

Albrecht Boeckh  
Die dialogische Struktur des Selbst

Therapie & Beratung

Albrecht Boeckh

# **Die dialogische Struktur des Selbst**

**Perspektiven einer relationalen  
und emotionsorientierten Gestalttherapie**

Mit einem Beitrag von Rosemarie Wulf

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Gesichter im Dialog | [pixabay.com](http://pixabay.com)

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN 978-3-8379-2928-7 (Print)

ISBN 978-3-8379-7617-5 (E-Book-PDF)

# Inhalt

Vorwort	7
<b>I Grundlagen einer relationalen Gestalttherapie</b>	
Die dialogische Struktur des <i>Selbst</i> Psychologische und philosophische Gedanken in psychotherapeutischer Absicht	17
Anerkennung – Intersubjektivität – Selbstentwicklung Konsequenzen für die Theorie der Gestalttherapie	41
Gestalttherapie: Ethik und soziale Verantwortung	69
<b>II Grundlagen einer emotionsorientierten Gestalttherapie</b>	
Die Rolle der Gefühle in der Gestalttherapie	83
Negative Gefühle Soziale Funktion und Rolle in der Therapie	103
Gestalttherapie bei Angststörungen	117
Gestalttherapie, Aggression und Selbstverwirklichung	121

### **III Gestalttherapeutische Theorie und Praxis im gesellschaftlichen Kontext**

Spaltungen in der Gesellschaft  
und in der Theorie der Gestalttherapie 133

Gestalttherapeutische Supervision und Coaching 157  
Ein Beitrag zur Humanisierung der Arbeitswelt

### **IV Gestalttherapie und andere humanistische Therapieverfahren**

Gestalttherapie und ihre dialektische Entwicklung  
im Verhältnis zu anderen humanistischen Therapieverfahren 189

Gestalttherapie und Psychodrama 209

Literatur 225

Drucknachweise 233

# Vorwort

## Die dialogische Struktur des Selbst – Konsequenzen für das Selbstkonzept der Gestalttherapie

Humanistische Psychotherapien, und nicht nur diese, sind stark geprägt von einem Selbstkonzept, das nach dem *eigentlichen*, dem *wahren Selbst* fragt. Das »werde, was du bist« zielt auf Individuation, auf die Entfaltung der unverwechselbaren authentischen Persönlichkeit. Die Befreiung von sozialen Zwängen, denen wir im angepassten Rollenverhalten und auch geprägt durch unsere Sozialisation in Familie, Schule und anderen gesellschaftlichen Kontexten folgen, ist daher das Ziel von Therapien, die helfen sollen, die Entfaltung des *wahren Selbst* zu fördern. Hier muss aber gefragt werden, was dieses *wahre Selbst* denn sein könnte. Gibt es überhaupt einen unverwechselbaren, unzerstörbaren Kern der Person?

Dieser *wahre Persönlichkeitskern*, der möglicherweise genetisch angelegt ist oder nach anderer Lesart in der *unzerstörbaren Seele* eines Menschen besteht, ist meines Erachtens eine Metapher für ein Gefühl von Stimmigkeit, im Einklang mit sich selbst zu sein, von Selbstwirksamkeit oder eben umgekehrt auch von Unstimmigkeit und fehlender Authentizität, also ein metaphorischer Ausdruck für eine Art von Selbstgefühl (vgl. Frank, 2002). Es geht um den gefühlten Abstand oder die Nähe zum authentischen Selbsterleben. Dieses authentische Selbst-Erleben kann nicht durch die Rollenbegriffe, wer, was und wie man denn eigentlich sei, beschrieben werden. Das wäre dann bereits wieder eine Festlegung im Sinne sozialer Rollenmuster, die immer nur ein Teil, nämlich der beschreibbare Teil des Selbst sind.

