

## PSI-Impuls 9: Selbstgespräche: Wie aus Persönlichkeit Person wird

(Version vom 26. 6. 2019)

*Der Himmel ist dazwischen*  
Julius Kuhl

**Wäre es nicht „himmlisch“, wenn die analytische Intelligenz des Ich mit der ganzheitlichen Erfahrungsbasis des Selbst kooperieren könnte?** Immer wieder würden aus der umfassenden Lebenserfahrung des Selbst präzise und beweisbare Erkenntnisse destilliert. Der paradisiische Traum wäre erfüllbar, dass der Apfel vom Baum der Erkenntnis dem bewussten Ich das ermöglichen würde, was Kant der (reinen) theoretischen Vernunft (des Ich) meinte absprechen zu müssen: Zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Dieses Paradies der Erkenntnis würde dem mit dem Selbst verbundenen Ich unzählige weitere Erkenntnisse und kreative Problemlösungen eröffnen. Aber auch das Ich hätte dem Selbst etwas anzubieten: Das Ich würde durch seine Präzisierung von klar erkennbaren Zusammenhängen das Selbst vor allzu vagen, schwer begründbaren Intuitionen bewahren. Und die Vertreibung aus dem „Paradies“ der Erkenntnisfähigkeit des Selbst, das so weit wie der Himmel ausgedehnt ist, wäre vermeidbar, weil der Sündenfall des Ich gar nicht passieren würde. Der bestand ja bekanntlich darin, dass das Ich sich anmaßte, den großen, ganzheitlichen ("göttlichen") Überblick ganz allein erreichen zu können. Eine Gefahr bliebe jedoch bestehen. In der Philosophie von der Antike bis heute, ganz besonders aber im Zuge der Aufklärung, mag die Begeisterung über die Leistungen des bewussten Ich immer wieder in so unerhörte Höhen gewachsen sein, dass das Ich mehr und mehr vergaß, dass es viele Einsichten nicht allein erreicht hatte, sondern von seinem leisen, aber weisen Ratgeber, dem Selbst bezog.

Diese Arroganz des Ich verbindet den Mythos von der Vertreibung aus dem Paradies mit dem Phänomen, das Martin Heidegger die „Seinsvergessenheit“ genannt hatte: Abgekoppelt von der umfassenden Netzwerkintelligenz des Selbst sollte aber das Ich eigentlich besser schweigen, statt von Dingen zu sprechen, über die man nicht sprechen kann (Wittgenstein). Das Phänomen der mangelnden Kooperation und Entfremdung von Ich und Selbst begegnet uns übrigens schon in einer alltäglichen Erfahrung, die im Extremfall in das Burn-out-Syndrom münden kann: In schleichenden Prozessen des unzureichenden Selbstgesprächs übernehmen selbstfremde Elemente die Führung. Gedanken und Gefühle, die nicht aus der Ganzheit der Person entstehen, verführen zu Taten oder Unterlassungen, die kurzfristig als richtig interpretiert werden, aber mittel- und langfristig in einen personalen Zustand der Verirrung und des Sich-unwohl-Fühlens führen.

