

PSI-Impuls 7: Selbstvermeidung, Selbstschmerz und Selbstkontaktbestrafung

(Version vom 21.10.2018)

*Quäle nie dein Selbst zum Scherz,
denn es fühlt statt dir den Schmerz*

Julius Kuhl

Dieser Satz lässt sich als Rat an allzu engagierte Zyniker, Analytiker und Wissenschaftler verstehen: Wenn logisches Argumentieren (des Ich) so einseitig eingesetzt wird, dass der Blick (des Selbst) für das Ganze verloren geht, dann besteht die Gefahr, dass schmerzhaft Erfahrungen, die dem bewussten Ich nicht zugänglich sind (oder durch seine Manöver sogar abgewehrt werden), ins unbewusste Selbst abgedrängt werden, mit unangenehmen Folgen ...

Jeder kennt wohl Situationen, in denen wir das bewusste Ich mit seinem logischen Verstand zu einseitig einzusetzen, etwa in Situationen, in denen man, „an vieles denken muss, ohne an vieles denken zu können“. Die hier notwendige unbewusste Parallelverarbeitung vieler relevanter Informationen (also das, was wir im Alltag „Intuition“ nennen) kann schon bei einfachen Kaufentscheidungen relevant sein, wenn man viele Wunschkriterien gleichzeitig berücksichtigen möchte. Allgemein ist die intuitive Parallelverarbeitung besonders dann wichtig, wenn es um Entscheidungen geht, die verschiedene Bedürfnisse, Werte, Fähigkeiten oder Ziele einer Person (und vielleicht auch relevanter anderer Personen) berühren, die also „selbstrelevant“ sind. Das *Selbst* wird in der PSI-Theorie als ein System beschrieben, das im Entscheiden und Handeln die unermessliche Vielzahl der Informationen berücksichtigen kann, die von persönlicher Relevanz sind (vgl. Impuls 1). Diese integrative Leistung beruht darauf, dass das Selbst auf die höchste Ebene der Parallelverarbeitung des *Extensionsgedächtnisses* zurückgreifen kann (d.h. auf ein umfassendes Erfahrungsgedächtnis) und gleichzeitig mit Emotionen und den durch sie angezeigten „Bedürfnisbilanzen“ vernetzt ist (es gibt viele Hinweise dafür, dass diese Funktionsmerkmale des Selbst durch die rechte Hemisphäre des Gehirns unterstützt werden).

Warum sollte aber jemand bei persönlich relevanten Entscheidungen auf das enorme Integrationspotenzial des Selbst verzichten und sich einseitig auf den begrenzten Verarbeitungsfokus des analytischen Ich verlegen? Das logische Denken kann sich besonders dann sehr hartnäckig aufdrängen, wenn es durch den unbewussten Versuch gesteuert ist, sich vor schmerzhaften Erfahrungen zu schützen. Das Denken schließt ja die Fähigkeit mit ein, sich von Emotionen zu distanzieren (die linke Hemisphäre hat eine weniger ausgedehnte Vernetzung mit dem autonomen Nervensystem und der Körperwahrnehmung). So kann das Denken unabhängig von der aktuellen Emotions- oder Bedürfnislage Wahrheiten hervorbringen, die auch dann noch Bestand haben, wenn die Gemütslage sich verändert hat. Wegen seiner Emotionsabkopplung (vgl. Impuls 1) bietet sich das analytische Denken aber auch als Abwehrmechanismus an: Es hilft, die emotionale Komponente persönlicher Probleme und schmerzhafter Erfahrungen dem Bewusstsein zu entziehen, ohne sich mit solchen Erfahrungen auseinandersetzen zu müssen.

Das mit den Emotionen vernetzte Selbst fühlt dann unbewusst den Schmerz, den das analytische Ich aufgrund seiner Emotionsabkopplung vermeidet, ganz gleich ob das logische Denken sich abwertend, scherzend, zynisch oder auch einfach nur logisch einbringt.

Fazit: Wenn einseitiges analytisches Denken der Vermeidung von schmerzhaften Erfahrungen dient, dann ist die emotionale Schwingungsfähigkeit des Selbst nicht aufgehoben: Das Selbst arbeitet im Hintergrund des Bewusstseins weiter. Im ungünstigen Fall kann dies dazu führen, dass das in den Untergrund verbannte „Leiden des Selbst“ Symptome verursacht, die vom Burnout bis zu psychosomatischen Erkrankungen führen können, einschließlich der Schwächung des Immunsystems. Diese Auswirkungen des Selbst sind ebenfalls durch seine enge Vernetzung mit Emotionen und Körperprozessen bedingt.

Mehr ...

