



DANIEL HELL

Das Selbst in der Krise – Krise des Selbst

REFLEXE

SCHWABE VERLAG





Schwabe reflexe

Band 73

Daniel Hell

Das Selbst in der Krise – Krise des Selbst

unter Mitarbeit von François Gysin

Schwabe Verlag



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

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

© 2022 Schwabe Verlag, Schwabe Verlagsgruppe AG, Basel, Schweiz
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk einschließlich seiner Teile darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in keiner Form reproduziert oder elektronisch verarbeitet, vervielfältigt, zugänglich gemacht oder verbreitet werden.
Korrektorat: Schwabe Verlag, Berlin
Gestaltungskonzept: icona basel gmbH, Basel
Cover: Kathrin Strohschnieder, STROH Design, Oldenburg
Layout: icona basel gmbh, Basel
Satz: 3w+p, Rimpär
Satz: Die Medienmacher AG, MuttENZ, Schweiz
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN Printausgabe 978-3-7965-4442-2
ISBN eBook (PDF) 978-3-7965-4443-9
DOI 10.24894/978-3-7965-4443-9
Das eBook ist seitenidentisch mit der gedruckten Ausgabe und erlaubt Volltextsuche. Zudem sind Inhaltsverzeichnis und Überschriften verlinkt.

rights@schwabe.ch
www.schwabe.ch

Inhalt

Einleitung und Übersicht	7
1. Kapitel: Von der Seele zum Selbst	11
2. Kapitel: Das «Selbst» in Philosophie und Psychologie – eine kurze Übersicht	25
3. Kapitel: Probleme des «Selbst» in Psychiatrie und Psychotherapie	51
4. Kapitel: Scheitern in der Spätmoderne und seine psychotherapeutische Herausforderung	83
5. Kapitel: Scheitern an sich selbst	97
6. Kapitel: Die Suche nach Identität – eine neue Art Heimweh	119
7. Kapitel: Kein Selbstvertrauen ohne zwischenmenschliches Vertrauen	137
8. Kapitel: Scham – Türhüterin des «Selbst»	155
Schlussbetrachtung	171
Literatur	173

Einleitung und Übersicht

«Erkenne dich selbst». So war schon im 5. Jahrhundert vor Christus auf einer Säule des Apollotempels in Delphi zu lesen. Der ebenso kurze wie prägnante Satz findet heute ein großes Echo. Er scheint dem modernen Selbstverständnis zu entsprechen, sich als autonomes Individuum zu verstehen und von sich auszugehen. Die antike Lesart war aber eine andere: Der Spruch wurde als Aufforderung verstanden, sich nicht zu überheben, sondern sich zu bescheiden und seine Begrenztheit und Hinfälligkeit zu erkennen.

Die Aufforderung zur Selbsterkenntnis in Delphi wurde zunächst als göttliches Gebot von Apollo wahrgenommen. In der philosophischen Tradition der griechischen Antike wurde der Satz dann als Hinweis auf die Verletzlichkeit des Menschen verstanden. Der Mensch solle um seine Abhängigkeiten wissen und das richtige Maß im Leben finden. Die Stoiker sahen darin zudem die Aufforderung, in Übereinstimmung mit der Natur zu leben. Später wurde der Satz unter dem Einfluss Platons auch so interpretiert, dass es gelte, das ethisch Gute zu verwirklichen.

Das moderne Selbstverständnis ist anders. Zwar sind die antiken Auffassungen nicht einfach verschwunden. Aber die Soziokultur und die Lebensverhältnisse haben sich so stark verändert, dass aus dem «Erkenne dich selbst» bzw. «Erkenne deine Grenzen» tendenziell eine Betonung und Inszenierung des «Selbst» geworden ist. Dafür stehen aktuelle Schlagworte wie Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung oder Selbstoptimie-

rung. Aber auch in der Philosophie, Psychologie und anderen Wissenschaften ist das Selbstbewusstsein zu einem Schlüsselbegriff geworden.

