

## PSI-Impuls 6

### Gibt es die Einheit der Person?

Julius Kuhl ( Version vom 7. 8. 2018)

*Die Sinne teilen –  
den einen den Raum,  
den andern die Zeit.  
Dem Fluch enteilen  
gelingt nur im Traum,  
von Teilung befreit.*

Julius Kuhl

In seinem Buch „Philosophische Gottsuche“ hebt Wolfgang Esser eine Gemeinsamkeit von Philosophie und Religion hervor. Aus seiner Sicht geht es den großen Philosophen, von den griechischen Vorsokratikern bis zu Heidegger und danach, direkt oder indirekt um die Frage nach der Einheit. Vielfalt versus Einheit: Warum gibt es Vieles? Was bedeutet Einheit und wie kommt sie zustande? Ich muss gestehen, dass ich solche Fragen als Schüler eher uninteressant fand. Warum gerade diese Frage und was soll daran so wichtig sein? Heute elektrisiert mich die Frage nach der Einheit, weil ich sehe, dass sie ein zentrales Thema des menschlichen Lebens berührt: Warum haben es Menschen so schwer, sich selbst und ihr Miteinander als Einheit zu erleben? Ist die Sehnsucht nach individueller und zwischenmenschlicher Einheit, nach Überwindung der inneren und äußeren Zerrissenheit und Entfremdung erfüllbar oder beruht sie auf einer Illusion?

Menschen, die einseitig ins analytische Denken mit seinem verengten Horizont fallen, erleben eine Teilung des sie umgebenden „Raumes“ mit all den vielen Kontextmerkmalen, die den mehr intuitiven Menschen ein umfassendes Aufgehen im „Hier-und-Jetzt“ ermöglichen. Diese Teilung kann sich auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen, z.B. als Zerrissenheit oder Entfremdung, aber auch als Borniertheit, Zynismus oder Hochmut, und zwar dann, wenn diese Zustände mit einer Verengung auf einen kleinen Teil des aktuellen Gesamtkontexts (d.h. des „Raums“) einhergehen. Die Teilung, die mit einem Überhandnehmen des analytischen Ich verbunden ist, betrifft den inneren und äußeren Raum im Hier und Jetzt: Um einen Überblick über alles zu gewinnen, was in mir und meiner Umgebung momentan sichtbar, wünschenswert und machbar ist, braucht man die Parallelverarbeitung des Selbst mit oder ohne Unterstützung der – ebenfalls parallel-verarbeitenden – intuitiven Verhaltenssteuerung (vgl. Impuls 2).

Eine andere Art von Teilung erleben Menschen, die von ihrem analytischen Denken abgetrennt sind, z.B. weil sie in der Kindheit gelernt haben, dass sie mit Intuition und dem Inszenieren von Gefühlen mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung der Eltern erlangen konnten als mit direkter Rede oder logischen Argumenten. Diese Menschen erleben die Teilung in der Zeit, da der Taktgeber für das Zeiterleben, nämlich die Schritt-für-Schritt-Verarbeitung des Denkens seltener zum Einsatz kommt. Intuitive („parallel verarbeitende“) Menschen können wunderbar im Hier-und-Jetzt aufgehen, alles mitbekommen, was um sie herum geschieht, den gesamten „Raum“ ungeteilt wahrnehmen. Dadurch wird allerdings auch das Risiko erhöht, dass Vergangenheit und Zukunft für intuitive Menschen eine geringe Rolle spielen. Das kann zu Problemen führen, wenn sie Vorsätze oder Versprechungen aus der Vergangenheit „vergessen“ oder wenn sie sich wenig von den zukünftigen Folgen ihres Handelns leiten lassen. Unter Umständen wirken sie dann trotz ihrer im Hier-und-Jetzt immer wieder spürbaren Zugewandtheit „unpersönlich“, weil zu einer als persönlich empfundenen sozialen Interaktion eigentlich dazugehört, dass man bei wiederholten Begegnungen an das anknüpft, was man bei der letzten Begegnung besprochen hat: Es kann z.B. befremdlich wirken, wenn jemand eine beim letzten Mal diskutierte Kritik an seinem Verhalten vergessen zu haben scheint (d.h. „so tut, als wäre nichts“).

