirklichkeit aus, was sich meines Erachtens nach den Erkenntnissen der Säuglingsforschung nicht aufrecht erhalten lässt. Bei Neumann entwickelt sich erst im Lauf des ersten Lebensjahres aus dem „Körperselbst“ des Kindes und dem „Bezogenheitselbst“ der Mutter schließlich das „Ganzheitsselbst.“ „Das in der Mutter der Urbeziehung inkarnierte Selbst [...] muß mit fortschreitender Entwicklung des Kindes allmählich in dieses ‚hinüberwandern‘“ (Neumann, Das Kind, S. 19f.) Bei günstiger Entwicklung entsteht für Neumann das „integrale Ich“ das die Fähigkeit besitzt Positives und Negatives zu integrieren.

C. G. Jung nimmt zur Frage des Beginns des Selbst nur indirekt Stellung indem er sagt, dass das Selbst die „ursprünglich im embryonalen Keim angelegte Persönlichkeit mit all ihren Aspekten“ beinhaltet (Jung: Über die Psychologie des Unbewussten S. 120 zit in Jacobi: Individuation und Narzissmus S. 57f.)

Ein weiterer Gesichtspunkt bezieht sich auf das Verhältnis von Ich und Selbst zur Um- und Mitwelt.

Der Aspekt der Bezogenheit auf den Anderen auf das Du findet sich bei Jung immer wieder. So spricht er an einer Stelle in einem eindrucksvollen Bild, dass die Individuation nicht auf dem Gipfel des Mount Everest stattfindet. Das Selbst bildet sich immer in enger Bezogenheit auf den Anderen heraus.

Diese Frage wird heute, nachdem wir seit 10 Jahren von der Existenz des Spiegelneuronensystems wissen, nochmals bedeutender, wenn wir uns klar machen, dass wir in vielfältiger Weise (motorisch bis emotional, z. B. Ekel) vollkommen unbewusst durch das im Körper verankerte Spiegelneuronensystems mit den Anderen verbunden sind. So spricht heute z. B. einer der Entdecker des Spiegelneuronensystems Vittorio Gallese, von einem „Wir-zentrischen Raum“, wenn es um die Frage der Intersubjektivität geht. (Gallese S. 335f.)

Nun hat Jung zwar in seinem Werk die gegenseitige Bezogenheit von Ich und Selbst und die intersubjektive Bezogenheit erwähnt. Dennoch wird in seinem Werk dem Selbst gegenüber dem Ich die herausragende Bedeutung beigemessen. Wenn wir das Bild von Erich Neumann heranziehen, die Ich-Selbst-Achse, so wäre im Jung'schen Denken eine deutliche Bedeutungsverschiebung hin zum Pol des Selbstes feststellbar. Dies hat ihm den Vorwurf einiger seiner Nachfolger eingetragen, dass das Ich gegenüber dem Selbst eben doch nur eine Filiale sei.

James Hillman, ein Vertreter der archetypischen Psychologie, kritisiert die Überbetonung des Selbst und damit einen Monozentrismus in Jungs Konzept. Die Hinwendung zur Einheits- und Ganzheitserfahrung und deren Propagierung als letztendliches Ziel könne zu einem zu harmonistischen psychischen Modell führen, in welchem die Vielfalt der Komplexe, der Unterschiedlichkeiten, der Archetypen nicht

mehr genügend repräsentiert sei. Andrew Samuels, ein weiterer Jungianer, bemerkt süffisant, dass bei Orientierung an einem orthodoxen Selbstkonzept „Erforschungen des Bewusstseins“ dann nur noch „zu vorbereitenden Maßnahmen für die Erfahrung des Selbst“ würden. (S. 183)

Auch für Guggenbühl-Craig steht im Vordergrund seiner Kritik an Jungs Selbstkonzept die insgesamt zu positive Sichtweise des Selbst. Die Invalidität des Selbst komme zu kurz. Ich zitiere: [...]“dann wird zuviel über Qualitäten wie Rundheit, Vollständigkeit und Ganzheit gesagt. Es ist höchste Zeit, dass wir von der Unzulänglichkeit sprechen, der Invalidität des Selbst. Ich habe immer damit Schwierigkeiten gehabt, dass Mandalas als Symbole par excellence des Selbst angesehen werden – sie sind für meinen Geschmack viel zu ganz [...] Vollständigkeit wird durch Unvollständigkeit ergänzt [...] . Es ist zugegebenermaßen schwer, das Bild von Vollständigkeit und Ganzheit aufrecht zu erhalten und gleichzeitig die Invalidität zu akzeptieren.“ (Guggenbühl-Craig, Eros on crutches; reflections on psychopathy and amorality zit. in Samuels Enthronung des Selbst, Analytische Psychologie 16/3/85)

Gemeinsam an den Kritiken ist, dass in Jungs Modell die „integrierende Funktion und Kapazität des Selbst“ zu stark betont wird (Samuels S. 186). Man müsse Teilaspekten mehr Bedeutung und Geltung zumessen. Wichtiger für den Einzelnen sei es ein Gefühl haben zu können von „ich bin ich selbst“ als dass der Einzelne sagen kann „ich bin ein Ganzes.“

Freuds Ich-Begriff

Bevor ich gleich zu Winnicott komme möchte ich einige Worte zu Freuds Verständnis des Ich sagen. Ein Selbst gibt es bei Freud nicht. Es wurde erst 1950 durch Heinz Hartmann in die Psychoanalyse eingeführt. Freud verwendet das Ich ausschließlich innerhalb seines Strukturmodells von Ich, Es und Über-Ich. Da Freuds Theorie eine reine Triebtheorie ist, beschäftigte er sich nicht mit dem konkreten Erleben der Menschen, mit dem Erleben meiner Selbst. Im Vordergrund seines Interesses stand die Erforschung der Tribschicksale, also die Frage, welchen Verlauf und welche Veränderungen die Triebe haben.

Seine Psychologie brauchte also kein Selbst, das ja in wesentlichen Aspekten auf das Eingebettetsein und das Erleben der Um- und Mitwelt der Anderen bezogen ist. Man könnte die reine Triebtheorie insofern als ego-zentristisch bezeichnen. Michael Balint bezeichnete das Freud'sche Modell als Ein-Personen-Psychologie oder wie Bacal/Newman sagen als Ein-Körperpsychologie. Die Konflikte im Triebmodell werden als intrasystemische Konflikte zwischen Ich, Es und Über-Ich verstanden und nicht als Konflikte, die sich aus der Beziehung zu anderen Menschen ergeben. Freud ging von einer Stimulation des Nervensystems aus, als Folge der Erregung verschiedener erogener Zonen, die zu inneren Spannungen führen. In diesem Zusammenhang ist auch Freuds Verständnis eines primären Narzissmus zu sehen, den er als einen objektlosen, das heißt nicht bezogenen Zustand begreift. Das Ich brauchte also innerhalb dieser Anschauung kein weiteres Selbst. Man könnte sagen: das Ich war sich Selbst genug. Da die reine Triebtheorie bald an ihre Grenzen stieß und die Analytiker erhebliche Diskrepanzen zwischen der Theorie und dem realen Erleben der Patienten feststellten, kam es allmählich zur Entwicklung der Objektbeziehungstheorien, welche die Bedeutung der äußeren Objekte mehr und mehr in den Vordergrund rückten. Und damit konnte auch das Selbst als eigene analytische Kategorie anerkannt werden.