**Wie kann man sich nun eine gelungene Kooperation von Denken und Fühlen, von analytischer und intuitiver Vernunft vorstellen?** Im Grunde müsste sie ähnlich funktionieren, wie eine geglückte Kooperation zwischen einem einseitig analytischen und einem einseitig intuitiven Menschen: Beide Erkenntnisquellen müssten in einen herrschaftsfreien Dialog münden, in dem weder das analytische Denken noch die ganzheitliche Intuition dominieren würde. Es gäbe keinen einseitigen Fokus auf eines der beiden Erkenntnisssysteme. Der Fokus läge auf dem *Dazwischen*, auf der *Beziehung*, Interaktion, Kommunikation zwischen denkendem Ich und fühlendem Selbst. Mit dieser Zentrierung auf Beziehung und Wechselwirkung ist die Psychologie an einer Stelle angekommen, die in einer anderen (Erfahrungs-) Welt mit viel Respekt, ja Verehrung bedacht wird: In der christlichen Spiritualität wird sie der *Heilige Geist* genannt: Alles, was der Mensch als transzendent erfährt (das eigene Ich-Bewusstsein überschreitend), beruht dann nicht auf etwas, auf das man zeigen oder das man mit Worten hinreichend erfassen kann (wie Entitäten, Dinge, Substanzen, Strukturen, Eigenschaften, Begriffe, Kategorien, Ziele), sondern es beruht auf der *Beziehung* zwischen Entitäten wie die Beziehung zwischen der abstrakt-kategorischen Gesetzesmoral (Vater-Archetyp) und der lebendig-leibhaftigen Liebe (Mutter- oder Sohn-Archetyp). Dieses „Etwas“ verdient in der Tat — auch außerhalb der Spiritualität — Respekt: Es ist die Grundlage für die Achtung vor der *Würde* und Einzigartigkeit jeder einzelnen Person und ihrer Beziehungen — den äußeren (Mitmenschen) und den inneren „Beziehungen“ (z. B. zwischen ICH und SELBST).

*Mehr ...*

Wenn wir den Begriff des Guten mit der Fähigkeit verbinden, so zu handeln, dass wir uns und anderen gerecht werden (d. h. uns und andere nicht über- oder unterfordern und einen umfassenden Ausgleich zwischen allen Bedürfnissen finden), ist eine klare Antwort auf die Frage ableitbar, wie wir das „Gute“ (Leben) fördern, wie wir „gutes“ Handeln und „gutes“, (Selbst-) Erleben ermöglichen können: Der Blick muss auf das nicht dinghaft fassbare „Dazwischen“ gerichtet werden. Das bedeutet — psychofunktional gesprochen — das Handeln würde nicht einseitig von der Objekterkennung, dem zweckorientierte Denken oder den bewussten Zielen und Vorsätzen geleitet sein, sondern auch das ganzheitliche Erfahrungsnetzwerk des Selbst berücksichtigen. Dem modernen Menschen fällt es aber schwer, die Wirklichkeit des Lebens in seinem *ganzen* Wirklichkeitsbereich zu erfassen. Alles was nicht rational als Ding erkennbar ist, gilt meist nicht als relevant oder als Wirklichkeit. In der Begegnung zwischen zwei Menschen geht es ja wesentlich nicht darum, dass der eine Mensch sich an einem Ort sieht und den anderen Menschen sich gegenüber an einem anderen Ort. Begegnung lässt sich nicht durch das Aufeinandertreffen zweier Objekte reduzieren. Das Entscheidende, Berührende, Lebendigmachende ist das, was *zwischen* Menschen geschieht, die Atmosphäre, die entsteht, die liebende Beziehung, das Miteinander. All das gehört dem Bereich des Dazwischen an. Und das ist spürbare "wirkliche Wirklichkeit". Hier haben wir es mit dem Wirklichkeitsbereich zu tun, in dem die *Halbdinge* (Hermann Schmitz) in Erscheinung treten, solche „Dinge“, die eben nicht mit einem Zollstock oder einem technischem Gerät zu erfassen sind. Und dennoch sind sie Wirklichkeit, ja sogar etwas Wesentliches an der Wirklichkeit, das man zwar nicht sehen oder anfassen kann, aber zu erfühlen vermag, wie es in dem Satz "Das Wesentliche ist unsichtbar" zum Ausdruck kommt (Saint Exupéry). Mit der Erfassung und auch mit der Anerkennung dieses Wirklichkeitsbereiches ist das rationale Ich allein überfordert. Es braucht den Austausch mit dem ganzheitlichen Erfahrungsnetzwerk des Selbst, dass von dieser Wirklichkeit mehr versteht und anerkennt als das Ich es jemals alleine kann. Auch in der Künstlichen Intelligenz ist der Informationsaustausch zwischen Ich-ähnlichen und Selbst-ähnlichen Systemen (d.h. zwischen analytischen Algorithmen und der Netzwerkintelligenz) nicht gelöst. Allerdings hat es parallel zur Entwicklung neuronaler Netzwerkmodelle immer wieder Ansätze gegeben, das von einem parallelen Netzwerk erworbene intuitive („subsymbolische“) Wissen für die Symbolverarbeitung in analytischen Algorithmen zu extrahieren.<sup>6</sup>