William James und George Herbert Mead haben diese Diskrepanz durch die Unterscheidung zwischen »I« und »me« ausgedrückt. Das beschreibbare

Selbst, das »me« ist Gegenstand des Bewusstseins und unterscheidet sich vom erlebenden und agierenden »I«, das eben nicht beschreibbar ist, sondern nur erlebt und gefühlt werden kann. In dieser Differenzierung zwischen »I« und »me«, in der selbstreflexiven Beziehung des sich seiner selbst Bewusstwerdens – des Selbstbewusstseins-Prozesses – wird die *dialogische Struktur des Selbst* deutlich. Diese dialogische Struktur hat aber nicht nur einen logischen Hintergrund in der selbstreflexiven Bewegung zwischen »I« und »me«, sondern auch eine entwicklungspsychologische Grundlage: Das Selbst entsteht – wie es Mead (1969) am deutlichsten beschreibt – durch die Verinnerlichung der dialogischen Beziehungen zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen. Es ist, wie Charles Horton Cooley (1902, S. 182) sagt, wie in einem Spiegel (*looking glass*), in dem die Sichtweisen und Bewertungen des eigenen Handelns durch die anderen zur Grundlage des Selbsterlebens werden. Das Kind übernimmt dabei die Perspektive des anderen im Blick auf sich selbst. Ja, es entsteht als selbstbewusstes Wesen erst durch diese Übernahme der Perspektive des anderen. Das wird unter anderem in der sprachlichen Entwicklung deutlich. Kinder bezeichnen sich anfangs selbst stets mit ihrem Namen und sprechen von sich nicht in der Ich-Form.

So betrachtet umfasst das Selbst nicht nur das »I«, also das Ich als Zentrum von Erleben und Aktion und das »me«, als das Wissen von sich selbst, sondern von Beginn an auch immer den anderen bzw. die anderen als zunehmend verinnerlichte Teile des Selbst. Das Selbst ist geprägt durch die Geschichte der konkreten Beziehungen. Diese Erfahrungen sind die Grundlage des Erlebens aktueller Beziehungen. Sie sind ein Bestandteil des Selbst. Unverwechselbare Individualität und deren Entfaltung in der Bezogenheit auf andere sind daher Ergebnisse eines lebenslangen Interaktionsprozesses und nicht deren Ausgangspunkt. Die oft verzweifelte Suche nach dem *wahren Selbst* entspricht möglicherweise der Ideologie einer individualistischen Warengesellschaft, in der das *wahre Selbst* selbst zur Ware wird. Um sich selbst zu verwirklichen, muss man etwas Besonderes sein, haben, zeigen – statt einem Gefühl von Stimmigkeit zu folgen, einer Stimmigkeit im Kontakt mit sich selbst und den anderen, die ja von Beginn an prinzipiell Teil meiner selbst oder meines *Selbst* sind.

Welche Konsequenzen hat dies für das Selbstkonzept der Gestalttherapie? In der Gestalttherapie ist der Fokus stärker auf den Prozess der Interaktion mit der Umwelt gerichtet. Das Selbst wird als *Kontaktprozess in Aktion* verstanden. Hier geht es nicht um das *wahre Selbst*, sondern um den *Selbsterhalt* mittels der Interaktion mit der Umwelt. Dabei erfüllt das Selbst folgende Funktionen:

- *Es-Funktion*: Das Selbst steuert den Prozess der Bedürfnisbefriedigung in der Person-Umwelt-Interaktion.

- *Ich-Funktion*: Das Selbst als Fähigkeit der Differenzierung von Ich und Nicht-Ich.
- *Persönlichkeitsfunktion*: Das Selbst als Garant der Identität und Habitualisierung.

In der Beschreibung dieser Selbstfunktionen ist die Variable »Umwelt« (der/des anderen) nicht enthalten. Aber ohne deren innere Repräsentanz und ohne die Fähigkeit der Identifikation mit der Umwelt (dem/den anderen) ist ein Kontaktprozess nicht möglich.

Hierbei wird auch deutlich, dass die reine Fokussierung auf den *Selbsterhalt*, in der die Umwelt Objekt der Bedürfnisbefriedigung ist, einer anderen Logik folgt, nämlich der von Martin Buber (1979 [1922]) beschriebenen »Ich-Es-Beziehung«, als die *Selbstwerdung in der Begegnung*, wie sie Buber in der »Ich-Du-Beziehung« aufzeigt.