D. W. Winnicott

Donald Wood Winnicott lebte von 1896 – 1971. Er war ein englischer Kinderarzt und später Psychoanalytiker, der sich vor allem durch seine praktischen Beobachtungen und den daraus resultierenden Schlussfolgerungen verdient gemacht hat. Winnicott hat leider seine theoretischen Gedanken nicht systematisch zusammengefasst und das Selbst nicht als übergeordnetes Organisationskonzept zum Verständnis des Individuums beschrieben, wie dies Kohut gelang. Deshalb gilt auch Kohut als

Begründer der Selbstpsychologie und nicht Winnicott. Sein Einfluss auf die Entfaltung wichtigster therapeutischer Fragestellungen kann jedoch gar nicht überschätzt werden. A. Modell, ebenso wie Kohut ein Selbstpsychologe, bemerkte einmal, Winnicott war „ein psychoanalytischer Revolutionär ohne das Temperament oder die Persönlichkeit, mit der man Revolutionen macht.“ (Modell, 1983, S. 112 in Bacal S. 228)

Worin bestand seine Revolution? Dies lässt sich am besten an einigen bekannten und einprägsamen Sätzen von Winnicott erläutern. Eines seiner wichtigen Bücher hat den Titel „Reifungsprozesse und fördernde Umwelt“ (1962, 1984 deutsch) Wir müssen uns klar machen, dass in den 50er Jahren die Freud'sche Triebtheorie noch wenig in Frage gestellt war und somit die Bedeutung der Umwelteinflüsse für die Entwicklung des Kindes noch nicht hinlänglich gesehen wurde. Winnicotts Thema war also die Hervorhebung der Mutter oder wir würden heute allgemeiner sagen der primären Bezugspersonen und die Beachtung der äußeren Faktoren im Reifungsprozess des Kindes.

So prägte er den Satz :“So etwas wie den Säugling gibt es nicht.“(Winnicott ungefähr 1940 auf einer Sitzung der British Analytical Society zit. in Bacal Newman S. 229) Damit möchte er den engen Zusammenhang zwischen Mutter und Kind betonen. Er meinte, „dass man überall da, wo man einen Säugling findet, auch die mütterliche Fürsorge findet, und ohne die mütterliche Fürsorge gäbe es keinen Säugling.“ „Der Säugling und die Mutterpflege bilden zusammen eine Einheit.“ (Winnicott 1960 zit. in Bacal/Newman, Objektbeziehungstheorien, Brücken zur Selbstpsychologie 1990 S. 230) Dass Menschen ohne hinreichende Fürsorge nicht lebensfähig sind bzw. schwerste Traumatisierungen davontragen wissen wir ja heute. Bei Fledermäusen ist es übrigens ebenso: da sie sterben, wenn sie nicht 14 Tage von der Mutter genährt und getragen werden.

Der bekannte Begriff der „hinreichend guten Mutter“ stammt ebenso von Winnicott. Wie sie vielleicht wissen, wird dieser Begriff der hinreichend guten Mutter v. a. gebraucht um sich von Vorstellungen zu distanzieren, es könnte eine optimale Mutter und damit eine optimale Entwicklungsbedingung für das Kind geben. „Die durchschnittlich hingebungsvolle Mutter“ genügt, um dem Kind angemessene, förderliche Entwicklungsbedingungen zu schaffen. Dies erscheint mir insbesondere heutzutage wieder besonders wichtig ins Gedächtnis zu rufen, da in verbreiteten Mittelschichtskreisen doch viel zu oft ein Tanz ums goldene Kalb der Kindesbedürfnisse stattfindet, die häufig vor allem die narzisstischen Bedürfnisse der Erwachsenen widerspiegeln.

Winnicott hatte bereits ähnliche Vorstellungen vom Selbst wie Kohut. Ihm, also Winnicott, verdanken wir den Begriff des „falschen und des wahren Selbst“. Das wahre Selbst entwickelt sich, wenn das Kind genügend Bestätigung und Anerkennung erlebt und so zu seiner Einzigartigkeit und zu seinen kreativen Fähigkeiten findet. Das wahre Selbst verbindet sich im Laufe der Bewusstseinsbildung zu einem Gefühl von Authentizität. Winnicott benutzt zur Erläuterung des wahren Selbst das Beispiel eines Schauspielers, der eine Rolle gut übernimmt und dabei er selbst bleiben kann.

Wenn das falsche Selbst wirkt ist der Schauspieler ganz mit seiner Rolle identifiziert, kann sie auch gut spielen, aber er ist vollkommen orientierungslos außerhalb seiner Rolle wenn er nicht die narzisstische Gratifikation des Beifalls genießt. Das falsche Selbst entsteht, wenn die empathische Fähigkeit der Mutter, mit den Bedürfnissen des Kindes mitzuschwingen, zu schwach ausgeprägt ist und damit die haltende Umwelt ungenügend für das Kind ist. Das Kind seinerseits sucht Liebe und Anerkennung und richtet sich unter Hintanstellung oder Verleugnung der eigenen Bedürfnisse zu sehr an der Mutter aus, so dass sich das wahre Selbst nicht genügend durchsetzen kann. Das falsche Selbst ist nicht unbedingt ein schwaches Selbst, aber es ist eines, das seine Authentizität verloren oder vielleicht gar nicht gefunden hat.

Wir können hier deutliche Parallelen erkennen zu Jungs Begriff der Persona, die ein wichtiger Teil der Gesamtpersönlichkeit ist, die aber nicht genügt, um das ganze Selbst des Menschen zu bilden. Im Gegenteil: der mit seiner Persona identifizierte Mensch erscheint oft als aufgesetzt, leer und unvollständig.

Erstaunlich ist die Vorstellung Winnicotts, dass sich das wahre Selbst unbeeinflusst von äußeren, insbesondere traumatisierenden Faktoren erhält. Denn diese Vorstellung steht im Gegensatz zu seiner sonstigen Betonung der fördernden, empathischen Umwelt. Andererseits kennen sie vielleicht alle

Patienten, die trotz schwerer Traumatisierungen in der Kindheit und im Heranwachsen noch ein erstaunlich stabiles und kohärentes Selbst behalten haben, was durchaus für Winnicotts Annahme sprechen könnte.

Wir begegnen dieser Idee eines unverletzlichen inneren Kerns in der Persönlichkeit wieder bei Stern der hier den Begriff des „privaten Selbst“ benutzt und wohl weitgehend das gleiche wie Winnicott an dieser Stelle meint.

Der Selbstbegriff bei Kohut

Heinz Kohut war ursprünglich Freud'scher Analytiker. Er lebte von 1913 – 1981. Durch die zunächst klassischen Therapien, die er bei seinen Patienten durchführte, empfand er eine Notwendigkeit die abstrakten Kategorien der Freud'schen Theorie, in der es mehr um die Funktionszusammenhänge des seelischen Apparates als um mitfühlendes Verstehen geht, für sich neu zu definieren. Im Vordergrund des Kohut'schen Interesses liegt die Empathie. Seine Anschauungsweise kommt der finalen Betrachtungsweise Jungs nahe, die sich an innerer seelischer Entwicklung und Sinnhaftigkeit orientiert. Auch in den praktischen Auswirkungen finden wir manches wieder, was uns an Jung'sches Denken erinnert. Leider hat Kohut die lange vor ihm ausgearbeiteten Anschauungen der Analytischen Psychologie nicht wahrgenommen und keinen Bezug darauf genommen. Manchen Kollegen, welche die analytische Psychologie vertreten, mag dies als Ärgernis erscheinen. Wir müssen jedoch berücksichtigen, dass Kohut vermutlich nur auf diese Weise die Ablösung aus dem strengen Freud'schen Kategoriensystem möglich war. Und er wurde wegen seiner Theorien schließlich aus der IPV ausgeschlossen. Ein Vergleich des Ansatzes der Analytischen Psychologie und der Theorie Kohuts ist auf jeden Fall von großem Interesse.

