

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

(Version vom 29. 04. 2020)

*Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk  
und der rationale Geist ein treuer Diener.  
Wir haben eine Gesellschaft geschaffen,  
die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.*  
Albert Einstein

*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 Traum wäre erfüllbar, dass der Apfel vom paradiesischen Baum der Erkenntnis dem bewussten Ich ermöglichen würde, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Dies würde dem mit dem Selbst verbundenen Ich unzählige weitere Erkenntnisse und kreative Problemlösungen eröffnen. Aber auch das Ich hätte dem Selbst etwas anzubieten: Durch seine Präzisierung und Überprüfung klar erkennbarer Zusammenhänge würde das Selbst vor allzu vagen, schwer begründbaren Intuitionen bewahrt. Und die Vertreibung aus dem „Paradies“ der schier unbegrenzten Erkenntnisfähigkeit des Selbst wäre vermeidbar, weil der Sündenfall des Ich gar nicht passiert wäre. 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: Von der Antike bis heute, ließ die Philosophie, ganz besonders aber die Aufklärung die Begeisterung über die Leistungen des bewussten Ich in so unerhörte Höhen wachsen, dass das Ich mehr und mehr vergaß, wie viele Einsichten es nicht allein erreicht, sondern von seinem leisen, aber weisen Ratgeber, dem Selbst bezogen hat (Einsteins „heiliges Geschenk“). 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 das Ich besser schweigen, statt von Dingen zu sprechen, über die man nicht sprechen kann (Wittgenstein). Sonst besteht die Gefahr, dass das Ich mit seiner verengten Mittel-Zweck-Perspektive fatale Nebenwirkungen und Langzeitfolgen seiner Aktionen aus den Augen verliert. Solche Auswirkungen sind ja besonders nachteilig, wenn sie die Bedürfnisse und persönlichen Werte der eigenen und anderer Personen verletzen. Und genau das kann aufgrund der Abkopplung des Ich von dem durch das Selbst ermöglichten umfassenden Erspüren eigener und fremder Emotionen passieren. Denn Emotionen zeigen ja Bedürfnis-schicksale an: Immer, wenn ein Bedürfnis verletzt wird, entstehen negative Emotionen, während bedürfnisfreundliche Bedingungen durch positive Emotionen angezeigt werden. Auch wenn das denkende Ich die Frage nach dem Sinn der eigenen Existenz allein nicht beantworten kann, ist mit einem einseitigen Fokus auf die Existenz (psychologisch: das Selbst) noch lange kein ausgewogener Dialog zwischen Ich und Selbst erreicht. Wie kann man sich nun eine gelungene Kooperation von Denken und Fühlen, von analytischer und intuitiver Vernunft vorstellen?

*Mehr ...*

Das Phänomen der mangelnden Kooperation und Entfremdung von Ich und Selbst begegnet uns schon in einer alltäglichen Erfahrung, die im Extremfall im Burn-out-Syndrom münden kann: In schleichenden Prozessen des unzureichenden Selbstgesprächs von Ich und Selbst übernehmen selbstfremde Elemente die Führung. Gedanken und Gefühle, die nicht aus der Ganzheit der Person entstehen, verführen zu Taten oder Unterlassungen, die zwar kurzfristig als richtig interpretiert werden, mittel- und langfristig aber in einen Zustand der Verirrung und des Sich-unwohl-Fühlens führen. Im Grunde müsste eine gelungene Kooperation von Ich und Selbst ähnlich funktionieren, wie eine gute Kooperation zwischen einem analytischen und einem intuitiven Menschen: Beide müssten einen herrschaftsfreien Dialog eingehen, in dem keine Seite dominiert. Der Fokus läge dann nicht einseitig auf einem der beiden Erkenntnissysteme, sondern auf dem *Dazwischen*, auf der *Beziehung*, der Interaktion und Kommunikation zwischen denkendem Ich und fühlendem Selbst.

Damit ist die Psychologie an einer Stelle angekommen, der in einer anderen (Erfahrungs-) Welt mit viel Respekt, ja Verehrung bedacht wird. In der christlichen Spiritualität wird sie der *Heilige Geist* genannt: Was der Mensch als transzendent, als das eigene Ich-Bewusstsein überschreitend, erfährt, beruht nicht auf Entitäten, Dingen, Substanzen, Strukturen, Eigenschaften, Begriffen, Kategorien oder Zielen, auf die man zeigen oder die man mit Worten hinreichend erfassen kann. Das Transzendente beruht vielmehr auf der *Beziehung* zwischen Entitäten, wie z. B. die Beziehung zwischen der abstrakt-kategorischen Gesetzesmoral des Vater-Archetyps und der lebendig-leibhaftigen Liebe des Mutter- oder Sohn-Archetyps. Dies verdient in der Tat auch außerhalb der Spiritualität Respekt: Es ist die Grundlage für die Achtung der *Würde* und Einzigartigkeit jeder einzelnen Person und ihrer äußeren Beziehungen zu Mitmenschen und den inneren „Beziehungen“ z. B. zwischen Ich und Selbst.