*Mehr ...*

Es gibt ein psychisches System, das beide Formen der Teilung überwinden kann: Wie wir im Zusammenhang mit dem akkommodativen Selbstwachstum gesehen haben (vgl. Impulse 1 und 4), kann das Selbst im Austausch mit den beiden analytischen Systemen (Intentionsgedächtnis und Objekterkennung) immer wieder Erfahrungen, die zunächst „selbstfremd“ erscheinen, die z.B. unerwartet, unstimmig, unerwünscht, schmerzhaft oder ängstigend sind, so integrieren, dass sie einerseits in ein zusammenhängendes Ganzes eingebunden werden und andererseits jederzeit aus diesem Ganzen wieder herausgelöst werden können, z.B. indem man sich an Einzelheiten erinnert oder triftige Gründe für seine Entscheidung angeben kann, selbst wenn sie ursprünglich intuitiv zustande gekommen ist. Die akkommodative Form des Selbstwachstums, die darauf beruht, dass immer wieder Selbstfremdes ernst genommen wird und nach Möglichkeit (evtl. in veränderter Form) zusammengeführt wird, integriert also, ohne zu vermischen („unvermischt und ungetrennt“). Zum Integrationspotenzial des Selbst gehört auch die Fähigkeit, die innere Weite sowohl zeitlich als auch räumlich zu unterstützen: Das Selbst kann in der Vergangenheit Erlebtes und in der Zukunft Erwartetes mit dem umsichtigen Aufgehen im Hier-und-Jetzt verbinden

Wir können aus diesen Überlegungen ableiten, dass jede Schwächung des Selbstzugangs zu einer Beeinträchtigung der Einheitsbildung führt: In der PSI-Theorie wird der Verlust der gefühlten Einheit, also die „Teilung des Raumes oder der Zeit“ mit den beiden Formen der Regression beschrieben, die eine Schwächung des Selbstzugangs verursachen. Bei der *vertikalen Regression*, die besonders bei Angst und Unsicherheit auftritt („Bedrohungsstress“), verlieren die oberen Ebenen der Persönlichkeit, also das Denken, Planen, das Sinn stiftende Selbst, die bewussten Ziele und die Motive ihren regulierenden Einfluss auf unsere Emotionen und unser Verhalten: Impulsives Verhalten, das irgendeinem Einzelbedürfnis dient und tief verankerte Gewohnheiten können selbst dann nicht mehr verhindert oder dem aktuellen Kontext angepasst werden, wenn sie gegen unsere bewussten Absichten verstoßen oder mit dem ganzheitlichen Blick des Selbst nicht vereinbar sind (s. Impuls 1). Die *horizontale Regression* ist eine Verengung *innerhalb* der oberen Ebenen der Persönlichkeit, bei der die Weite und Integrationsstärke des ganzheitlichen Selbst durch den verengten Blick des bewussten Ich ersetzt wird, was bei Stress und erst recht bei traumatischen Erlebnissen nicht selten deshalb geschieht, weil das denkende Ich nicht so direkt und umfassend mit den Gefühlen (d.h. dem autonomen Nervensystem) vernetzt ist wie das fühlende Selbst: Man fühlt den Stress bzw. das Trauma nicht mehr so schlimm (solange man nicht direkt daran erinnert wird).

Wie wir gesehen haben (Impuls 1), ist das von der ganzheitlichen Erfahrungsbasis des Selbst abgelöste Ich durch ein Entweder-oder-Denken charakterisiert: Ein Mensch gehört entweder zu den (durchweg) Guten oder zu den Bösen; wenn ich auf die Bedürfnisse anderer Menschen achte, vernachlässige ich mich selbst (und umgekehrt); wenn wir hochbegabte Kinder fördern, geht das zu Lasten der weniger begabten. Dagegen verhilft ein gut entwickeltes Selbst immer wieder dazu, scheinbar unvereinbare Gegensätze zu verbinden: Ein Mensch kann gute und böse Anteile haben und sie können sogar ein verstehbares Ganzes bilden; ich kann auf die Bedürfnisse und Werte anderer achten, ohne mich zu vernachlässigen; wir können Hochbegabte fördern, ohne den geringer Begabten eine besondere Förderung vorzuenthalten. Das kommt auch bei der Schuldzuschreibung zum Ausdruck: In unserer entwicklungspsychologischen Forschung konnten wir beobachten, dass schon 5-jährige Kinder, dann wenn sie Anzeichen einer guten Selbstentwicklung zeigten, die Schuld an einem Malheur weder einseitig sich selbst, noch einseitig anderen zuschreiben, sondern beginnen, die Verantwortlichkeit auf alle Beteiligten in je nach Kontext variierenden Anteilen aufzuteilen. Diese Kinder zeigten übrigens bei der Beziehungsaufnahme die typischen Kriterien eine „sicheren Bindungsmotivation“: Blickkontakterwidderung, spontaner Ausdruck von Gefühlen etc.. Die Erfahrung einer sicheren Bindung, die durch feinfühliges Verstehen und Eingehen auf die Bedürfnisse eines Kindes geprägt ist, ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des Selbst: Das verstehende Gegenüber hilft Kindern (wie Erwachsenen), sich selbst zu verstehen, weil dem Ich Worte für die

momentane Verfassung des Selbst angeboten werden („Du siehst ja ganz traurig aus. Was ist passiert?...“).