Die Vorläufer in der Psychoanalyse

Ich möchte nur kurz die Vorläufer des Kohut'schen Selbstbegriffs erwähnen. Der Begriff des Selbst wurde vom schon erwähnten Heinz Hartmann, dem Vertreter der Ich-Psychologie, 1950 in die Psychoanalyse eingeführt. Hartmann war der Ansicht, dass die angeborenen Anpassungsapparate, die sog. „primären autonomen Ichfunktionen“ (worunter er Wahrnehmung, Motilität, Erinnerung, Sprache, Affektregulation u. a. versteht) nicht von Triebchicksalen gesteuert werden, sondern vom Vorhandensein einer „durchschnittlich erwartbaren Umwelt“ abhängig sind. Hartmann ist einer der wenigen, die von Kohut als seine Vorläufer anerkannt werden.

Es war in der Psychoanalyse notwendig geworden, zwischen dem Ich innerhalb der Strukturtheorie, welches in Abgrenzung zum Es und Über-Ich gebraucht wird, und der Bezeichnung „meiner selbst“ als empirischer Person zu unterscheiden. Der psychoanalytische Begriff des Selbst meint seither die Selbst-Repräsentanz, d. h. wie ich mich als mich selbst in meiner Vorstellung erlebe. Neben Winnicott sind weitere wichtige Vorläufer sind zu nennen: Ian Suttie, der bereits in den 30er Jahren die Begriffe von Gemeinschaftlichkeit und Responsivität des Objektes hervorhob. W. R. D. Fairbairn möchte ich erwähnen, der nicht das Streben nach Lust als primären motivationalen Faktor für die Entwicklung ansah, sondern die Notwendigkeit „Beziehungen zu Objekten zu entwickeln, die Unterstützung gewähren können.“ (Bacal/Newman S. 276) Michael Balint ist zu nennen, der den Aspekt betonte, dass menschlicher Interaktion immer die Suche nach sicherer Bindung zugrunde liegt. Auch John Bowlby, der bekannte Bindungstheoretiker, sei hier erwähnt. Er stellte heraus, dass die Bindungsperson nicht nur als benötigtes Objekt erlebt wird, weil sie das Überleben gewährleistet, sondern auch, weil sie Fürsorglichkeit, Wärme, Geborgenheit und Aufgehobensein vermittelt. Dies sind für Bowlby Kriterien, die er mit Reife und psychischer Gesundheit in Zusammenhang bringt.

Kohuts Selbstkonzept

Ähnlich wie bei Jung wird von Beginn an bei Kohut der Selbstbegriff nicht ganz eindeutig definiert. In seinem Buch „Die Heilung des Selbst“ schreibt er, dass es zwei komplementäre Psychologien gebe: „eine Psychologie, in der das Selbst als Mittelpunkt des psychologischen Universums gesehen wird, und eine Psychologie, in der das Selbst als ein Inhalt eines psychischen Apparates gesehen wird.“ (Kohut, Heilung des Selbst 1979 S. 12) Die Vorstellung vom Selbst als Mittelpunkt des psychologischen Universums entspricht durchaus der Jung'schen Vorstellung. Um die Bedeutung dieses Schrittes hervorzuheben schreibt Mario Jacoby: „Es handelt sich um nichts weniger als die Einführung einer Ganzheitspsychologie in die Psychoanalyse.“ (Jacoby, a. a. O. S. 70) Kohut wendet sich von den Essentials der Psychoanalyse, der Triebtheorie, ab. Die Triebtheorie postuliert, dass die Triebe und deren Entwicklung primär ausschlaggebend seien und das Ich den Trieben unterstellt sei. Kohut wendet sich gegen diese Anschauung. Für ihn ist das Selbst das Primäre. Kohut geht von einer primären Wirkkraft des Selbst aus und nicht vom Primat der Triebe. Deshalb gibt es für Kohut auch keinen primären Narzissmus, sondern narzisstische Störungen sind die Folge von ungünstigen Entwicklungen, wenn das Kind sich in seinen Grundbedürfnissen nach Empathie und Resonanz nicht genügend gesehen fühlt.

Insofern Kohut von der primären Wirkkraft des Selbst ausgeht, besteht eine Analogie zum Jung'schen Verständnis, in welchem das Selbst als zentral organisierender Faktor der seelischen Entwicklung verstanden wird. Andererseits fühlt Kohut sich dem Phasenmodell Freuds noch verbunden, das bestimmte Stufen der Entwicklung mit einem Primat von Körperzonen verbindet, also den Mund in der oralen Phase, den Anus und Darm in der analen Phase und die Genitalien in der ödipalen Phase.

Wir müssen nun aber feststellen, dass die alles umfassende Sichtweise des Selbst, wie sie Jung verwendet, und worin das Ich nur als Teil aufgefasst wird, von Kohut so nicht übernommen wird. Wenn Kohut vom Selbst spricht, ist doch überwiegend davon auszugehen, dass er das Ich des Individuums meint. Um aus den Verstrickungen der Begrifflichkeiten herauszukommen, ob mit dem Ich oder dem Selbst ein Ein- oder ein Zwei-Personen Ich oder Selbst gemeint ist, schlug der Schweizer Jung'sche Psychotherapeut Jürg Wunderli vor, nur noch vom Ich-Selbst zu sprechen. Dies entspricht auch dem Standpunkt Fordhams, der eine allmähliche Angleichung von Ich und Selbst im Laufe der Entwicklung vermutet. Oder denken Sie an Neumanns Ich-Selbst-Achse, auf welcher sich die psychischen Energien bewegen können.

Kohut hat den Gedanken formuliert, dass der Andere, den er als Selbst-Objekt bezeichnet, wesentliche Funktionen für mich und Einfluss auf mich hat. Für die analytische Behandlungspraxis bei Kohut bedeutet dies, dass die Resonanz, die Responsivität, das eigene Mitschwingen des Therapeuten, die Fähigkeit und Notwendigkeit von Antworten einen weit größeren Stellenwert bekommt, als dies in klassischen Analysen der Fall ist. Bacal/Newman stellen fest: „In seiner Gesamtheit beruht das therapeutische Erleben des Patienten ganz wesentlich sowohl auf seinen eigenen Beiträgen als auch auf denen des Analytikers“. Bacal und Newman, sagen dazu richtigerweise, dass heute ein solcher Satz als Plattitüde erscheint. Als solche Gedanken jedoch erstmals von Ferenczy geäußert und auch praktische Konsequenzen gezogen wurden, waren es revolutionäre Überlegungen, die im Fall Ferenczys ja auch zur Trennung von Freud führten.

Was meint Kohut zur Frage, ab wann wir von einem Selbst sprechen können? Nach Kohut ist ein Selbst an dem Punkt etabliert, „an dem die Selbstobjekte (und ihre Funktionen) in ausreichendem Maße in (psychische) Struktur umgewandelt sind.“ (Kohut 1977, S. 125 zit. in Bacal S. 280) Nach dieser Definition kann es vor der Entwicklung des Bewusstseins kein Selbst geben.

Das ist übrigens der gleiche Gedanke den Winnicott formulierte, dass das wahre Selbst erscheint, sobald es eine psychische Organisation des Individuums gibt. Der wenige Wochen alte Säugling kann sich noch nicht als eine im Raum kohärente und in der Zeit dauernde Einheit erleben. Diese beiden Faktoren müssen aber gegeben sein, dass wir vom Selbst sprechen. Nun wird der Säugling aber von seiner Umgebung durchaus als Einheit im biologischen und seelischen Sinn in Raum und Zeit erlebt. Doch das fehlende Bewusstsein des Säuglings lässt es wie gesagt nicht zu, von einem Selbst zu sprechen.

Um nun aber der offensichtlichen Tatsache Rechnung zu tragen, dass der Säugling vom ersten Tag an in seiner Entwicklung von inneren Kräften in Zusammenhang mit der Primärbeziehung bestimmt

wird, führt Kohut den Begriff des virtuellen Selbst ein. Man kann sich dies so vorstellen, dass die Mutter, indem sie den Säugling als ganze Persönlichkeit betrachtet und behandelt, die spätere Selbstbewusstheit des Kindes vorwegnimmt. Das Selbst des Kindes wäre also virtuell in der Haltung der Mutter bereits vorhanden und sozusagen ein Stück weit aufbewahrt.