**Allerdings ist mit der ganzheitlichen Intuition des Selbst nicht dasselbe gemeint wie mit der einfachen, elementaren Form der Intuition, die fest mit der intuitiven Verhaltenssteuerung verknüpft ist.** Beide Formen der Intuition, die einfache des Selbst und die komplexe der IVS, sind sich zum Verwechseln ähnlich. Das ist schon daraus ableitbar, dass sie beide die Funktionsmerkmale der parallelen Netzwerkintelligenz aufweisen<sup>7</sup>. Wie kann man die rationale Intuition des Selbst (auch die fühlende Informationsverarbeitung des Selbst wird rational genannt) und die einfache ("irrationale") Intuition der intuitiven Verhaltenssteuerung unterscheiden und damit erstere vor der Gefahr eines einseitigen Ableitens in die irrationale Form der Intuition bewahren, die bis zum Aberglauben reichen kann? Ein wesentlicher Unterschied zwischen den beiden Intuitionsformen liegt in der Dekomponierbarkeit (Zerlegbarkeit, Herauslösbarkeit) der rationalen Intuition eines akkommodativ gewachsenen Selbst: Akkommodation bezeichnet das Lernen und Wachsen in Sprüngen, das entsteht, wenn Fremdes zunächst aus dem Erfahrungsganzen herausgelöst ("analysiert") und erst in einem späteren Schritt in das ganzheitliche Erfahrungsnetzwerk des Selbst integriert wird (Impuls 4). Das ist z. B. der Fall wenn die Enttäuschung über ein misslungenes Bewerbungsgespräch und die damit verbundene Ablehnung der Bewerbung zu einem späterem Zeitpunkt nahezu in ein Glücksgefühl mündet, weil man später eine Arbeitsstelle gefunden hat, die noch viel bessere Bedingungen erfüllt als das bei der Arbeitsstelle, bei der man sich zunächst beworben hatte, der Fall gewesen wäre. Das Selbst kann das als eine Referenzerfahrung verbuchen: Man weiß nie wofür Nicht-Erfolg auch gut sein kann? Eine ganz neue

---

<sup>6</sup> Duch, W., Adamczak, R., & Grabczewski, K. (2000). *IEEE Transactions on Neural Networks*, II, 1-31.

<sup>7</sup> Rumelhart & McClelland, 1986; Spitzer, 2000

Integrations-ebene bzw. ein neues Anpassungsprinzip ist auf diese Weise akkommodativ (d.h. durch Neugestaltung des Selbst) entstanden.

Dekomponierbarkeit bedeutet, dass die Teile, die zunächst aus dem Ganzen als Einzelerfahrungen herausgelöst wurden (mit Hilfe des OES), auch nach der Integration wieder herausgelöst werden können: Integration bewahrt den integrierten Einzelheiten ihre "Autonomie" und verhindert die Verschmelzung (Fusion) der Einzelteile, die für die einfache (elementare) Intuition der intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS) charakteristisch ist: Die elementare, „irrationale“ Intuition des IVS kann nicht in ihre Einzelteile zerlegt werden, weil alle Erfahrungen miteinander untrennbar verschmolzen sind. Deshalb kann sie sich vom rationalen Verstand entfernen, weil sie nicht aus einer Interaktion mit der Objekterkennung oder dem Denken erwachsen ist. Wenn andererseits aber die Integration (das „Sowohl-als-Auch“: das Eine *und* das Andere“) gelingt, d.h. durch den Wechsel zwischen analytischer und ganzheitlicher Erkenntnis (also: "akkommodativ") gewachsen ist, dann können die ehemals einzelnen Erfahrungen, Gesichtspunkte, Argumente etc. auch wieder aus dem Ganzen herausgelöst werden. Diese Dekomponierbarkeit der "rationalen" Intuition ermöglicht es, komplexe intuitive Entscheidungen nachvollziehbar begründen zu können und zwischenmenschliche Beziehungen „unvermischt und ungetrennt“ zu entwickeln: Zwei Liebende können so eine Einheit bilden und zugleich kann jeder seine Einzigartigkeit und Autonomie behalten.