Angesichts dieses tiefgehenden Wandels stellt sich die Frage, wie es zu dieser Entwicklung kam. Welche soziokulturellen Umstände haben dazu beigetragen? Zu welchen psychologischen Konsequenzen hat dieser Umbruch geführt? Dabei steht für mich als Psychiater und Psychotherapeut die letzte Frage im Vordergrund. Doch wäre es vermessen, Veränderungen der Psyche und der psychischen Problematik ohne Berücksichtigung des historischen und soziokulturellen Hintergrunds zu behandeln.

Deshalb setze ich mich im *ersten Kapitel* mit der geschichtlichen Entwicklung auseinander, die zur Ablösung des Seelenbegriffs und zum neuen Begriff des «Selbst» geführt hat. Dabei handelt es sich eben nicht nur um eine begriffliche Ablösung, sondern um eine grundlegende Veränderung des Menschenbildes. Mit dem veränderten Selbstverständnis verändern sich auch die psychischen Probleme, die den Menschen heute im Vergleich zu früher zu schaffen machen.

Das *zweite Kapitel* gibt einen Überblick über philosophische und psychologische Konzeptionen des «Selbst» in der Neuzeit. Es zeigt Unterschiede, aber auch Entwicklungen auf.

Im *dritten Kapitel* stelle ich ein Konzept des Selbstbewusstseins vor, das mir für Psychiatrie und Psychotherapie hilfreich erscheint. Es geht davon aus, dass das Selbstbewusstsein nicht bloß reflexiver Art ist, sondern auch präreflexive Anteile hat. Unter präreflexivem Selbstbewusstsein verstehe ich ein leibliches und affektives Selbstgefühl. Manche schweren psychiatrischen Erkrankungen gehen mit einer Beeinträchtigung dieses präreflexiven Selbstbewusstseins einher. Anhand verschiedener Beispiele und empirischer Befunde zeige ich auf, was diese Konzeption für das Verständnis und die Behandlung solcher Patienten bedeuten kann. Dabei diskutiere ich mithilfe

entwicklungspsychologischer Befunde auch die Entstehung solcher Störungen.

Das *vierte Kapitel* bringt das Scheitern in der Spätmoderne mit anspruchsvollen Selbstidealen in Zusammenhang, beleuchtet aber auch den soziokulturellen Hintergrund heutigen Scheiterns. Dabei findet die beschriebene Konzeption des Selbstbewusstseins praktische Anwendung.

Im *fünften Kapitel* gehe ich detaillierter auf biologische, soziale, biografische und persönlichkeitsbedingte Zusammenhänge von persönlichen Krisen und psychischen Erkrankungen ein. Daraus werden psychotherapeutische Schlussfolgerungen gezogen, die weniger eine spezifische Behandlungsmethodik als eine bestimmte therapeutische Haltung nahelegen.

Im *sechsten Kapitel* beschäftige ich mich mit der Ich-Identität, die heute besonders kontrovers diskutiert wird. Dabei gehe ich – auch aus der psychiatrischen Erfahrung mit dissoziativen Persönlichkeitsstörungen – davon aus, dass zwischen wechselnden reflexiven Inhalten der Selbstvorstellung und einer präreflexiven Konstanz der Ich-Perspektive zu unterscheiden ist. Es gibt bei versteckten Identitätsproblemen auch eine Art Heimweh nach dieser inneren Ungebrochenheit.

Das *siebte Kapitel* macht darauf aufmerksam, dass Selbstvertrauen nicht künstlich herstellbar ist. Im Gegensatz zum Selbstwert, der auf einer Selbsteinschätzung beruht und durch Erfolge gefördert werden kann, ist Selbstvertrauen weitgehend vom Vertrauen abhängig, das andere Menschen einem entgegenbringen. Selbstvertrauen wird aber gerade in der spätmodernen Soziokultur besonders wichtig, betont doch der Individualismus die Selbstverantwortung auch bei unvermeidlichen Rückschlägen oder Niederlagen.