Die positiven Seiten der analytischen Reduktion liegen also auf der Hand: Dadurch das wir mit jedem Denkschritt auf eine Einzelheit fokussieren, wird das Denken dem Bewusstsein zugänglich und kann auf seine Richtigkeit überprüft werden, sodass wir durch eine sorgfältig vollzogene Sequenz von Denkschritten ein Höchstmaß an Kontrolle über unser Problemlösen und Handeln gewinnen. Das analytische Denken kann auch sehr gut Ungereimtheiten und Missstände auf den Punkt zu bringen (besonders in Verbindung mit der unstimmigkeits-sensiblen Objekterkennung). Wenn Zyniker diese Möglichkeit nutzen, können sie dazu beitragen, dort ein Umdenken anzubahnen, wo eingefahrene Denk- oder Verhaltensweisen überwunden werden müssen. Damit sind die positiven Seiten logischen Denkens nicht erschöpft: Welche großartigen Errungenschaften das analytische Denken gerade in den letzten drei Jahrhunderten gebracht hat, ist nicht zuletzt an den enormen Fortschritten der Naturwissenschaften und der Technik ablesbar.

Eine allzu einseitige Fixierung auf das Denken kann natürlich auch Nachteile haben. So bedeutet die Logik des Zynikers meist, ähnlich wie es für den Scherz in dem eingangs zitierten Bonmot gilt, eine Verneinung: Etwas nur zum Scherz zu sagen, bedeutet: es nicht ernst meinen. Zynismus ist nicht selten die Ablehnung eines umfassenden Sinns, etwa des Glaubens an das Gute, das Sinn stiftende, oder an das verantwortliche Handeln des Menschen. Dann geht es um die Distanzierung von gerade der Leistung, die wir von einem integrationsstarken Selbst erwarten können. Diese Distanzierung ist natürlich nicht auf Zyniker und Analytiker beschränkt. Jeder Mensch, auch sonst eher intuitiv agierende, können dann, wenn sie sich vor Schmerz oder gar einer traumatischen Erfahrung schützen müssen, in das weitgehend emotionsentkoppelte Denken gehen. Wir haben dieses Phänomen *horizontale Regression* genannt (Impuls 6).

Als Beispiel möchte ich ein Experiment meines ehemaligen Mitarbeiters (und langjährigem Freundes) Dr. Miguel Kazén in unserem Osnabrücker Labor erwähnen. In diesem Experiment wurden magersüchtigen (anorektischen) Patientinnen jeweils sukzessiv drei Fotos vom eigenen Körper gezeigt. Eines war so bearbeitet, dass es den Körperumfang größer als real darstellte, ein zweites Foto zeigte die Person noch schlanker als sie war. Nur das dritte Foto zeigte den wahren Körperumfang. Die Versuchsteilnehmerinnen sollten jedes Mal sagen, ob das gezeigte Bild ihren realen Körperumfang abbildete. Die meisten Patientinnen wählten das Bild mit künstlich vergrößertem Körperumfang (sie hielten sich für so „dick“, wie dort abgebildet). Allerdings zeigte sich das nur, wenn dafür gesorgt wurde, dass das Foto mehr durch die linke Hemisphäre verarbeitet wurde (d.h. wenn es in der rechten Hälfte des Gesichtsfelds gezeigt wurde: die Sehnerven für das rechte und die für das linke Gesichtsfeld kreuzen sich, so dass die rechte Hälfte des Gesichtsfeld in die linke Hemisphäre geleitet wird und umgekehrt). Wurden die Fotos der *rechten* Hemisphäre (RH) zugespielt, wählten sie das Bild, das ihren wahren Körperumfang zeigte. Das verwundert eigentlich nicht: Das Selbst (in der RH) hat ja Zugang zu vielen realen Körpererfahrungen (s. Impuls 1). Wenn eine Patientin, um einen Schmerz zu vermeiden, die *linke* Hemisphäre aktiviert (wegen der Emotionsentkopplung der LH) und dort die in den Medien vermittelten Schlankheitsideale findet („Introjekte“), kommt es leicht zu Verzerrungen der Wahrnehmung.

Jenseits von solchen Formen der horizontalen Regression gehen Menschen, dann ins analytische Denken, wenn es für die jeweilige Aufgabe angezeigt erscheint. Wenn wir im Alltag beeindruckende Leistungen vollbringen und sie dem analytischen Verstand zugutehalten, unterschätzen wir allerdings oft den Beitrag der parallelen Netzwerkintelligenz. Das liegt daran, dass die ganzheitlich-kreative Form der Intelligenz, auf die das Selbst zurückgreift, ganz *intuitiv* aus dem Hintergrund des Bewusstseins arbeitet: was die Intuition dem Denken an Lösungen „einflüstert“, ist dem bewussten Denken oft gar nicht zugänglich. Dann kann das denkende Ich nicht erkennen, in welchem Maße seine Tätigkeit womöglich der Vermeidung von schmerzhaften Emotionen dient, die jede Aktivierung des Selbst mit seinem ausgedehnten Erfahrungsgedächtnis und seinem privilegierten Zugang zu den Emotionen mit sich bringt.