Denken wir an dieser Stelle zu Erich Neumann, der mit dem „Bezogenheitsselbst“ der Mutter, das allmählich in das Kind hinüberwandert, wohl genau das Gleiche gemeint hat.

Ernest S. Wolf, wie Kohut ein Selbstpsychologe, meint, dass bei günstigen Voraussetzungen diese virtuellen Selbstobjekt-Beziehungen das Proto-Selbst befähigen allmählich eine psychische Struktur zu entwickeln, die sich im Lauf des 2. Lebensjahres zu einem kohärenten Selbst konsolidiert. Ab diesem Zeitpunkt könne man von „wirklichen Selbstobjekt-Beziehungen“ sprechen (Wolf 1980 S. 225-229 zit. in Bacal S. 283) Sie bemerken, dass offensichtlich eine Schwierigkeit besteht, dem Kind erst mit der Bewusstseinsentwicklung ein Selbst zuzugestehen und andererseits die präverbale Phase, in welcher das Kind größte Reifungsschritte macht, nicht selbstlos zu belassen. Um diesen Mangel in der Theorie zu schließen, werden die Begriffe des virtuellen Selbst oder des Proto-Selbst eingeführt.

Charakteristisch in Kohuts Theorie ist der Terminus Selbstobjekt. Er verwendet diesen Begriff in drei Bedeutungen: (nach Jacoby S. 147f.)

1. Das archaische, idealisierte Selbstobjekt. Er bezeichnet damit am Anfang seiner Theorie Objekte, die sich außerhalb des Säuglings befinden, die das Selbstgefühl wecken, aufrechterhalten oder positiv beeinflussen, aber noch als Teil des Selbst erfahren werden, im Sinne einer Verschmolzenheit von Selbst und Objekt.

Im Lichte der Säuglingsforschung kann man auf die Annahme von solchen Verschmelzungszuständen verzichten, worauf auch Bacal/Newman (S. 285) hinweisen.

2. Das reife Selbstobjekt. Später weitet Kohut den Begriff auf Personen unserer Umwelt aus, von denen wir uns abgrenzen und deren Eigenwirklichkeit wir bis zu einem gewissen Grad erfassen können und die uns emotional etwas angehen. Die primäre Bezugsperson des Säuglings, meist die Mutter, übernimmt als Selbstobjekt die Erwidern und Erfüllung der kindlichen Bedürfnisse. Sie sorgt für Responsivität, sie geht, soweit es ihr möglich ist auf das Kind ein, gewährleistet die äußere Versorgung und, was nach unserem Verständnis natürlich ebenso wichtig ist, die Emotionalität, Affektivität, Wärme und Geborgenheit. Kohut spricht von der Spiegelfunktion des Selbstobjekts.

3. können als Selbstobjekte auch Kulturgüter und geistige Inhalte angesehen werden, die uns emotional ansprechen.

Leider bedient Kohut sich dieses unschönen und doch recht abstrakt klingenden Begriffs Selbst-Objekt. Jacoby spricht in diesem Zusammenhang davon, dass es doch ziemlich fatal sei einen Menschen, der für die Entwicklung des Kindes von unüberschätzbare Bedeutung ist, als Objekt zu bezeichnen. Bei der Darstellung des Kohut'schen Modells lässt es sich aber nun nicht vermeiden.

Für die weitere Entwicklung eines kohärenten Selbst sind zwei Reifungslinien zu beachten:

1. Die spontanen „exhibitionistischen“ Tendenzen des Säuglings wollen auf einführende Spiegelung stoßen. Dies meint Kohut mit dem inzwischen sprichwörtlichen „Glanz im Auge der Mutter.“ Wenn diese Tendenzen, also die Lust sich zu zeigen, liebevoll aufgenommen und angemessen frustriert werden, bilden sich Ich-Grenzen heraus. Die kindlichen Allmachtsphantasien und der intensive kindliche Wunsch bewundert werden zu wollen formt sich allmählich zu einer realistischen Selbstachtung um. Wir finden die Spiegelfunktion insbesondere dann, wenn „das Subjekt sich in dem, was es zu geben hat, z. B. seinen einzigartigen Fähigkeiten, Begabungen, Fertigkeiten und seiner persönlichen Attraktivität, von einem wichtigen Anderen anerkannt fühlt.“ (Bacal/Newman, S. 283) Daraus entwickelt sich im Erwachsenenalter ein gesundes, in sich gelagertes Selbstvertrauen. Es entsteht das Gefühl anerkannt zu sein, auch Anerkennung zu brauchen, ohne davon abhängig zu werden. Dies wäre also wohl ein Zustand eines gesunden Narzissmus.

Wenn dieser Prozess nicht so günstig verläuft kann es zu einem Minderwertigkeitsgefühl kommen: „Ich kann gar nichts, ich taue nichts, mir misslingt alles.“

Oder es kann zu einer Abspaltung von Größenphantasien und damit zu einem überwertigen Gefühl kommen: Ich kann alles, ich bin der Größte, die Anderen sind klein, dumm und fehlerhaft.

An der Verwendung eines Begriffes wie „spontan exhibitionistische Tendenz“ erkennt man, trotz aller Neuerungen bei Kohut noch das Verhaftetsein in traditionelle Denkgewohnheiten. Ein Begriff aus der Erwachsenenpathologie, wie es der Exhibitionismus ja ist, wird auf die normale kindliche Entwicklung projiziert. Nur kann ich in der spontanen Zeigelust des Kindes nichts Pathologisches erkennen, sondern nur den Wunsch des Kindes, in der empathischen, mitschwingenden Freude der Mutter sich selbst zu erleben. Dieser Adultomorphismus bzw. Pathomorphismus der klassischen Psychoanalyse und – wie wir sehen auch späteren Psychoanalyse- wird seit den Ergebnissen, die wir aus der Säuglingsforschung haben, zunehmend kritisiert.

Adultomorphismus meint also, dass die Kategorien der Erwachsenenwelt, wie etwa Kriterien von Undifferenziertheit oder moralische Kategorien, auf den Säugling übertragen werden, in der Annahme, damit dem Erleben und der Realität des Säuglings gerecht zu werden. Das Erleben des Säuglings ist aber ein eigenes, mit Kategorien, die seinem Lebensalter entsprechen.

Ein Beispiel für Pathomorphismus haben wir eben gesehen: Krankheitsverhalten und Krankheitsentwicklungen, wie wir sie beim Erwachsenen sehen, werden in die normale kindliche Entwicklung übernommen. Dies impliziert natürlich die Unterstellung, dass normale kindliche Entwicklung krankhafte Wesenszüge in sich trage.

2. Die zweite Reifungslinie des Selbst-Objektes bei Kohut bezieht sich auf den kindlichen Wunsch, selbst zu bewundern und sich selbst mit dem geliebten und omnipotenten Selbstobjekt zu identifizieren. Das Selbstwertgefühl entsteht also auch durch die idealisierte Verschmelzung mit dem Selbstobjekt. Im späterem Leben kann sich dieser Wunsch mit dem idealisierten Selbst-Objekt eins zu sein in übermäßiger Identifikation zum Beispiel mit Fußballern zeigen. Es kann sich auch zeigen im selbstlosem Einsatz für eine gute Sache. Wir würden dann von einer altruistischen Abwehrfunktion sprechen. Dies kann dann darauf hinweisen, muss aber nicht, dass intrapsychisch noch keine genügende Ablösung von idealisierenden Tendenzen geschehen konnte. Bei günstigem Verlauf wird aus dieser Reifungslinie ein Streben unter dem Aspekt von realistischen Ambitionen und ausgereiften Idealen.