**Wie ist es überhaupt denkbar, dass zwei derart unterschiedliche Formen der Informationsverarbeitung miteinander kommunizieren können — das gleichzeitige Verarbeiten unzähliger Informationsbruchstücke in einem riesigen (unbewussten) Netzwerk (des Selbst) und die Schritt-für-Schritt-Logik des (bewussten) analytischen Denkens (des Ich)?** Es gibt eine gangbare erste Annäherung an eine solche Kooperation, die ohne Extraktions- oder Übersetzungstricks auskommt: Die beiden Erkenntnisssysteme brauchen sich gar nicht genau zu verstehen. Sie vergleichen einfach ihre Ergebnisse und deren Erfolg. Dann können z. B. beide mit dem Ergebnis des jeweils anderen weiterarbeiten und es als Rückmeldung zur Optimierung des eigenen Vorgehens nehmen. Das kann sowohl innerhalb der Person als auch zwischenmenschlich eine große Bereicherung sein — etwa wenn Denker(innen) einen respektvollen Dialog mit Intuierer(innen) hinbekommen. Wir hatten einen ähnlichen Prozess bereits im Zusammenhang mit der Frage erörtert, wie ein Kind die Kommunikation zwischen Ich und Selbst lernen kann, indem z. B. Eltern den impliziten Zustand des Selbst dem Kind direkt (explizit) widerspiegeln (Impuls 7). Dabei müssen die Eltern nicht alle Details des unbewussten Selbst des Kindes verstehen oder gar explizieren. Es reicht, wenn sie einen wesentlichen Punkt erkennen und z. B. ein Wort kommunizieren, das als passender Platzhalter oder Symbol den Selbstzustand des Kindes benennt. Man braucht ja nur zu spiegeln, wenn ein Kind sich freut: „Ah, du freust dich!“ oder „Schön, dass du dich freust!“. Auf verschiedene Situationen angewandt, bezieht sich die Freude jeweils in anderer Weise auf den Grund zur Freude. Das Kind lernt dabei bewusst und intuitiv zu identifizieren, das Freude ein vielschichtiges Gefühl ist, das sich auf viele verschiedene Situationen und Anlässe beziehen kann und dass es sich überhaupt freuen kann, was ja schon einen großen Wert an sich darstellt.

Der Psychotherapeut Eugene Gendlin nannte den Prozess des Benennens (Ich) einer (non-verbal) gefühlten Erfahrung (Selbst) in seiner Therapie „Labeling“ (Benennung) und unterstützte die Kommunikation zwischen Ich und Selbst durch ein ständiges Pendeln zwischen Benennung und Selbstzugang (z. B. durch Körpererfahrung): Wenn der Klient einen durch sein Ich explizierbaren Grund für ein durch sein Selbst schmerzhaft empfundenen Problem angibt ("benennt"), lädt der Therapeut zu einem Eintauchen in die non-verbale innere Erfahrung ein, die durch die Selbstwahrnehmung körperlicher Zustände ermöglicht wird (z. B. Spannungsempfindungen im Körper nachspüren). Mit der PSI-Theorie ist begründbar, warum das Eintauchen in die Körperwahrnehmung den Zugang zur rationalen Intuition des Selbst ermöglicht und damit eine Erkenntnis zu Tage fördern kann, die mit dem engen „Scheinwerferkegel“ des denkenden und das Problem benennenden Ich noch nicht berücksichtigt ist: Die Einspeisung der Körperwahrnehmung ins Erfahrungsgedächtnis (EG) gehört zum Funktionsprofil des Selbst und erleichtert deshalb den Selbstzugang. In der Tat führt beim *Focusing* das Pendeln zwischen Labeling und Körperwahrnehmung („felt sense“) oft zu einem Aha-Erlebnis („shift experience“), das darin besteht, dass ein anschließender Benennungsversuch, eine erneute Präzisierung erfährt (als würde die Körperwahrneh-

mung emotional spürbar machen, was an dem vorausgegangenen Benennungsversuch noch nicht ganz den Kern des Problems traf).