In Konsequenz dieser Erkenntnis, müssen meines Erachtens die von der Gestalttherapie benannten Selbstfunktionen um eine *soziale und umweltbezogene Funktion des Selbst* ergänzt werden.

## **Gliederung der in diesem Buch gesammelten Beiträge**

Das vorliegende Buch vereinigt eine Reihe von Beiträgen, die im Laufe der letzten Jahre zu verschiedenen Themen im Umfeld der relationalen und emotionsorientierten Gestalttherapie im Kontext humanistischer Therapien entstanden sind (vgl. dazu das abschließende Kapitel »Drucknachweise«). Der rote Faden, der diese Beiträge miteinander verbindet, ist die Fokussierung auf Kontakt, Begegnung und soziale Beziehung, auf das soziale Umfeld, das in manchen Lesarten der Gestalttherapie – entgegen ihres Credo »Ich und Du im Hier und Jetzt« – zu sehr in den Hintergrund tritt zugunsten einer eher egozentrischen und individualistischen Orientierung.

Das Buch ist in vier Teile gegliedert. Der erste Teil, der Theorieteil, widmet sich in seinem ersten Hauptkapitel dem grundlegenden Thema »Die dialogische Struktur des *Selbst*«<sup>1</sup>, wobei versucht wird, philosophische und psychologische Ansätze zu einer Selbsttheorie in psychotherapeutischer Absicht zu verbinden. Die Erkenntnis der grundsätzlich dialogischen Struktur des Selbst, seiner Funktionen und Prozesse ist ausschlaggebend für die Abkehr von einer egozentrischen,

---

1 Erstveröffentlichung Boeckh (2011 [vgl. Drucknachweise]).

rein auf Selbsterhalt zielenden Haltung hin zu einer konsequenten Einbeziehung des/der anderen, der Umwelt und Mitwelt.<sup>2</sup>

Ebenso wie das erste kann das zweite Hauptkapitel »Anerkennung – Intersubjektivität – Selbstentwicklung«<sup>3</sup>, dessen erstes Kapitel »Anerkennung« von Rosemarie Wulf stammt, als theoretische Fundierung einer relationalen Gestalttherapie verstanden werden. In diesem Beitrag geht es um die Anerkennung als Grundbedürfnis des Menschen, das für seine sozialen Beziehungen, seine Selbstbeziehung und eine gelungene Identität unverzichtbar ist, was sie zu einem Schlüsselbegriff des Sozialen überhaupt macht. Der Beitrag fasst Aspekte des Bedeutungswandels des Begriffs, den sozialphilosophischen Ansatz von Axel Honneth, das aus der Hegelschen Tradition stammende anerkennungstheoretische Modell von Jessica Benjamin, Konzepte der Sozialpsychologie George Herbert Meads und der Feldtheorie Kurt Lewins zusammen, um sie für die Theorie der Gestalttherapie fruchtbar zu machen.

Das dritte Hauptkapitel des Theorieteils »Gestalttherapie: Ethik und soziale Verantwortung«<sup>4</sup> greift ein Desiderat auf: Die Frage nach der Ethik und der sozialen Verantwortung in der Gestalttherapie. Philosophisch begründet durch Immanuel Kants kategorischen Imperativ und Bubers dialogisches Prinzip wird Bezug genommen auf die Konzepte der Moralentwicklung von Jean Piaget und Lawrence Kohlberg und die Stufe der »autonomen Moral« als die der Gestalttherapie angemessene ethische Haltung aufgezeigt. Hierbei werden die »Vermeidungsmechanismen«, die üblicherweise als Störenfriede der psychischen Integration gesehen werden, auch in ihrer Funktion als unbewusste Mechanismen der sozialen Integration verstanden. Ziel der Therapie ist daher nicht (nur) deren Auflösung, sondern die bewusste Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere.