Wenn wir den Begriff des Guten mit der Fähigkeit verbinden, so zu handeln, dass wir uns und anderen gerecht werden, also weder uns noch andere über- oder unterfordern und einen umfassenden Ausgleich zwischen allen Bedürfnissen finden, gibt es eine klare Antwort auf die Frage, wie wir das „Gute“ fördern, nämlich „gutes“ Handeln und „gutes“ Selbst-Erleben ermöglichen können: Der Blick muss auf das nicht dinghaft fassbare „Dazwischen“ gerichtet werden. Psychofunktional gesprochen bedeutet das, dass das Handeln nicht einseitig durch Objekterkennung, zweckorientiertes Denken oder bewusste Ziele und Vorsätze geleitet wird, sondern auch durch das ganzheitliche Erfahrungsnetzwerk des Selbst. Diese Ich-Selbst Interaktion wird eher erschwert, wenn die Aufmerksamkeit einseitig auf eines der beiden Systeme statt auf das „Dazwischen“ gerichtet ist. Das Entscheidende, Berührende, Lebendigmachende geschieht *zwischen* Menschen, 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. Sie sind wirklich und wesentlich, obwohl man sie nicht sehen oder anfassen kann. Man vermag sie aber zu erfüllen, wie es Saint-Exupéry formuliert: "Das Wesentliche ist unsichtbar". 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 könnte.

Auch in der Künstlichen Intelligenz ist der Informationsaustausch zwischen den Ich-ähnlichen analytischen Algorithmen (Logik) und Selbst-ähnlichen Systemen wie der Netzwerkintelligenz (Intuition) nicht gelöst. Allerdings gab es schon früh, parallel zur Entwicklung neuronaler Netzwerkmodelle, immer wieder Ansätze, das von einem parallelen Netzwerk erworbene intuitive („sub-symbolische“) Wissen für die Symbolverarbeitung in analytischen Algorithmen zu extrahieren.<sup>70</sup> Innerhalb der Systemdynamik der PSI-Theorie taucht hier eine interessante Frage auf: Bedeutet die Intuition des Selbst dasselbe wie die einfache, elementare Form der Intuition, die fest mit der intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS) verknüpft ist?

<sup>70</sup> Duch, W., Adamczak, R., & Grabczewski, K. (2000). *IEEE Transactions on Neural Networks*, 11, 1-31.

Wir haben gesehen: Beide Formen der Intuition, die komplexe des Selbst und die einfache der intuitiven Verhaltenssteuerung, sind sich zum Verwechseln ähnlich. So weisen beide die Funktionsmerkmale der parallelen Netzwerkintelligenz auf<sup>71</sup> (Impuls 8): Beide können ganz viele Randbedingungen wie eigene und fremde Bedürfnisse, Fähigkeiten, Werte und Handlungsmöglichkeiten gleichzeitig berücksichtigen. Beide funktionieren nach dem Ähnlichkeitsprinzip, d. h. sie melden sich von selbst wie ein Pop-up Fenster im PC, sobald sie mit einer Situation konfrontiert sind, die einer schon mal erlebten ähnlich ist. Und beide sind im Unterschied zu logischen Argumentationsketten recht robust, d. h. sie brechen nicht gleich zusammen, wenn irgendeine Information oder ein Gedankenschritt fehlt. Was meinen wir also, wenn wir die rationale Intuition des Selbst von der einfachen ("irrationalen") Intuition der intuitiven Verhaltenssteuerung unterscheiden?