**Die Suche nach einer immer präziseren und valideren Benennung eines Problems ist nicht der einzige Grund, warum die Kommunikation zwischen rationalem Denken und rationaler Intuition von Bedeutung ist.** Ein weiterer Grund liegt darin, dass die beiden zentralen Kompetenzen, die wir mit dem Begriff einer „voll funktionsfähigen Person“ (Rogers) verbinden, maßgeblich von dieser Kommunikation zwischen dem denkenden Ich und dem fühlenden Selbst abhängen: Die PSI-Theorie zeigt, dass Handlungskompetenz (Vorsätze umsetzen) und akkommodatives Selbstwachstum (aus Fehlern und leidvollen Erfahrungen lernen) eine Kommunikation brauchen zwischen einem bewussten System (d. h. bei der Handlungskompetenz das Intentionsgedächtnis bzw. beim Selbstwachstum die Objekterkennung) und einem unbewussten System (bei der Handlungskompetenz die intuitive Verhaltenssteuerung beim Selbstwachstum das Selbst): Wenn ich einen Vorsatz umsetzen möchte (Handlungskompetenz), dann darf ich ihn nicht vergessen, muss ihn also in einem bewussten Gedächtnissystem (Intentionsgedächtnis) aufrechterhalten und ich muss im geeigneten Moment mit der Ausführung beginnen, was eine Aufgabe eines unbewussten Systems, nämlich der intuitiven Verhaltenssteuerung ist. Um aus Fehlern oder leidvollen Erlebnissen zu lernen (Selbstwachstum), muss ich den Fehler oder das leidvolle Ereignis zunächst *bewusst* anschauen (Objekterkennung) und dann aber in das große *unbewusste* Erfahrungsnetzwerk des Selbst integrieren. Hier wird verständlich, warum ein Mangel an feinfühligem explizitem (d. h. das Bewusstsein des Kindes erreichender) Widerspiegelung des impliziten (d. h. weitgehend unbewussten) Zustandes zu Aufschieberitis und beeinträchtigtem Selbstwachstum führen kann (vgl. Impuls 7): Ohne diese Widerspiegelung, sowohl in positiven wie auch negativen Zusammenhängen, lernen die beiden so unterschiedlichen Erkenntnissysteme nicht miteinander zu kommunizieren (was ja gerade für die Handlungskompetenz und das Selbstwachstum wichtig wäre, weil diese beiden Kernkompetenzen jeweils die Kooperation eines bewussten und eines unbewussten Systems brauchen).