Der zweite Teil des Buches wendet sich den Emotionen als dem Kern aller seelischen Prozesse und dem Zentrum einer emotionsorientierten Gestalttherapie zu. Im ersten Hauptkapitel »Die Rolle der Gefühle in der Gestalttherapie«<sup>5</sup> geht

- 
- 2 Frank-M. Staemmler hat zwei sehr bemerkenswerte Bücher (2015, 2017) zum Konzept des »relationalen Selbst« geschrieben, auf die ich an dieser Stelle gerne hinweisen möchte. Im Gegensatz zu seinem rein relationalen und situationsbezogenen Konzept des Selbst verbinde ich in meinem Selbstkonzept allerdings die Relationalität und Situationsbezogenheit mit den Funktionen des Selbsterhalts, wie diese auch in der klassischen Gestalttherapiekonzeption des Selbst beschrieben sind.
  - 3 Erstveröffentlichung Wulf & Boeckh (2013 [vgl. Drucknachweise]).
  - 4 Erstveröffentlichung Boeckh (2012 [vgl. Drucknachweise]).
  - 5 Auch abgedruckt in Thielen & Eberwein (2019; i. D. [vgl. Drucknachweise]).

es um die Phänomenologie und die Funktionen von Gefühlen im personalen und sozialen Kontext. Gefühle stellen den Kern der seelischen Prozesse dar. Sie bilden in gewisser Weise eine Verbindung zwischen der körperlichen und der geistigen Ebene, aber auch zwischen der Person und ihrer Umwelt. Gefühle sind Impulse für unser Verhalten oder unterbrechen dieses, wie zum Beispiel die Angst. Gefühle sind dabei oft nicht dauerhaft, sondern eher flüchtig und lösen sich in dem Maße wieder auf, in dem sie ihre Funktion als bewegte Beweger erfüllt haben. Die Wahrnehmung der Gefühle und das Gehen mit den Gefühlen sind für eine emotionsorientierte Gestalttherapie die »via regia« zur Lösung seelischer Störungen.

Gefühle können pathischer Natur sein, das heißt, sie sind Befindlichkeiten, die erlebt und erlitten werden, wie Trauer oder Angst oder sie sind aktivierender Natur, wie Ärger, Wut oder Freude. Die Gestalttherapie befasst sich unter anderem damit, negative pathische Gefühle in aktivierende Gefühle zu verwandeln. Gleichwohl unterstützt die Gestalttherapie auch das Zulassen und Erleben von pathischen Gefühlen wie Trauer, die sich bekanntlich erst dann löst, wenn sie wirklich angenommen und durchlebt wird.

Im Kontakt mit anderen Menschen erleben wir nicht nur die Gefühle, die zu unserer eigenen Interessenlage gehören, sondern, vermittelt über die Funktion der Spiegelneuronen, auch die Gefühle der anderen. Diese Gefühle (oder unsere Reaktion darauf) bestimmen dann nicht nur unser Erleben, sondern auch unser Handeln. Weil sie dann ein Teil unseres Erlebens, unseres Selbst sind, führen sie auch zu inneren Widersprüchen, die aufzulösen, nicht nur ein innerer Prozess ist, sondern vielfach auch eine äußere Klärung sozialer Situationen erfordert.

Im zweiten Hauptkapitel »Negative Gefühle. Soziale Funktion und Rolle in der Therapie«<sup>6</sup> wird deutlich gemacht, dass sogenannte »negative« Gefühle – seien sie pathischer oder aktivierender Natur – nicht nur ein möglicher Anlass für eine Therapie sind, sondern auch wesentliche soziale Funktionen haben. »Negative« Gefühle sorgen nicht nur für die Sanktionen abweichenden Sozialverhaltens, sondern verhindern dieses Verhalten durch die Abwehr von Strebungen, die solche negativen emotionalen Reaktionen auslösen könnten.

Danach geht es zunächst um die wichtige Bedeutung »negativer« Gefühle und ihre soziale Funktion. Allen voran ist hier die Angst zu nennen. Angst ist ein ganz besonderes Gefühl, bei dem sich die aktivierte Energie staut oder gegen die eigene Person richtet. Wie Gestalttherapie Angst deutet und mit ihr umgeht, wird im dritten Hauptkapitel »Gestalttherapie bei Angststörungen«<sup>7</sup> thematisiert.