Ein wesentlicher Unterschied zwischen der komplexen und der einfachen Intuition liegt in der *Dekomponierbarkeit*: Die einzelnen Elemente oder Gesichtspunkte, die in der rationalen Intuition des Selbst integriert sind, können zerlegt bzw. herausgelöst werden. Diese Integration nennen wir akkommodatives Selbstwachstum. Sie 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). Diese Integration wird dann möglich, wenn ein einzelnes Erlebnis, wie die Enttäuschung über ein misslungenes Bewerbungsgespräch und die damit verbundene Ablehnung der Bewerbung, nicht isoliert bleibt, sondern in Kontakt mit dem umfassenden Erfahrungsnetzwerk des Selbst gerät. Dieser Kontakt kann geradezu in ein Glücksgefühl münden, wenn in der Rückschau deutlich wird, dass die Auseinandersetzung mit der Ablehnung letztlich dazu geführt hat, dass man später eine Arbeitsstelle mit besseren Bedingungen gefunden hat. Das Selbst kann das als eine Referenzerfahrung verbuchen: Man weiß nie wofür Nicht-Erfolg auch gut sein kann. Eine ganz neue Integrationsebene bzw. ein neues Anpassungsprinzip ist auf diese Weise akkommodativ, d. h. durch Neugestaltung des Selbst entstanden.

Dekomponierbarkeit bedeutet also, dass die Teile, die zunächst mit Hilfe des Objekterkennungssystems (OES) aus dem Ganzen als Einzelerfahrungen herausgelöst wurden, auch nach der Integration ins Selbst wieder herausgelöst werden können: So bewahrt die Integration den integrierten Einzelheiten ihre Autonomie, anders als die Verschmelzung (Fusion) aller Erfahrungen, die für die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS) charakteristisch ist. Deshalb kann sich die elementare, „irrationale“ Intuition vom rationalen Verstand entfernen, weil sie nicht aus einer Interaktion mit der Objekterkennung oder dem Denken erwachsen ist. Das ist ganz anders wenn die Integration gelingt, d. h. wenn das Selbst durch den Wechsel zwischen analytischer und ganzheitlicher Erkenntnis "akkommodativ" gewachsen ist. Dann können die ehemals einzelnen Erfahrungen, Gesichtspunkte, Argumente etc. wieder aus dem Ganzen herausgelöst werden. Diese Dekomponierbarkeit der "rationalen" Intuition ermöglicht es, komplexe, intuitiv herbeigeführte Entscheidungen nachvollziehbar begründen zu können. Wenn das Integrationspotenzial des Selbst eingesetzt wird können zwischenmenschliche Beziehungen „unvermischt und ungetrennt“ entwickelt werden: Zwei Liebende können so eine Einheit bilden (ungetrennt) und zugleich kann jeder seine Einzigartigkeit und Autonomie behalten (unvermischt).

Wie ist es denkbar, dass zwei so unterschiedliche Formen der Informationsverarbeitung wie das analytisch-sequenziell arbeitende Ich und das auf ganzheitlich-paralleler Verarbeitung beruhende Selbst 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 sogar ohne Extraktions- oder Übersetzungstricks auskommt: Die beiden Erkenntnissysteme brauchen sich gar nicht genau zu verstehen. Sie vergleichen einfach ihre Ergebnisse und deren Erfolge. Dann können z. B. beide mit den Ergebnissen des jeweils anderen weiterarbeiten und als Rückmeldung zur Optimierung des eigenen Vorgehens annehmen. Das kann sowohl innerhalb der Person als auch zwischenmenschlich eine große Bereicherung sein, etwa wenn Denker(innen) einen respektvollen Dialog mit Intuierer(inne)n hinbekommen.

Es gibt einen ähnlichen Prozess im Zusammenhang mit der Frage, wie ein Kind die Kommunikation zwischen Ich und Selbst lernen kann, z. B. indem Eltern den impliziten Zustand des Selbst

<sup>71</sup> Rumelhart & McClelland, 1986; Spitzer, 2000

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.<sup>72</sup> Man braucht ja nur zu spiegeln, wenn ein Kind sich freut: „Ah, du freust dich!“ oder „Wie schön, dass du dich freust!“. Wenn das in ganz verschiedenen Situationen passiert, bezieht sich die Freude jeweils auf einen anderen Grund. Das Kind lernt dabei bewusst *und* intuitiv zu identifizieren, dass es sich freuen kann, was ja schon einen großen Wert an sich darstellt. Es lernt auch, dass Freude ein vielschichtiges Gefühl ist, das sich auf viele verschiedene Situationen und Anlässe beziehen kann.