Denken wir hier an Gerald Hüther, der ja immer wieder darauf hinweist, wie wichtig die Begeisterung ist, um sich mit einer Sache zu identifizieren. Also sind realistische Ambitionen nicht zu verwechseln mit cooler Abgeklärtheit, in der die Menschen von nichts mehr erreicht und berührt werden.

Für mich ist eine der wichtigsten Neuerungen, welche die Selbstpsychologie in die Psychoanalyse einführt, die Erkenntnis, dass das fortgesetzte Bedürfnis nach Resonanz ein über das ganze Leben hin verlaufender normaler und wesentlicher Prozess ist. Damit ist auch deutlich gemacht, dass sog. archaische Bedürfnisse nicht als regressiv und infantil abgetan werden können, sondern Ausdruck des Selbst in jedem Lebensalter sein können. „Unter der Perspektive der Selbstpsychologie betrachtet ‚wächst‘ man aus dem Bedürfnis nach responsivem Verhalten des Selbstobjektes nie heraus.“ So fassen Bacal/Newman diesen wichtigen Gedanken zusammen. (Bacal S. 286) Das Bedürfnis nach Resonanz ändert höchstens seine Intensität und Dringlichkeit im Älterwerden, aber es bleibt ein archetypisches Grundbedürfnis.

Den Aspekt der metaphysischen und religiösen Dimension des Selbst geht Kohut nur in großer Vorsichtigkeit an. Allerdings findet man in „Heilung des Selbst“ auch Stellen, die auf solche Dimensionen hinweisen. Bei der Darstellung des Identitätsgefühls unterscheidet er zwischen einer oberflächlichen und einer tiefen Dimension. Die oberflächliche entspricht der Orientierung im Raum-Zeit-Kontinuum, der Möglichkeit sich als historisches Wesen mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftsvorstellung zu erleben. „Wenn aber die andere, die tiefere Quelle für unser Gefühl dauernden Gleichseins austrocknet, dann sind alle unsere Versuche, die Fragmente unseres Selbst zu vereinigen, zum Scheitern verurteilt.“ (Kohut 1979 S. 157 in Jacoby S. 80) Oder wenig später: „Letzten Endes sagt uns vielleicht nicht der Inhalt unseres Kern-Selbst, sondern die unveränderliche Besonderheit der das Selbst ausdrückenden, kreativen, in die Zukunft weisenden Spannungen, dass unsere vergängliche Individualität auch eine Bedeutung besitzt, die über die Grenzen unseres Lebens hinausgehen.“ (Kohut, 1979 S. 159 in Jacoby S. 80f.) Wenn man diese Zeilen hört, bekommt man trotz der sonstigen ganz anderen Diktion Kohuts ein Gefühl, dass

er auch die Unfassbarkeit des Selbst durchaus mitimpliziert und damit sich im Bereich des Jung'schen Denkens befindet.

Zusammenfassend erscheinen mir in Kohuts Theorie folgende Aspekte besonders bedeutsam:

1. Der Verzicht auf die Triebmotivierung. Damit wird die klassische Anschauungsweise der Psychoanalyse umgekehrt, die von einer primären Motivierung des Entwicklungsgeschehens und der Pathologie aus den Trieben heraus ausgeht. Für Kohut ist das Selbst und dessen inhärente Entwicklungslogik das Primäre und Ausschlaggebende.

2. Die Verlagerung von einer Ein-Personen-Psychologie auf eine Mehr-Personen-Psychologie. Hiermit wird der Monismus Freuds überwunden. Das natürliche Gebundensein in der Welt, die gegenseitigen Abhängigkeiten und Interdependenzen werden erstmals wirklich in das theoretische Gebäude aufgenommen.

3. Der Hervorhebung von Empathie und Resonanz als zentrale Bedürfnisse, die in der Therapie beachtet werden sollen.

Das Konzept von Daniel Stern

Der Psychoanalytiker und Säuglingsforscher Stern hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten intensiv um die Ergebnisse der neueren Säuglingsbeobachtung und-forschung bemüht, und wesentlich zur Konzeptualisierung der veränderten Sichtweise von kindlicher, aber auch erwachsener Entwicklung, beigetragen. Stern konzediert der klassischen Psychoanalyse, dass es durchaus ihre Stärke war, Hypothesen über das subjektiv erfahrene Leben des Säuglings und Kleinkindes in ihrer Entwicklungstheorie hervorzubringen. Allerdings haben diese Hypothesen sich zu weit von den beobachtbaren Tatsachen entfernt, und stehen heute in wesentlichen Punkten sogar im Gegensatz dazu. Stern möchte etwas über die natürliche Entwicklung des Kindes erfahren. Deshalb stellt er dem „rekonstruierten“ Säugling der Psychoanalyse den „beobachteten“ Säugling gegenüber. Es ist sein Anliegen etwas über das natürliche „Selbstempfinden“ des Säuglings zu erfahren. Dies ist sein zentraler Begriff im Theoriegebäude.

Eine von Sterns Grundannahmen besagt, dass es schon wesentlich früher als mit dem Erwerb von Sprache und Bewusstheit ein bestimmtes Selbstempfinden gibt. Nach Sterns Theorie gibt es ein Selbsterleben des Säuglings bereits ab der Geburt. Eine weitere Grundannahme meint, dass die Bereiche der Bezogenheit, so nennt er die Stufen seines Modells, in verschiedenen Ausformungen das ganze Leben hindurch wirksam sind. Diese Aussage kennen wir bereits von Kohut, der, wie wir gesehen haben, auch der Meinung ist, dass die wichtigen Themen der Individuation, wie wir vom Standpunkt der analytischen Psychologie her sagen würden, sich durch das ganze Leben hindurchziehen.

Der Ansatz Sterns hat insofern etwas Pragmatisches, als er sich nicht in weitläufigen Definitionen des Selbst aufhält. Das Selbst ist für ihn ein Begriff, der nicht weiter hinterfragbar ist. „Auch wenn niemand recht weiß, was das Selbst eigentlich ist, haben wir doch als Erwachsene ein sehr reales Selbstempfinden, das unser tägliches soziales Leben durchdringt.“ (Stern S. 18) Mit dem Empfinden des Selbst meint er ein einfaches, nicht-reflexives Gewahrsein. Stern beschränkt sich auf die feststellbaren und empirisch untersuchbaren Tatsachen. Gedanken über einen, diese Ebene überschreitenden Charakter des Selbst, wie sie bei Jung von entscheidender Bedeutung sind, fehlen bei Stern ganz.

Durch die Untersuchungen Sterns und der anderen Säuglingsforscher wird das bisherige Bild vom Säugling völlig verändert. Je nachdem, welcher analytischen Schule man sich zugehörig fühlt, wurde der Säugling mit Phantasien von guten oder bösen Brüsten ausgestattet (M. Klein), es wurde ihm ein frühkindlicher Autismus attestiert (Mahler) oder er wird als Triebwesen angesehen, dessen hauptsächliche Entwicklungsmotivation darin besteht, durch entsprechende Abwehrmaßnahmen der Entfaltung der Triebe freien Raum zu schaffen (Freud). In allen Fällen erschien der Säugling als abhängig, passiv und inkompetent und hilflos. Legt man die Ergebnisse der Säuglingsbeobachtung zugrunde, kommt man zu ganz anderen Charakterisierungen des Säuglings. In der Tat kann man feststellen, dass die Differenziertheit und die Bezogenheit des Säuglings auf seine Umwelt sowie die aktive Gestaltung der Beziehung zur

Mutter von Beginn an sehr groß ist. Der Säugling verfügt über ein reichhaltiges Repertoire, wie er durch Mimik, Gestik, Blickverhalten und natürlich Lautäußerungen die Interaktion mit der Mutter beeinflusst. Martin Dornes hat sein Buch zu diesem Thema „Der kompetente Säugling“ betitelt, um diese neue Betrachtung des Säuglings ins Blickfeld zu rücken.