---

6 Unveröffentlichter Vortrag von Boeckh (2015a [vgl. Drucknachweise]).

7 Unveröffentlichtes Manuskript Boeckh (2018a [vgl. Drucknachweise]).

Den Schlusspunkt bildet das vierte Hauptkapitel »Gestalttherapie, Aggression und Selbstverwirklichung«<sup>8</sup>, das sich mit der Aggression befasst, die als Ausdruck von Wut, Zorn und Ärger therapeutisch eine wesentliche Bedeutung besitzt, da sie die Hemmung und Unterdrückung dieser Gefühle, die oftmals zu Depressionen führen, aufheben kann und den freien Selbstaussdruck fördert. Wo die Grenzen des sinnvollen Ausdrucks von Aggression liegen und wo diese die Beziehung zu sich und anderen destruktiv beeinflusst wird, wird an dieser Stelle reflektiert.

Obgleich die Beiträge dieses Kapitels thematisch auf unterschiedliche Fragestellungen fokussieren, gibt es verständlicherweise gewisse inhaltliche Überschneidungen. Ich habe sie gleichwohl in ihrer ursprünglichen Form belassen, sodass sie auch unabhängig voneinander rezipiert werden können.

Im dritten Teil des Buches werden gesellschaftspolitische Fragestellungen und ihr Bezug zur Gestalttherapie sowohl theoretisch als auch praxisbezogen reflektiert. Das erste Hauptkapitel »Spaltungen in der Gesellschaft und in der Theorie der Gestalttherapie«<sup>9</sup> geht der Frage nach, ob die Spaltungen in der gegenwärtigen Gesellschaft und die Spaltungen bzw. die Polaritäten innerhalb der Theorie der Gestalttherapie bezogen auf die Konzepte der *Aggression*, des *Selbst*, der *Spiritualität* und der *Phänomenologie* im Zusammenhang miteinander stehen und ob sich gesellschaftliche Entwicklungen oder die Kritik daran in bestimmten Positionen innerhalb der Gestalttherapie widerspiegeln. Zentral ist dabei natürlich die Frage, ob es sich um Spaltungen oder integrierbare Polaritäten handelt.

Im zweiten Hauptkapitel »Gestalttherapeutische Supervision und Coaching«<sup>10</sup> wird ein Praxisfeld der Gestalttherapie beschrieben, in dem Grundsätze einer relationalen und emotionsbezogenen Gestalttherapie sehr gut zur Anwendung kommen können, auch wenn es sich bei beiden Beratungsformaten explizit nicht um Therapie handelt.

In einer Arbeits- und Lebenswelt, die unter dem Druck von Konkurrenz und Gewinnmaximierung steht und in Form von Burnout nicht nur Einzelne, sondern auch ganze Teams und Organisationen betreffen kann (vgl. Fengler & Sanz, 2011), achten gestalttherapeutische Supervisionen und Coachings besonders auf die Anerkennung der Fähigkeiten, auf die emotionale Lage und die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sowie auf die Qualität der Beziehung innerhalb von Teams und Organisationen. So tragen sie zur Salutogenese (vgl. Antonovsky, 1997) bei

---

8 Erstveröffentlichung Boeckh (2015b [vgl. Drucknachweise]).

9 Erstveröffentlichung Boeckh (2018b [vgl. Drucknachweise]).

10 Erstveröffentlichung Boeckh (2016 [vgl. Drucknachweise]).

den MitarbeiterInnen und bei all denjenigen Menschen bei, für welche diese Verantwortung tragen. Die vielfältigen experimentellen Methoden der Gestalttherapie können dabei helfen, die Supervision und das Coaching lebendig und effektiv zu gestalten. Voraussetzung dafür ist allerdings ein sozial bezogenes, relationales und ökologisches Verständnis der Gestalttherapie.