Im *achten Kapitel* kommt nochmals in anderer Weise zum Ausdruck, was das ganze Buch durchzieht: wie wichtig die Verbindung von präreflexivem und reflexivem Selbstbewusstsein für

die Lebensgestaltung ist. Dabei spielt die Scham eine vielfach unterschätzte Rolle. Denn Scham ist das Selbstgefühl par excellence. Dieses schwierige, aber sehr wichtige Gefühl schreckt mich nicht nur auf, wenn die Selbstachtung in Gefahr ist, sondern trägt auch dazu bei, dass ich über mich nachdenke. Scham nimmt eine Schnittstelle zwischen präreflexivem und reflexivem Bewusstsein ein. Sie führt dazu, dass ich mich als erlebendes Subjekt und gleichzeitig als beobachtetes Objekt wahrnehme.

Das Buch ist so gestaltet, dass es auch kapitelweise gelesen werden kann. Deshalb kommen zur besseren Lesbarkeit auch einzelne inhaltliche Wiederholungen vor. Aus dem gleichen Grund habe ich politisch unkorrekt darauf verzichtet, konsequent mehrere Geschlechtsformen zu verwenden. Mit Patienten und Ärzten sind in der Regel auch Patientinnen und Ärztinnen gemeint. Ich bin mir dieser Schwäche des Buches bewusst.

Dieses Buch wäre ohne die Hilfe meiner Frau, mancher Freunde, Kolleginnen und Kollegen und ohne Zusammenarbeit mit vielen Patientinnen und Patienten nicht möglich gewesen. In besonderer Weise hat François Gysin, Psychiater und Psychotherapeut in Lissabon, zu diesem Buch beigetragen. Er hat mich nicht nur zur Titelgebung dieses Werkes angeregt, sondern sich während meines Schreibens über Google Drive auch intensiv mit mir ausgetauscht. Dabei hat er neben Verbesserungsvorschlägen viele Ideen zur inhaltlichen Erweiterung des Buches eingebracht. Ich verdanke seiner Originalität und seiner immensen Kenntnis der psychotherapeutischen Literatur so manche Vertiefung des Inhalts.

Besonders dankbar bin ich auch Frau Ruth Vachek vom Schwabe Verlag. Sie hat meinen Text sprachlich verbessert und manches zur Klärung beigetragen.

1. Kapitel: Von der Seele zum Selbst

Historischer Umbruch in der Neuzeit

Kaum ein Begriff hat das abendländische Menschenbild so geprägt wie die Seele. Die Gedanken und Überlegungen, die sich philosophische Denker und religiöse Sucher zu verschiedenen Zeiten über die Seele gemacht haben, sind äußerst vielschichtig. Sie sind auch so vielseitig, dass sie nicht knapp zusammengefasst werden können. Doch werde ich versuchen, einige wenige zentrale Entwicklungslinien des Seelenbegriffs aufzuzeigen und darauf einzugehen, was zur Vermeidung des Seelenbegriffs in den modernen Wissenschaften geführt hat. Dabei geht es mir auch darum aufzuzeigen, dass die Seele nicht einfach durch andere Begriffe wie «Gehirn» und «Selbst» ersetzbar ist. «Seele» hat ein eigenes Sprachspiel, von dem sich moderne Ersatzbegriffe unterscheiden (Hell 2012).

Die ältesten Seelenvorstellungen, von denen wir Kenntnis haben, bringen die Vitalität des Menschen in kraftvollen Bildern zum Ausdruck. Besonders häufig konkretisieren geflügelte Lebewesen, etwa Vögel, die sich in die Lüfte erheben, die seelische Lebendigkeit. Auch Körperorgane, insbesondere das Herz, und Blut symbolisieren die Seele als Trägerin des Lebens. In vielen Sprachen (griechisch, lateinisch, Sanskrit u. a.) leitet sich der Begriff der Seele von «Hauch» oder «Atem» ab. «Psyche», der in Psychologie und Psychiatrie immer noch, wenn auch in anderer Weise verwendete griechische Begriff für Seele, gehört

etymologisch zu «psychein», was hauchen oder blasen bedeutet. «Psyche» bezeichnet in der griechischen Vorantike die Lebenskraft.