Stern konzentriert sich auf das Selbstempfinden. Für ihn ist das Selbstempfinden das „primäre Organisationsprinzip“ der Entwicklung. Er beschränkt sich dabei ganz auf die erlebte und empfundene Realität des Säuglings. Bei den psychoanalytischen Vorläufern ging es bei den Organisationsprinzipien immer um Umstrukturierungsprozesse: Das Phasenmodell Freuds beinhaltet eine Reorganisation der Triebe durch die orale, anale und genitale Phase hindurch. Bei Jung, Neumann und Fordham gelangt im Individuationsprozess der Einzelne durch psychische Umstrukturierung vom Ich zum Selbst. Bei Erikson wird durch Reorganisation der Ich- und Charakterstrukturen, die Folge von Urvertrauen zu Autonomie und Werksinn erreicht. Bei Kohut erfolgen die reifen Zustände ebenso durch psychische Umorganisationen intrapsychischer Prozesse anhand des Selbst-Objekterlebens. Bei Stern dagegen besteht das organisierende Prinzip im Selbstempfinden. Es muss nicht etwas Hypostasiertes, nichts vorher Unterstelltes, in irgend etwas anderes umgewandelt oder reorganisiert werden, sondern die Realität des Erlebten selbst ist Motor für weitergehende Veränderungen.

Eine weitere Unterscheidung zu den meisten bisherigen Modellen der Entwicklungspsychologie besteht darin, dass Stern eine Einteilung in Entwicklungsphasen nicht in den Vordergrund stellt. Klassische psychoanalytische Modelle gehen von verschiedenen Phasen aus, in denen neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt werden. Wie sie ja wissen, kommt es gemäß dieser Theorien bei ungenügender Bewältigung der Aufgaben in den jeweiligen Phasen, zu Fixierungen, quasi zu einem Stecken bleiben in der Phase. In der therapeutischen Regression soll der Patient die Möglichkeit haben, zu diesen Fixierungen zurückzukehren und sie aufzulösen. Der Begriff der Phase legt es dabei nahe, an einen Anfang und vor allem an ein Ende dieser Phase zu denken.

Auch Stern unterscheidet durchaus Einteilungen und Stufen des Selbstempfindens, die sich daran orientieren, in welcher Zeit sie erscheinen und welche Aufgaben anstehen. Da in seinem Modell aber der Aspekt der interpersonalen Bezogenheit eine große Rolle spielt, spricht er aber nicht von Phasen, sondern von „Bereichen der Bezogenheit.“ (S. 54) Diese Bereiche der Bezogenheit haben zeitlich gesehen einen ungefähren Anfang und ein Ende. Inhaltlich betrachtet bleiben aber die Themen dieser Bereiche, wie z. B. Autonomie, Kontrolle, Vertrauen, bleiben während des ganzen Lebens erhalten. Es kommt zu keinem Abschluss innerhalb einer Phase, sondern zu Modifikationen von grundsätzlichen Lebensthemen in den verschiedenen Lebensstufen. Somit kann man im Stern'schen Modell auch kein spezifischer Zeitraum oder keine Phase angeben, zu der in der Regression unbedingt zurückgegangen werden muss, um die Fixierung zu lösen. Für die konkrete Therapie bringt diese Offenheit der Stufen den Vorteil mit sich, dass die Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte, welche ja wesentlicher Teil der Therapie ist, breiter möglich wird, und nicht eine im Vorhinein bestimmte Regressionsstufe erreichen muss. Der Patient braucht sich nicht an Konstrukten von Oralität, Analität oder Genitalität zu orientieren, sondern er kann für sich den Bereichen nachfühlen, wo er seine Verletzungen oder Traumatisierungen wirklich erlebte. Stern vermerkt in diesem Zusammenhang, dass er zum Beispiel in der sog. oralen Phase keine Überbetonung oder Überrepräsentanz des Mundes gefunden habe. Die Untersuchungen beziehen sich sogar vermehrt auf die Motilität und den Gesichtssinn und weniger auf den Mund.

Eben erwähnte ich die Traumatisierungen. Traumata werden durch ein- oder mehrmalige hochintensive Ereignisse hervorgerufen, welche die Psyche nicht integrieren kann, weshalb es zu Dissoziationen und den bekannten Traumafolgestörungen kommt. Früher wurde gedacht, dass dieses „high-tension-learning“ auch der normalen und leichter pathologischen Entwicklung zugrunde liegt. Dieser Idee des „high-tension-learning“ setzt die Säuglingsbeobachtung das „low-tension-learning“ entgegen. Danach ist es sowohl für die normale als auch für die pathologische Entwicklung von Bedeutung, wie relativ spannungsarme, undramatische Interaktionen die Entwicklung beeinflussen. Die Bedeutung von gierig (aus)saugenden Säuglingen, analen Kämpfen oder ödipalen Dramen wird durch diese Anschauung doch sehr stark relativiert. Der ruhig spielende, zufriedene und manchmal auch sehr unzufriedene Säugling

macht wesentliche Lebens- und Lernerfahrungen in relativ spannungsarmen Räumen. In diesem Zusammenhang können wir auch an den „intermediären Raum“ Winnicotts denken, der Raum des Zwischen oder wie Hinderk Emrich sagt: der Raum des interpersonalen Selbst. Die früheren analytischen Konzepte sind natürlich nicht falsch. Auch Stern meint, dass in der ersten Zeit, wenn sich die Stufen des Empfindens erstmals entwickeln, eine größere Verletzbarkeit besteht, als dies in späteren Lebensphasen der Fall ist.

Die bestimmenden Themen wie Autonomie, Selbstbewusstsein, Ablösung, Trennung, Individuation müssen und können nicht in einer Phase gelebt, bewältigt und ad acta gelegt werden. In immer neuen Varianten tauchen sie auf und müssen eine altersentsprechende Lösung finden. Nehmen wir z. B. die Autonomieentwicklung. Nach Freud und Erikson steht die Erreichung der Autonomie mit der Kontrolle über die Ausscheidung mit etwa 24 Monaten in Zusammenhang. Für Spitz ist die Fähigkeit „nein“ zu sagen mit etwa 15 Monaten zur Erlangung von Autonomie bedeutsam, und Mahler setzt den Zeitpunkt mit 12 Monaten an, wenn das Kind über genügend Motilität verfügt sich zu entfernen und wieder anzunähern. „Welcher Autor hat recht?“ fragt Stern. „Alle haben sie recht und das ist zugleich der `springende Punkt.´“ antwortet er. Damit ist gemeint: wenn die Gewinnung und Erhaltung von Autonomie ein lebenslanges Thema ist, so wird dieses Autonomiethema in jeder Stufe in etwas veränderter Form auftauchen.

Auf Einzelheiten der Stadien des Selbstempfindens möchte ich hier nicht eingehen, sondern sie nur kurz erwähnen. Nach Stern gibt es vier Arten des Selbstempfindens:

1. Das Empfinden des auftauchenden Selbst
2. Das Empfinden des Kern-Selbst
3. Das Empfinden des subjektiven Selbst
4. Das Empfinden des verbalen Selbst#

Vergleichende Zusammenfassung

Ich hoffe, dass ich Ihnen in meinen Ausführungen einige wichtige Aspekte der Selbstbegriffe von Jung, Winnicott, Kohut und Stern vermitteln konnte. Ich möchte unter dem Blickpunkt der Therapie noch einige Unterschiede und Gemeinsamkeiten zusammenfassend darstellen.