Der vierte und letzte Teil des Buches stellt schließlich die Gestalttherapie im Zusammenhang mit anderen humanistischen Verfahren dar und versucht damit eine Verortung in der vielfältigen Landschaft dieser Therapieverfahren. Das erste Hauptkapitel »Gestalttherapie und ihre dialektische Entwicklung im Verhältnis zu anderen humanistischen Therapieverfahren«<sup>11</sup> zeigt, dass die Gestalttherapie sich gegenüber anderen Verfahren durch eine deutlich ausgearbeitete Motivationstheorie auszeichnet. Die Unterschiedlichkeit der Verfahren wird als eine dialektische Bewegung sich ergänzender Polaritäten verstanden, die nicht nur zwischen der Gestalttherapie und anderen humanistischen Verfahren, sondern in deren Entwicklung selbst deutlich wird.

Im zweiten Hauptkapitel, das sich speziell mit dem Verhältnis von »Gestalttherapie und Psychodrama«<sup>12</sup> befasst, werden Unterschiede sowohl in Bezug auf die Theorien als auch auf die methodischen Praxen untersucht und vor allem die Möglichkeiten gegenseitiger synergetischer Ergänzung herausgearbeitet. Die Hauptthese lautet hierbei, dass die Gestalttherapie stärker auf die Entwicklung des Individuums, das Psychodrama stärker auf die Entwicklung der sozialen Beziehungen fokussiert und dass genau dieser Unterschied die Grundlage ihrer sinnvollen gegenseitigen Ergänzung darstellt.

*Albrecht Boeckh*

---

11 Erstveröffentlichung Boeckh (2014b [vgl. Drucknachweise]).

12 Erstveröffentlichung Boeckh (2014a [vgl. Drucknachweise]).



# I **Grundlagen einer relationalen Gestalttherapie**

»Viel hat erfahren der Mensch,  
Der Himmlischen viele genannt,  
Seit ein Gespräch wir sind  
Und hören können voneinander.«

*Friedrich Hölderlin (Friedensfeier, 1959 [1802])*



# Die dialogische Struktur des *Selbst*<sup>1</sup>

## Psychologische und philosophische Gedanken in psychotherapeutischer Absicht

### Einleitung

Die Beschäftigung mit dem »Selbst« ist einerseits ein sehr altes philosophisches Unterfangen, wenn wir unter dem Begriff »Selbst« zum Beispiel etwas den Begriffen »Seele« oder »Geist« und darüber hinaus dem Subjekt, dem Ich und dem Selbstbewusstsein Verwandtes verstehen. Als psychologisches Thema aber ist die zunehmende Auseinandersetzung mit dem »Selbst« relativ jung und wohl im Kontext einer gesellschaftlichen Entwicklung zu verstehen, bei der sich die traditionellen Bindungen und Rollen auflösen und sich folglich die Fragen nach individueller Identitätsbildung und sozialer Anerkennung in verstärktem Maße stellen.

Persönlich bin ich auf die Frage nach der Struktur des »Selbst« im Rahmen der Reflexion meiner psychotherapeutischen und supervisorischen Tätigkeit gestoßen. Hier wurde mir bewusst, dass bei den meisten Problemen meiner KlientInnen nicht die Befriedigung basaler Triebwünsche gestört ist, sondern vor allem die Beziehungen zu anderen Menschen und zu sich selbst (vgl. Boeckh, 2006, S. 67ff.; 2008, S. 106ff.). Diese Beziehungen bilden in ihrer biografischen Entwicklung den Kern des »Selbst«, seiner *dialogischen Struktur*, seiner Funktionen und Prozesse. In Auseinandersetzung mit philosophischen, psychologischen neuropsychologischen und sozialpsychologischen Ansätzen versuche ich der Entwicklung des »Selbst« in seinen verschiedenen Dimensionen und Funktionen nachzugehen, um schließlich mit der Erläuterung der *dialogischen Struktur des Selbst* ein theoretisches Konzept vorzustellen, das den Zusammenhang von

---

1 Erstveröffentlichung Boeckh (2011 [vgl. Drucknachweise]).

lebensgeschichtlichen Kommunikationserfahrungen mit der Entwicklung des »Selbst«, als Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, Kontakt- und Abgrenzungsfähigkeit und seine möglichen Störungen erklären kann. Gleichzeitig bietet dieses Konzept die Begründung für eine dialogische therapeutische Haltung und sinnvolle dialogische Methoden zur Bearbeitung von Störungen der im »Selbst« geronnenen Erfahrungen des Kontaktes mit der Umwelt und Mitwelt.