Durch die Erfahrung wächst die Fähigkeit der „Selbstreflexion“, die ein enorm wichtiger Motor für die weitere Selbstentwicklung ist. Ken Wilber beschreibt in seinem Buch „Integrale Meditation“ die verschiedenen Phasen der Selbstentwicklung als ein Alternieren von Aufgehen und Distanzierung. Das Aufgehen in eine Tätigkeit bedeutet eine Verschmelzung, ein „Einssein“ mit dem, was man tut: Das Kind *hat* nicht Hunger, es „ist“ der Hunger, es hat kein Kontaktbedürfnis es „ist“ das Kontaktbedürfnis (was u.U. dazu führen kann, dass ein Mensch ein so starkes Harmoniebedürfnis entwickelt, dass er Nähe und Akzeptanz überall und bei fast jedem anderen Menschen sucht). Die positive Seite des Aufgehens ist im Bereich der Leistungsmotivation das „Flow“-Erleben: das selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit, die die Person weder unter- noch überfordert. Ein Nachteil dieser Formen des Einsseins liegt in dem Ausgeliefertsein an eine Tätigkeit, ein Gefühl oder ein Bedürfnis. In der Reflexionsphase der Entwicklung wird die Tätigkeit, das Gefühl bzw. das Bedürfnis zum Gegenstand der Selbstwahrnehmung und wird damit regulierbar. Wenn das Ich über die aktuelle Verfassung des Selbst reflektiert, gewinnt die Person eine gewisse Distanz und damit werden Tätigkeiten, Gefühle, Bedürfnisse und andere mentale Inhalte regulierbar und können kontext-angemessene Formen der Befriedigung entwickeln.

Einssein bedeutet dann nicht mehr Vermischung und Verschmelzung (Fusion), sondern die Verbindung von Vielheit und Einheit (Integration). Bei der Integration können i.U. zur Fusion mentale Inhalte eine Einheit bilden, ohne ihre Eigenständigkeit zu verlieren. Ich brauche mein Bedürfnis nach Akzeptanz nicht zu leugnen, wenn ich es momentan nicht befriedigen kann (z.B. weil jemand mich nicht mag): Mein Bedürfnis und die momentane Frustration bleiben separat abrufbare mentale Tatsachen und gehören doch zusammen. Ich brauche mich nicht als totaler Versager zu sehen, wenn ich durch eine Prüfung gefallen bin: Meine Fähigkeiten, die ich in anderen Situationen gezeigt habe, bleiben bestehen, auch wenn ich sie hier nicht zeigen konnte. Das ist auch auf enge, persönliche Beziehungen anwendbar: Zwei Menschen können sich als Einheit erleben (z.B. weil sie immer wieder erlebt haben, dass sie ihre Bedürfnisse, Werte und Ansichten auf einander abstimmen können), ohne dass jeder seine Eigenständigkeit verliert. In Essers Buch über die philosophische Gottsuche wird das Einsseins auch auf die Spiritualität angewendet. Allerdings kommt dabei die Unterscheidung zwischen Fusion und Integration zu kurz: Wie in klassischen Meditationsformen (z.B. im Zen-Buddhismus) wird dort die Suche nach dem Einssein eher als Sehnsucht nach Verschmelzung (statt Integration der Gegensätze) verstanden.

Gibt es also die Einheit der Person? Der Buchtitel „Wer bin ich und wenn ja wie viele?“ von David Richard Pecht scheint diese Frage zu verneinen. PSI-theoretisch betrachtet kann die in diesem Titel angedeutete Vielheit sogar fast so stehen bleiben, jedoch ohne die Möglichkeit eines kohärenten Selbst zu leugnen. Die Vorstellung von „vielen Selbsten“ bekommt in der PSI-Theorie eine Bedeutung, die der postmodernen Interpretation des Selbst diametral entgegengesetzt ist: Pluralität bedeutet auf der Ebene eines urteilsstarken, Kohärenz stiftenden Selbst nicht ein unverbundenes Nebeneinander mehr oder weniger widersprüchlicher Stimmen, sondern ein Miteinander vieler Stimmen und Stimmungen, das selbstbestimmten Entscheidungen Konfliktlösungspotenzial, die Beständigkeit und gleichzeitig Flexibilität verleiht. Dabei behalten alle Stimmen ihre Eigenständigkeit und werden gleichzeitig in ein gemeinsames Entscheiden und Handeln eingebunden. Schulz von Thun und seine Mitarbeiter (2002) haben Methoden entwickelt, die in der Beratung helfen können, die inneren Stimmen ernst zu nehmen und Schritt für Schritt so zu integrieren, dass sie alle zur gemeinsamen Problemlösung und Entscheidungsfindung beitragen können. Wie es möglich ist, dass verschiedene, sich z. T. widersprechende Erfahrungen, Meinungen, ja sogar Personen (z. B. in der Partnerbeziehung) eine Einheit bilden können, ohne ihre Eigenständigkeit und Identifizierbarkeit zu verlieren, d. h. ohne dass eine auf unmittelbare „Harmonie“ ausgerichtete Verschmelzung der so unterschiedlichen Elemente bzw. Personen stattfindet (Fusion statt Integration), das zu klären ist eine der großen theoretischen Herausforderungen, die in der PSI-Theorie angegangen werden.