Der große Unterschied, den alle Konzepte gegenüber der klassischen Psychoanalyse aufweisen ist, so glaube ich, deutlich geworden. Dies betrifft vor allem die Abwendung vom Triebmodell als wesentlicher Kraft für Entwicklungsschritte hin zu anderen Motivationssystemen. Diese Motivierung ist bei Jung der dem Menschen inhärente Drang zur Individuation und Ganzheit. Jung ist von den erwähnten Autoren derjenige, der in seinem Selbstkonzept den überpersönlichen, metaphysischen Bereich des Menschen am deutlichsten einbezieht. Über die Gefahr der Überbetonung des Selbstpoles und eine Tendenz zur Geringschätzung des Ich und des persönlichen Unbewussten haben wir gesprochen. Gerade in unserer Zeit, in der die Behandlung narzisstischer Neurosen eine erhebliche Bedeutung gewonnen hat, darf der Ich-Pol aber nicht vernachlässigt werden.

Kohut hat sein Selbstkonzept mit dem Schwerpunkt der Empathie ja gerade an narzisstischen Persönlichkeitsstrukturen entwickelt. Sein Motivationssystem ist das Bedürfnis nach Spiegelung und Resonanz.

Sterns Ausgangspunkt war eine zunehmende Kritik am „rekonstruierten Säugling“, wie er den Säugling der klassischen Psychoanalyse nennt. Dem stellt er mit dem „beobachteten Säugling“ ein vollkommen geändertes Selbstkonzept und Menschenbild gegenüber, das eine viel größere Kompetenz und Differenziertheit beim Säugling sieht, als dies klassische Konzepte, einschließlich noch der Vorstellungen von Kohut, beinhalten. Denn hinsichtlich der Vorstellungen bis zum Alter von 6 Monaten hat sich Kohut noch nicht vom psychoanalytischen Verständnis gelöst. Da eine ausgearbeitete Entwicklungspsychologie bei Jung fehlt, können wir bei ihm hinsichtlich seiner Vorstellungen über den Säugling keine Aussage machen. Erich Neumann geht noch von einer psycho-physischen Einheit von Mutter und Kind aus.

Was Jung und Kohut verbindet, ist die Sinnhaftigkeit die im jeweiligen Selbstbegriff mitbeinhaltet ist. Bei Jung ist die Finalität ein wesentlicher Aspekt der sich aus seinem Selbstkonzept ergibt. Das Wo-Zu, das Wo-Hin. Die Frage, was macht den Sinn des Geschehens oder der Krankheitssymptomatik aus. Jung bezeichnet die Neurose einmal als „ein Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat.“ (GW 11, Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge, S. 358).

Bei Kohut wird der Sinn weniger betont, aber an einigen Stellen doch deutlich. Dies zeigt sich z. B. auch in Kohuts Verständnis von Therapiezielen. Diese bestehen nicht mehr nur wie bei Freud in der Herstellung von Leistungs- und Genussfähigkeit. Bei Kohut geht es um den reifen und befriedigenden Umgang mit den Selbstobjekten. Bei gelingender Entwicklung reifen das Bedürfnis zu bewundern und bewundert zu werden einerseits zu einem guten Selbstwertgefühl und zu Ambitionen und Idealen andererseits. Und noch umfänglicher – und hier ist Kohut Jung am nächsten – geht es um die Verwirklichung des im Zentrum des Selbst angelegten Kernprogramms.

Hinsichtlich der Bewertung der Phantasietätigkeit gibt es v. a. zwischen Stern und Kohut Unterschiede. Kohut vertritt hier eher die klassische Vorstellung von kindlichen Phantasien. Stern sagt aufgrund seiner Beobachtungen, dass es bis zum Entstehen des Bereichs des verbalen Selbstempfindens (ungefähr ab 15. Monat) keinerlei Phantasien gebe, die über die aktuelle und gegenwärtige Situation hinausgehen. In der ersten Säuglingszeit bleiben die Gefühle und Vorstellungen episodenhaft und verfestigen sich in den intrapsychischen Interaktionsmustern, den RIGs. (Representations of Interaction that have been Generalized) Im Bereich der Phantasie ist also der Stern'sche Säugling weniger kompetent, als ihm die klassische Psychoanalyse zugesteht.

Die Pathomorphisierung und Adultomorphisierung finden wir noch bei Kohut. Bei Jung, denke ich, ist dies nicht der Fall. Stern kritisiert diese beiden Punkte und vermeidet sie entsprechend in seinem Konzept des Selbst.

Interessant ist auch Kohuts Vorstellung der Kompensation: Es gibt nach seiner Ansicht Selbstheilungskräfte, die einen Defekt im Selbst überwachsen können, ohne dass es sich dabei um Abwehrmanöver handelt. „Es ist mein Eindruck, dass ein Höchstmaß an produktivem und kreativem Leben von denjenigen Menschen realisiert wird, welche trotz beträchtlichen Verwundungen während ihrer Kindheit, fähig sind, neue Wege zu innerer Ganzheit zu finden, wodurch sie zugleich auch neue psychische Strukturen erwerben.“ (Kohut 1984 S. 44 in M. Jacoby S. 232 f.) Denken Sie in diesem Zusammenhang auch nochmals an Winnicotts „wahres Selbst“ dessen Kern auch nicht von aussen beeinflussbar sein soll. Der Gedanke der sinnvollen und kreativen Kompensation von Defekten im Selbst, steht Jungs Idee von der kompensatorischen Funktion des Unbewussten sehr nahe.

Gemeinsam ist allen Autoren gegenüber der klassischen Psychoanalyse ein anderes Verständnis von Widerstand und Abwehr. Dies hängt wesentlich mit dem Selbstverständnis zusammen. Denn in der Therapie geht es nicht darum, eine im Vorhinein gefasste theoretische Überlegung, etwa über die Wirksamkeit eines ödipalen Konflikts, dem Patienten zu Bewusstsein zu bringen, sondern es geht vielmehr darum, den inneren Prozessen und dem inneren Wirken des Selbst zu folgen.

Unterschiede gibt es allerdings in manchen Feinheiten der therapeutischen Haltung. Während Kohut von der „optimalen Frustration“ spricht, die dem Entwicklungsprozess förderlich sei und damit, trotz der vorrangigen Empathie, noch dem Lust-Unlustprimat von Freud etwas frönt, geht es bei Stern um die optimale Resonanz. Es geht um das Gefühl des Gesehenwerdens und um das Wahrgenommenwerden. Hier wir noch einmal klar, welche Bedeutung die Interaktion, die Bezogenheit, in Sterns Theoriemodell für die Entwicklung des Individuums hat.

Ich und Selbst aus neurobiologischer Sicht

Wir können heute nicht über das Ich und das Selbst sprechen ohne einen Blick zu werfen auf die Ergebnisse der Hirnforschung und der Neurobiologie zu diesem Thema zur Kenntnis zu nehmen. Ich möchte Ihnen einige Aussagen zum Ich und Selbst zitieren:

„Wer sind Sie? Sie sind ihre Synapsen. Aus ihnen besteht ihr Selbst“ (letzter Satz bei Joseph LeDoux: Das Netz der Persönlichkeit. Wie unser Selbst entsteht)

„Warum es kein Selbst gibt... und warum das Selbst keine Illusion ist“ (Vortrag Thomas Metzinger am 16. 9. 2011 auf einer Tagung am Benediktushof zum Thema Heilung oder Überwindung des Ego)

„Das Selbst ist nicht nur unbestimmt sondern enthält auch paradoxerweise den Charakter der Bestimmtheit, ja der Einmaligkeit... Das Selbst aber ist absolute Paradoxie, indem es in jeder Beziehung Thesis und Antithesis und zugleich Synthesis darstellt“ (C. G. Jung, GW 12, §22)

„Das Seltsamste an [...] der Bewusstseinsaufführung ist das offenkundige Fehlen eines Dirigenten vor Beginn der Vorstellung. Wenn sie dann aber läuft, ist der Dirigent da [...] aber dieser Dirigent wurde durch die Aufführung – das Selbst – erschaffen und nicht andersherum.“ (Damasio: Selbst ist der Mensch, S. 35) „Der freie Wille des Menschen ist eine Irrlehre.“ (Pabst Gregor XVI 1832)