Bevor ich mit diesen Erläuterungen beginne, möchte ich allerdings klären, ob und wie der Begriff »Selbst« verwendet werden sollte.

## **Der Begriff »Selbst« – Die problematische Substantivierung eines Pronomens**

In der Umgangssprache taucht das Wort »selbst« nur als Pronomen oder Adverb auf. Als Nomen bzw. als Begriff erscheint es nur in zusammengesetzten Wörtern wie Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Selbstlosigkeit etc.

Das Demonstrativpronomen *der-/die-/dasselbe* verweist auf die Identität eines Gegenstandes oder einer Person. Das Pronomen *selbst/selber* betont die Eigenmächtigkeit und Unabhängigkeit der handelnden Person oder des Agens: Er kam selbst. Das habe ich selbst/selber gemacht. Es geschah von selbst. Das Adverb *selbst* im Sinne von *sogar* unterstreicht die Bedeutung eines Nomens: Selbst Fritz ist gekommen. Das unabhängige Nomen »Selbst« erscheint als Begriff ausschließlich in wissenschaftlichen Kontexten, wie in der Philosophie, der Psychologie oder der Sozialwissenschaft. Prominent taucht der Begriff »Selbst« zum Beispiel bei John Locke (1632–1704) in seinem *An Essay Concerning Human Understanding* (1997 [1690]) auf:

»Self is that conscious thinking thing (whatever substance made up of whether spiritual or material, simple or compounded, it matters not), which is sensible, or conscious of pleasure and pain, capable of happiness or misery, and so is concerned for it's self, as far as that consciousness extends« (ebd., S. 307).

Diese *Substantivierung* ist meines Erachtens das Ergebnis der philosophischen Reflexion, der wissenschaftlichen Betrachtung. Hierdurch wird der lebendige Prozess des Selbsterlebens zum Gegenstand, zum »conscious thinking thing« objektiviert, quasi aufgespießt und dingfest gemacht.

Diese *begriffliche Objektivierung des Selbst* birgt eine Reihe von Gefahren, auf die uns die sprachanalytische Philosophie und die *philosophy of mind* zurecht hin-

weisen. Daniel Dennett (Hofstadter & Dennett, 2001) und Thomas Metzinger (2009), um nur zwei Hauptvertreter der modernen *philosophy of mind* zu nennen, halten das Konzept eines substanziellen Selbst für ein unhaltbares Artefakt. »Ganz im Gegensatz zu dem, was die Menschen glauben, *war* oder *hatte* niemand je ein Selbst« (Metzinger, 2009, S. 13 [Herv. i. O.]). Die begriffliche Vergegenständlichung macht aus dem Selbst quasi einen substanziellen Gegenstand, eine Art *homunculus*, der als zentrale Instanz im Kopf von Personen zu sitzen scheint. Diese Substantivierung führt zu ähnlichen Problemen wie bei den verwandten Begriffen *Ich* oder *Seele* oder noch schlimmer beim Begriff des *Seins*, mit dem sich die Philosophen schon seit dem Vorsokratiker Parmenides auseinandersetzen.

Sinnvoll benutzen kann man den Begriff des »Selbst« daher nur, wenn man ihn als Benennung für die mit ihm bezeichneten geistigen, psychischen und sozialen Strukturen, Prozesse und Funktionen versteht. Um dies zu verdeutlichen benutze ich im Folgenden den Begriff in kursiver Schreibweise.

## Der *Selbst*-Begriff in der Psychologie

### Von der Triebtheorie zur Selbstpsychologie

Die klassische Psychoanalyse, und in ihrer Tradition auch andere Therapieformen, zum Beispiel die Gestalttherapie, haben ursprünglich seelische Störungen vor allem als problematische Formen der Triebregulation, der verinnerlichten Unterdrückung oder Fehlanpassung der Bedürfnisregulation aufgefasst. Das Überich – die verinnerlichte Elterninstanz – und im Zusammenhang damit Abwehrmechanismen wie die Verdrängung sorgen dafür, dass die Triebe nicht ausgelebt werden können. Die Triebe wiederum suchen sich im neurotischen Symptom einen Umweg, auf dem sie energetisch zur Abfuhr kommen können, ohne jedoch ihr Triebziel zu erreichen, zum Beispiel in Zwangshandlungen, Panikstörungen oder psychosomatischen Symptomen.