Der Psychotherapeut Eugene Gendlin beschreibt den Ich-Selbst Dialog in seiner Therapie des „Focusing“, was man mit „Hinwendung“ frei übersetzen könnte: Er bezeichnet den Prozess, in dem das Ich eine gefühlte Erfahrung des Selbst verbal benennt als „Labeling“ (Benennung). Die Kommunikation zwischen Ich und Selbst wird durch ständiges Pendeln zwischen Benennung und Selbstzugang unterstützt, der z. B. durch Körpererfahrung angeregt wird: Wenn der Klient einen durch sein Ich benennbaren Grund für ein durch sein Selbst schmerzhaft empfundenes Problem angibt (z. B. „Mein Problem ist, dass meine Frau ständig meckert, wenn ich mich mal mit Freunden in der Kneipe treffe“), lädt der Therapeut zu einem Eintauchen in die non-verbale innere Erfahrung ein, die durch die Selbstwahrnehmung körperlicher Zustände ermöglicht wird, z. B. wenn man Spannungsempfindungen im Körper nachspürt. Das Eintauchen in die Körperwahrnehmung ermöglicht den Zugang zur rationalen Intuition des Selbst und kann damit eine Erkenntnis zu Tage fördern, die mit dem engen „Scheinwerferkegel“ des denkenden und das Problem benennenden Ich noch nicht berücksichtigt ist: Diese Einspeisung der Körperwahrnehmung ins Erfahrungsgedächtnis (EG) gehört zum Funktionsprofil des Selbst und erleichtert deshalb den Selbstzugang (Impuls 1, Abb. 1). In der Tat führt beim *Focusing* das Pendeln zwischen Benennen und Körperwahrnehmung („felt sense“) oft zu einem Aha-Erlebnis („shift experience“): Ein anschließender Benennungsversuch erfährt eine erneute Präzisierung, als würde die Körperwahrnehmung emotional spürbar machen, was an dem vorausgegangenen Benennungsversuch noch nicht ganz den Kern des Problems traf. So mag in dem erwähnten Beispiel der von seiner Frau kritisierte Kneipengänger nach einer solchen Körpererfahrung sagen: „Da fällt mir ein, was mich wirklich stört, ist der Ton, in dem sie das sagt“. Die ausgewogene Kommunikation zwischen Ich und Selbst wird natürlich auch durch fast alle Formen der zwischenmenschlichen Begegnung und auch der Therapie gefördert. Sie fördert ihrerseits nicht nur die Erkenntnisleistung dieser beiden psychischen Systeme, sondern auch die wichtigsten Selbstkompetenzen: Beim Umsetzen von Vorsätzen müssen genauso wie beim Selbstwachstum durch Hinschauen statt Wegschauen jeweils ein bewusstes und ein unbewusstes System miteinander kommunizieren (Impulse 1, 2 und 4).

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 Modulationsannahmen der PSI-Theorie beschreiben 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; Abb. 2), während der Wechsel von starkem negativen Affekt in die ruhige Gelassenheit den Wechsel von der Fehlerwahrnehmung (Objekterkennung) zum intuitiven Erfahrungsnetzwerk des Selbst ermöglicht (Selbstwachstum; Abb. 3). Dieser Wechsel zwischen gegensätzlichen Emotionen fördert die Kommunikation zwischen 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 nicht durch einen Wechsel zwischen Emotionen realisieren. Die vier in der PSI-Theorie beschriebenen Erkenntnisssysteme können dagegen durch Stimmungen aktiviert bzw. intensiviert 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 auf-

<sup>72</sup> Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.

gehoben 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 (Abb. 2). 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 (Abb. 3). Wir haben in verschiedenen publizierten Experimenten gezeigt, dass der Affektwechsel die erwartete Auswirkung darauf hat, z. B. wie gut die analytische bzw. ganzheitliche Informationsverarbeitung gelingt<sup>73</sup>, wie gut Vorsätze umgesetzt werden können<sup>74</sup> und wie gut das Verstehen von Zusammenhängen und der Selbstzugang bei Erinnerung an schmerzhaftes Erfahrungen aktivierbar ist<sup>75</sup>.

Philosophische und theologische Ansätze suchen oft nach dem idealen Ort auf dem Kontinuum zwischen analytischem Verstand und ganzheitlicher Intuition. Selbst dort, wo man sich bemühte, beide Erkenntnisformen zu verbinden, 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 stabilen Zustand zu finden ist, sondern in der näher zu bestimmenden Beziehung und Bewegung *zwischen* verschiedenen Orten: Ist der „Himmel der Erkenntnis“ womöglich 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>73</sup> Kazén, Kuhl & Quirin, 2015

<sup>74</sup> Kuhl & Kazén, 1999; Kazén & Kuhl, 2005

<sup>75</sup> Baumann & Kuhl, 2002; Kazén, Kaschel & Kuhl, 2008; Kuhl & Kazén, 1994;