Seit Jahrtausenden sind wir auf der Suche nach unserem Ich und Selbst. Unser intuitives Ich-Gefühl sagt uns, dass es ein inneres Zentrum namens Ich geben muss, das die unzähligen Eindrücke der Außen- und der Innenwelt zu einem kohärenten, sinnhaften Ich-Erleben zusammenfügt. Entgegen diesem intuitiven Gefühl stellt die Hirnforschung fest, dass es ein solches Konvergenzzentrum im Gehirn nicht gibt. Es gibt im Gehirn kein Areal auf das alle Informationen zulaufen. Wir können im Gehirn kein Ich identifizieren. „Das Gehirn ist extrem distributiv und sich selbst organisierend organisiert. Es gibt kein singuläres Zentrum“ schreibt Wolf Singer. (in Schiepek: Neurobiologie der Psychotherapie S. 134)

Es gibt eine Vielzahl von Netzwerken die mit unterschiedlichsten Aufgaben im Rahmen des Ichgefühls betraut sind. Aber sie konvergieren nicht zu einem Punkt, sondern sie stehen in intensiver Kommunikation miteinander. Aufgrund der hohen Komplexität des Systems und der nichtlinearen, chaotischen Dynamik ist es ein offenes System. Es lässt sich nicht voraussagen, welche Zustände sich als nächstes entwickeln werden. Das ist Fluch und Segen zugleich. Zum einen bestehen wie wir durch die Libet'schen Versuche wissen erhebliche Zweifel an dem freien Willen des Ich. Zum anderen ist die Unbestimmbarkeit auch die Basis für Kreativität, Neuerungen, neuen Anschauungen und Haltungen. Und das ist ja gerade das, was wir in Psychotherapien anstreben, dass bestehende dysfunktional gewordene Gefühlsmuster oder Welt- und Beziehungsinterpretationsmuster verändert werden.

So ist das Gehirn hinsichtlich der Entscheidungsprozesse einerseits ein offenes System. In anderer Hinsicht ist es ein sehr geschlossenes System. Denn es ist nicht nur selbstorganisierend, sondern auch selbstreferentiell. Das bedeutet, es bezieht sich vor allem auf sich selbst. So werden selbst in der primären Sehrinde, dort wo die visuellen Eindrücke zuerst ankommen, nur 10% der Synapsen wirklich durch diese visuellen Signale erregt. Alle anderen Synapsen sind bereits schon wieder mit Assoziationen, Interpretationen und Vergleichen beschäftigt. Also etwa nach dem Muster: kenne ich die Eindrücke schon, sind sie interessant oder kann ich sie vernachlässigen könnten sie gefährlich sein usw. Singer: „Hoch entwickelte Gehirne beschäftigen sich also vorwiegend mit sich selbst und verarbeiten die ungeheure Menge von Informationen über die Welt, die in ihrer Architektur gespeichert ist.“ (In Schiepek S. 137)

Wenn nun schon kein identifizierbares Ich als Konvergenzzentrum festzustellen ist, so lassen sich doch nach G. Roth acht Ich-Zustände mit dazu gehörigen Arealen feststellen:

Ich- Zustand	Innere Bedeutung	Projektion
Körper-Ich	Dies ist mein Körper, in dem ich mich erlebe	Hinterer Parietallappen
Verortungs-Ich	Ich befinde mich an diesem Ort, nicht woanders, nicht an 2 Orten	Unterer Parietallappen
Perspektivisches Ich	Ich bin der Mittelpunkt der erfahrenen Welt	Rechter unterer Temporallappen
Ich als Erlebnis-Subjekt	Ich habe diese Wahrnehmungen, Gefühle, nicht ein anderer	Orbito-frontaler Cortex zsm. mit Amygdala u. and. limb. Zentren
Autorschafts- u. Kontroll-Ich	Ich bin Verursacher u. Kontrolleur meiner Gedanken u. Handlungen	PFC, OFC, cingulärer Cortex
Autobiographisches Ich	Ich bin heute der, der ich gestern war, Kontinuitätsgefühl	Pol des Temporallappens, OFC
Reflexives Ich	Nachdenken über mich, Sprache	PFC
Ethisches Ich, Gewissen	Bewertung, Instanz, die sagt was ich zu tun und lassen habe	OFC

Wie in dem oben zitierten Bild Damasio vom Orchester zu dem während der Aufführung der Dirigent plötzlich da ist, so sagt auch Roth, es sei eine Illusion, dass Wahrnehmungen, Gefühle, Bewegungen und Intentionen aktiv durch das Ich entstünden, denn all dies geschieht bereits bevor ein Ich entstanden ist.

Aber wenn es neurobiologisch schon kein Ich gibt muß das Ich-Gefühl aber natürlich bestimmte Funktionen erfüllen. Welche könnten das sein? Roth schlägt 3 Funktionen vor: Das Zuschreibungs-Ich: „Das Gehirn entwickelt eine von Bewusstsein begleitete Instanz, über die es zu einer kortikalen Erlebniseinheit wird, und damit kommt es zur Ausbildung von Identität.“ (S. 396) Es scheint für das Gehirn von Vorteil zu sein, die von ihm konstruierte Wirklichkeit in eine Instanz namens Ich zu setzen. Gleiches gilt für das Handlungs- bzw. Willens-Ich: „Schaffung einer virtuellen Instanz, die sich selbst Intentionen, Absichten und Handlungsfähigkeit zuschreibt.“ Und schließlich gibt es das Interpretations- und Legitimations-Ich: „Das bewusste sprachliche Ich hat die Aufgabe, die eigenen Handlungen vor sich selbst und insbesondere vor der sozialen Umwelt zu einer plausiblen Einheit zusammen zu fügen und zu rechtfertigen [...]“

An andere Stelle sagt Roth, dass die wesentliche Aufgabe des Gehirns sei unser Erleben und Handeln in einen einigermaßen kohärenten Rechtfertigungszusammenhang zustellen. Wir erklären uns und der Welt, was wir tun und erleben, ohne es eigentlich wirklich erklären zu können. Das Ich leugnet die Existenz seines Produzenten des Gehirns mit all seinen Funktionen. Bsp.: Der Sinnesreiz braucht manchmal fast 1 Sekunde bis zur Wahrnehmung, obwohl wir doch z. B. gleichzeitig mit der Berührung der Fingerkuppe den Druck spüren. Metzinger bezeichnet es so, dass wir Menschen „erlebnismäßig naive Realisten“ sind. Weil uns der Konstruktionsprozess der Gefühle, Gedanken und unseres Handelns nicht bewusst ist (er ist phänomenal transparent) unterliegen wir einem „naiv-realistischem Selbstmissverständnis“. (Vortrag Benediktushof 16. 9. 2011)

Roth spricht deshalb von einer Wirklichkeit (konstruiert) und der Realität (wie sie wirklich ist): „Die Wirklichkeit und ihr Ich sind Konstruktionen, welche das Gehirn in die Lage versetzen, komplexe Informationen zu verarbeiten, neue, unbekannte Situationen zu meistern und langfristige Handlungsplanung zu betreiben.“ (S. 397) Auch C. G. Jung sagte einmal: „Wirklich ist was wirkt.“

Wenn wir Vorstellungen von unserem Ich und unserem Selbst haben, so sind sie wirksam. Wenn wir Aktive Imagination ausüben, so ist sie wirksam. Wenn wir ein Bild von unserem Körper haben, so ist es wirksam. Wenn wir Vorstellungen haben, in welcher Richtung wir uns verändern wollen, so sind sie wirksam. (Bernd Leibig, 30. 6. 2012)



Bernd Leibig

Facharzt für psychotherapeutische Medizin,
Dozent, Lehr- und Kontrollanalytiker am C. G. Jung-Institut Stuttgart,
Paartherapeut, Traumatherapeut, niedergelassen in eigener Praxis in Ammerbuch-Entringen.