Dieses triebtheoretische Modell psychischer Störungen reduziert zwischenmenschliche Beziehungen auf Rahmenbedingungen oder Felder libidinöser oder aggressiver Impulse mit dem Ziel der Triebabfuhr oder der Selbsterhaltung. In der therapeutischen Arbeit mit Menschen erweisen sich aber nicht unbedingt und ausschließlich die Triebabfuhr bzw. die Bedürfnisregulation als gestört, sondern die *Beziehung der Menschen zu sich selbst und zu ihrer zur Mitwelt und Umwelt*.

Ein Mangel an Selbstwertgefühl aber auch Selbstüberschätzung, Ängste, Befürchtungen und Unsicherheiten aufgrund einer vermuteten Bedrohlichkeit der

Umwelt oder Mitwelt stellen neben einer Vielzahl anderer Probleme *Störungen in der Beziehung zu sich selbst und der Umwelt und Mitwelt* dar.

Die Grundlage eines positiven Selbstbezugs, der wiederum Voraussetzung für gelingende Beziehungen mit anderen Menschen ist, stellen positive Beziehungserfahrungen in der frühen Kindheit dar. Diese erlauben die Entwicklung einer gesunden Selbstakzeptanz, eines gesunden Narzissmus, eines stabilen Selbstwertgefühls.

Natürlich stehen diese Beziehungserfahrungen im engen Zusammenhang mit der Befriedigung basaler Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme, Berührung etc. Aber die Beziehung als solche, also der lebendig bestätigende Kontakt und die Anerkennung durch andere, ist selbst ein zentrales Bedürfnis, das nicht auf orale, anale oder phallisch-genitale Triebbefriedigung reduziert werden kann. Diese akzeptierende, also annehmende, anerkennende Beziehung stellt die Grundlage zur Entwicklung des *Selbst* im Sinne eines positiven Selbstgefühls dar.

In der Psychoanalyse kam die Wende von der reinen Triebtheorie zur intersubjektiven Betrachtung, zur Betonung der Beziehung vor allem durch die Arbeiten des Psychoanalytikers Heinz Kohut (vgl. 1979). Er versteht unter Narzissmus ein gesundes Selbstwertgefühl, das der Mensch in der Beziehung zu anderen Personen erst entwickeln muss.

Das *Selbst* entsteht im Säuglingsalter nach Kohuts Vorstellung in der Spiegelung an einem Selbstobjekt, in der Regel der Mutter – aber oft auch anderer wichtiger früher Bezugspersonen. Mit Spiegelung meint Kohut die einfühlsamen Reaktionen der Mutter auf die kindlichen Äußerungen, also das Aufnehmen und die Imitation von Gestik und Mimik des Kindes, gegebenenfalls ihre Versprachlichung und eine positiv emotionale Reaktion, die deutlich macht, dass das Kind in seinem Dasein und seinem Tun gewollt ist. Für diese Selbstbestätigung des Kindes durch Zuwendung verwendete Kohut (1976) das Bild vom »Glanz im Auge der Mutter«.

Die moderne Säuglingsforschung hat diese Thesen inzwischen bestätigt. In der Beobachtung der Interaktion von depressiven Müttern mit ihren Säuglingen konnte oft ein Mangel an affektiver Spiegelung der Säuglinge durch ihre Mütter beobachtet werden. So kann das Kind keinen gesunden Narzissmus entwickeln, der ja auf diese positive affektive Resonanz angewiesen ist.

## **Selbstpsychologie und Narzissmus**

Der gesunde Narzissmus als eine Internalisierung positiver Spiegelung und affektiver Resonanz durch die relevanten Bezugspersonen der frühen Kindheit ist die