Der Versuch, schmerzhaft Erfahrungen nicht mit der Intensität und Klarheit des Bewusstseins erleben zu müssen, ist nicht die einzige mögliche Ursache für eine Flucht aus dem Selbst ins Ich. Der Selbstzugang kann auch durch bestimmte Erfahrungen in der Kindheit dauerhaft erschwert sein. Es kommt vor, dass Eltern – nicht selten sogar im Rahmen einer sonst liebevollen Haltung gegenüber ihrem Kind – es nicht gut haben können, wenn ein Kind Selbstzugang hat, also ganz bei sich ist, etwa wenn es selbstvergessen völlig in einem Spiel aufgeht ganz begeistert von seinen Entdeckungen erzählt oder einfach seine Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck bringt. Das Unbehagen solcher Eltern muss sich nicht in bösen Worten oder anderen Formen von deutlich erkennbarer Bestrafung zeigen, es können auch ganz subtile Verhaltensänderungen sein, wie die Abwendung der Aufmerksamkeit oder ein Nachlassen des mitfühlenden Zuhörens. Warum sollten Eltern sich so paradox verhalten? Ich habe – offen gestanden – dieses elterliche Verhalten erst in seiner ganzen Tragweite verstanden, als ich vor vielen Jahren Eugen Drewermanns Interpretation des Grimmschen Märchens „Das Marienkind“ gelesen hatte. Das „Marienkind“ wird als kleines Mädchen (von etwa 3 Jahren) vom Vater (vielleicht auch von der Mutter) eher vernachlässigt, dafür aber der „Gottesmutter“ anvertraut, die es mit in den Himmel nimmt, wo es glücklich ist und mit den Engeln spielen kann. Als das Mädchen 14 wurde, musste die Jungfrau Maria zur Erde zurück und übergab dem Kind die Schlüssel zu den 13 Himmelstüren. Es durfte damit 12 Türen aufschließen, und sah dort die „Herrlichkeit von 12 Aposteln“. Die 13. Tür belegte die Mutter aber mit einem Verbot. Sie drohte, dass der Blick in das 13. Zimmer das Mädchen unglücklich machen werde. Das Kind spielte eine Weile in den Räumen der „Apostel“, konnte dann aber dem Drang nicht widerstehen, die 13. Tür aufzuschließen. Dort sah es „die Dreieinigkeit im Feuer und Glanz“. Das Märchen erzählt dann weiter von den schlimmen Folgen dieser Missachtung des mütterlichen Verbots bis hin zu den Schwierigkeiten, die das Mädchen als erwachsene Frau in ihrer Ehe mit dem Königsson durchmachte, obwohl der sie sehr liebevoll behandelte.

Ich halte Drewermanns Deutung für plausibel, dass dieses Märchen trotz der religiösen Symbole primär nicht eine religiöse Aussage enthält, sondern eine Entwicklungsgeschichte erzählt: Im Alter von drei Jahren, das einen besonderen Schub des Autonomiebedürfnisses mit sich bringe, mutierte die Mutter des Kindes in eine Art „Gottesmutter“ (als Symbol für eine madonnenhafte idealisierte Vorstellung von Reinheit, die mit einer liebevoll, permissiven Haltung verbunden sein kann). Mit dem Eintritt der Pubertät erfährt diese „liebevolle Permissivität“ aber eine gravierende Einschränkung: Sie darf sich an den 12 „Aposteln“ ergötzen (die wohl das in der Pubertät aufkeimende Interesse am anderen Geschlecht symbolisiere). Verboten aber bleibt in diesem Kontext die 13. Tür, die sich im Sinne einer die ganze Person umfassende Form der Hingabe interpretieren ließe). Warum sollte nun aber eine Mutter den in der Pubertät entstehenden Schub in der Autonomieentwicklung, der sich auf den Kontakt mit dem anderen Geschlecht bezieht, mit einer Strafandrohung verbinden? Autonomiebestrebungen des Kindes können überall dort Ängste auslösen, wo sie Entwicklungsbereiche berühren, in denen sich Eltern (in diesem Fall die Mutter) als unzulänglich erleben (etwa wenn die Mutter selbst Schwierigkeiten mit der personalen Nähe und Hingabe in der Partnerschaft hat oder sich sorgt, durch ein selbstständiges Kind abgewertet oder verlassen zu werden). Ganz gleich ob sich die „Selbstkontaktbestrafung“ des Kindes durch die Mutter subtil oder massiv ausdrückt: Sie kann zu einer chronischen Hemmung des Selbstaudrucks, besonders von Schuldeingeständnissen, und damit auch zu einer Beeinträchtigung der Selbstentwicklung führen. Auch die vielleicht schlimmste Folge der Selbstkontaktbestrafung scheint durch das Märchen beschrieben zu werden: Sie kann in einer Immunisierung gegenüber Erlösung bestehen, sodass gerade dann, wenn jemand es gut mit einem meint (das Selbst berührt), eine diffuse, aber massive existentielle Angst aufkommt.

(Version vom 21.10.2018)