

PSI-Impuls 4

Selbstwerden heißt, das Fremde zulassen, ohne es zu sein.
Julius Kuhl

Dieser Satz erinnert an die Lebenserfahrung, dass authentisches Selbstwachstum gerade dadurch beflügelt wird, dass man sich mit zunächst ganz fremd erscheinenden Erfahrungen (und Menschen) wertschätzend auseinandersetzt („Liebet Eure Feinde“).

In der PSI-Theorie wird zwischen zwei Arten von Selbstwachstum unterschieden: Die erste Art ist das *assimilative Selbstwachstum*. Hier wächst das Selbst überwiegend dadurch, dass es sich immer mehr Situationen zu eigen macht, ohne sich grundlegend zu verändern. Diese Arbeitsweise des weitgehend intuitiv arbeitenden Selbst kann mathematisch durch die Eigenschaften neuronaler Parallelverarbeitung dargestellt werden: Lernen funktioniert in solchen Netzen graduell, indem das aktuelle Netzwerk durch viele kleine Rückmeldungen optimiert wird. *Assimilativ* nennen wir diesen Lernprozess, wenn er nur solange funktioniert, wie das bislang Gelernte weitgehend beibehalten werden kann: Neue Situationen werden an das existierende Schema angepasst (durch das Schema „assimiliert“ statt es grundlegend in Frage zu stellen und umzubauen: zu „akkommodieren“). Sehr intuitive Menschen können mit ihrer assimilativen Intuition viele Situationen meistern. Wenn die Diskrepanz zwischen einer neuen Situation und dem eigenen Selbsterleben (dem eigenen „Sein“) aber eine kritische Grenze überschreitet, d. h. wenn die Situation zu fremd ist, dann stößt der Lernprozess an seine Grenzen. Das Weitere hängt dann vom der persönlichen Art des Umgangs mit Stress ab: Manche Menschen ignorieren einfach das Schwierige, manche sind in solchen Situationen frustriert oder hilflos, andere werden wütend. Oder man verlässt sich einseitig auf die Objekterkennung (z.B. wenn jemand ständig auf Gefahrenquellen fokussiert) oder man ist im analytischen Denken verhaftet („Problemhypnose“).

Beim *akkommodativen Selbstwachstum* wird das Selbst durch die Auseinandersetzung mit dem Fremden verwandelt. Diese Art zu wachsen wird in der PSI-Theorie durch die 2. Modulationsannahme erklärt. Diese Annahme zeigt, wie Selbstwachstum durch die Interaktion zwischen zwei sehr unterschiedlichen Systemen zustande kommt: Zuerst wird durch das Zulassen von negativem Affekt der analytische Fokus auf das Fremde intensiviert: Eine Einzelheit, ein Problem oder eine Unstimmigkeit wird herausgehoben (Objekterkennung). In einem zweiten Schritt bringt dann die Herabregulierung des negativen Affekts (z.B. durch Trost oder durch Selbstberuhigung) die negative Erfahrung in Kontakt mit dem ausgedehnten Netzwerk persönlich relevanter Erfahrungen (d.h. dem Selbst). Durch die erste Phase der Fokussierung auf das Fremde (Problemfokus) wird in der zweiten Phase erneuten Selbstkontakts eine grundlegende Veränderung (Akkommodation) bisheriger Selbstschemata möglich (Integration des Fremden: Selbstwachstum).

Mehr

Während des ersten Schritts (Problemfokus) ist das intuitive Selbst schwach oder gar nicht aktiviert: Man verliert den Überblick (die „innere Weite“), es fallen einem keine Lösungen ein, und man ist ganz auf die nicht erwartete, u.U. schmerzhaft Einzelheit (auf das Fremde) fokussiert. Wenn aber im zweiten Schritt der Dialog zwischen dem analytischen Fokussieren und dem intuitiven Selbst gelingt, dann ist selbst-kongruentes Entscheiden und Handeln, das für oder gegen die Integration des Fremden ausfallen kann, rational begründbar: Was immer an Fremdem ins Selbst integriert (oder als nicht integrierbar abgelehnt wird), war ja schon einmal im Fokus der analytischen Verarbeitung (Objekterkennung und/oder analytisches Denken) und ist deshalb auch analytischen Argumenten zugänglich. Die intuitive Intelligenz des akkommodativ wachsenden Selbst unterscheidet sich von der einfachen Intuition (die in der PSI-Theorie mit der Intuitiven Verhaltenssteuerung verbunden wird: vgl. PSI-Impuls 2) gerade darin, dass intuitive Entscheidungen des Selbst begründbar sind.

Dass das Selbst und seine bislang entwickelten Schemata im ersten Schritt (Problemfokus) „abgeschaltet“ werden, bedeutet im Selbsterleben, dass die Person „sich“ (d. h. ihr Selbst) in Frage stellen kann (Selbstkritik). Wenn dann der zweite Schritt durch eine von außen oder von innen vermittelte Beruhigung ermöglicht wird (vgl. Impuls 1: 2. Modulationsannahme), kann durch den Kontakt zwischen der zunächst schwer integrierbaren Erfahrung und dem Selbst das bisherige Erfahrungsnetzwerk zu einer begründeten Ablehnung oder Revision kommen. Die durch die Akkommodation erreichte *Integration* ist im Gegensatz zur assimilativen *Fusion* gleichzeitig verarbeiteter Informationen dadurch gekennzeichnet, dass die integrierte neue Erfahrung (d.h. das bislang Fremde) seine Eigenständigkeit behält statt untrennbar mit dem bestehenden Netzwerk zu verschmelzen: Die Integration bzw. Ablehnung des Fremden kann also gerade deshalb *rational begründet* werden, weil das Fremde seine Eigenständigkeit behält, und deshalb bei Bedarf wieder aus der intuitiven Erfahrungsnetzwerk des Selbst herausgelöst werden kann. Je häufiger der Kontakt zwischen dem ersten und dem zweiten Schritt jedes Selbstwachstumszyklus passiert, desto mehr und tiefgreifender kann die „Verwandlung“ des Selbst voranschreiten.

Fazit: Assimilatives Selbstwachstum kann „Fremdes“ nur solange zulassen, wie es mit dem aktuellen Sein der Person (dem Selbst) verschmelzen kann (d.h. wenn das Fremde nicht zu fremd ist). Akkommodatives Selbstwachstum (authentisches *Selbstwerden*) kann Fremdes auch dann zulassen, wenn es vorläufig mit dem eigenen Sein (Selbst) nicht vereinbar ist. Durch den wiederholten Dialog zwischen Fremdem und Eigenem kann eine begründete (statt „irrationale“) Ablehnung oder eine begründbare Integration des Fremden stattfinden, die sich von der assimilativen Verschmelzung dadurch unterscheidet, dass das Fremde auch nach der Integration seine Eigenständigkeit behält („unvermischt und doch ungetrennt“). Dann heißt Selbstwerden, Fremdes zulassen, ohne es zu sein.