**Emotionsregulation fördert den Dialog zwischen Ich und Selbst.** Wenn der Dialog zwischen bewussten und unbewussten psychischen Systemen so wichtig ist, wäre es wichtig zu wissen, wie dieser Dialog zwischen dem bewussten Ich und dem unbewussten Selbst gefördert werden kann. Die PSI-Theorie beschreibt mit den Modulationsannahmen Einflussgrößen, die für die Kommunikation zwischen analytischen und intuitiven Systemen wichtig sind: Der Wechsel von niedrigem zu hohem positivem Affekt bahnt die Interaktion zwischen (bewusstem) Intentionsgedächtnis und Intuitiver Verhaltenssteuerung (Handlungskompetenz), während der Wechsel von starkem negativem Affekt in die ruhige Gelassenheit den Wechsel von der Fehlerwahrnehmung (Objekterkennung) zum intuitiven Erfahrungsnetzwerk des Selbst ermöglicht (Selbstwachstum). Dieser Wechsel zwischen gegensätzlichen Emotionen beschreibt eine Bedingung für die Kommunikation von analytischer und ganzheitlicher Erkenntnis, die spezifisch für den Menschen gilt und nicht aus den Modellen der Künstlichen Intelligenz ableitbar ist: Computer können den Wechsel zur Parallelverarbeitung natürlich auch ohne einen Wechsel zwischen Emotionen, ja sogar ganz ohne Emotionen realisieren. Die vier in der PSI-Theorie beschriebenen Erkenntnissysteme können dagegen durch Stimmungen aktiviert werden (für die Aktivierung des Selbst ist Zugang zu den eigenen Gefühlen sogar *notwendig*): Wenn die mit der Bildung eines unangenehmen Vorsatzes verbundene Dämpfung von positivem Affekt wie z. B. Unlust, Energiemangel oder Langeweile aufgehoben werden kann (z.B. durch Ermutigung von außen oder durch Selbstmotivierung), dann bahnt der dadurch ansteigende positive Affekt die Verbindung zwischen Intentionsgedächtnis und intuitiver Handlungssteuerung (sodass der Vorsatz ausgeführt werden kann). Wenn der mit dem Zulassen der Erinnerung an ein schmerzhaftes Erlebnis verbundene negative Affekt wie Schmerz, Angst oder Unsicherheit herunterreguliert werden kann (z. B. durch Trost oder durch Selbstberuhigung), dann macht die resultierende Ruhe und Gelassenheit den Zugang zum Selbst und damit die nachhaltige Bewältigung möglich. Heideggers Behauptung, dass Stimmungen für existentiell relevante Erkenntnisprozesse unverzichtbar sind, wird hier auch wissenschaftlich begründbar: Wir haben in verschiedenen publizierten Experimenten gezeigt, dass der Affektwechsel (die dynamische Interaktion), wie in der PSI-Theorie vorhergesagt, die erwartete Auswirkung darauf hat, wie gut die

analytische bzw. ganzheitliche Informationsverarbeitung gelingt<sup>8</sup>, wie gut Vorsätze umgesetzt werden können<sup>9</sup> und wie gut das Verstehen von Zusammenhängen und der Selbstzugang bei Erinnerung an schmerzhaft Erfahrungen aktivierbar ist<sup>10</sup>.

**Philosophische und theologische Ansätze suchen meist nach dem idealen Ort auf dem Kontinuum zwischen analytischem Verstand und ganzheitlicher Intuition.** Selbst dort, wo man sich bemühte, beide Erkenntnisformen zu verbinden (wie in der Wiener Moderne, ca. 1890-1910, als kreative Gegenströmung zum Naturalismus), blieb es unklar, woran man einen fruchtbaren („herrschaftsfreien“) Dialog erkennen und erreichen kann und wie er im Einzelnen aussehen würde. Wenn Robert Musil beispielsweise meinte: „Wir haben nicht zu viel Verstand und zu wenig Seele, sondern wir haben zu wenig Verstand in Fragen der Seele“ (GW, Bd. 8, 1092), dann blieb durchaus offen, wie das erwünschte Zusammengehen von "Verstand und Seele" zu erreichen sei (und ob dieses Zusammengehen überhaupt psychofunktional beschreibbar sein würde). Vielleicht hat die Suche bislang auch deshalb kein stabiles Ergebnis erbracht, weil das Gesuchte gar nicht an irgendeinem „Ort“ oder in einem Zustand zu finden ist, sondern in der näher zu bestimmenden Beziehung und Bewegung zwischen verschiedenen Orten: Der „Himmel der Erkenntnis“ ist in der *Bewegung zwischen* Verstand und Gefühl zu finden, die den Dialog zwischen Ich und Selbst ermöglicht und die Grundlage für zentrale Selbstkompetenzen darstellt (Handlungskompetenz und Selbstwachstum).

---

<sup>8</sup> Kazén, Kuhl & Quirin, 2015

<sup>9</sup> Kuhl & Kazén, 1999; Kazén & Kuhl, 2005

<sup>10</sup> Baumann & Kuhl, 2002; Kazén, Kaschel & Kuhl, 2008; Kuhl & Kazén, 1994;