«Im Augenblick des Todes – so heißt es in der Ilias – verlässt diese als Hauchseele den Menschen durch den Mund oder als Blutseele wohl aus einer Wunde und begibt sich alsdann in die Unterwelt, wo sie eine nichtige Schattenexistenz führt. Zurück bleibt soma, der Leichnam. [...] Weder als Lebenskraft noch als Totenseele hatte psyche indes in der vorklassischen Zeit etwas mit den emotional-kognitiven Funktionen des Menschen zu tun. Diese wurden durch eine Vielzahl anderer Begriffe umschrieben, [...] (z. B. nous, Verstand).» (Lansel 2020, 41/42)

Erst in der griechischen Antike wurde die Seele nach und nach von solchen Konkretisierungen gelöst und abstrakt beschrieben. Aber noch Platon brauchte Mythen und Bilder (wie dasjenige vom Wagengespann), um zu illustrieren, was er mit «Seele» in abstrahierender Theorie meint.

Platons Seelenlehre wird meist auf den von ihm gelehrteten Dualismus von Körper und Seele reduziert, wobei die Seele im Gegensatz zum Körper immateriell und unsterblich sei. Er entwarf aber in erkenntnistheoretischer und psychologischer Hinsicht eine sehr komplexe Vorstellung der Seele.

So beschreibt Platon im Buch «Der Staat» drei Anteile der Seele: Erstens ein begehrender Anteil, epithymos genannt, der auch körperlich-triebhaftige Aspekte hat, zweitens ein muthafter oder gemüthafter Anteil, thymos genannt, und drittens ein geistiger Anteil, nous genannt. Diese Seelenanteile findet man unschwer unter anderen Begrifflichkeiten und mit abgewandelten Inhalten in modernen Theorien wieder, zum Beispiel in Freuds dreiteiliger Strukturlehre der Psyche (Es, Ich und Über-Ich) oder noch besser übereinstimmend in der Gehirnlehre von Hirnstamm (triebhafter Anteil), limbischem System (affektiver Anteil) und Neocortex (kognitiver Anteil).

Auch Aristoteles beschreibt analog zu Platon drei verschiedene Seelenvermögen, die er gemäß seiner stärker organisch ausgerichteten Philosophie vegetativ, animalisch und rational nennt. Im Gegensatz zu Platon ist die Seele aber für Aristoteles kein eigenständiges Wesen, das unabhängig vom Körper existiert. Sie ist vielmehr dessen «Form». Unter «Form» versteht Aristoteles (im Buch «de anima») eine Art Organisationsprinzip oder gestaltendes Prinzip, mithin das, was dem Körperlichen Gestalt und Leben gibt. Die Seele ist für ihn Teil der Natur, wahrscheinlich mit Ausnahme der aktiven Vernunft.

Im frühen Christentum wurde insbesondere die platonische Lehre teilweise ins kirchliche Lehrgebäude übernommen. Sie trat neben das ganz andersartige Seelenverständnis sowohl des alten hebräischen wie auch des neuen Testaments. Dieses ist ganzheitlich bzw. synthetisch. Es kennt keine Absonderung des Seelischen vom Körperlichen.

Das hebräische Wort «Näfäsch» wird zwar im Deutschen mit Seele übersetzt. Aber Näfäsch hat in der Bibel ganz verschiedene Bedeutungen. Es bezeichnet die Kehle oder den Rachen, mithin auch die Verbindung von Luft- und Speiseröhre. Es ist der Ort, wo sich lebenswichtige Nahrungsaufnahme und Atmung verbinden. Näfäsch ist aber nicht nur ein archaischer anatomischer Begriff, sondern bezeichnet auch die Bedürftigkeit des Lebens. Ohne Näfäsch, ohne Atmen, ist Leben unmöglich. Zudem steht Näfäsch für das gesamte Spektrum des Erlebens und Fühlens, also für das, was wir bis heute als das Seelische bezeichnen (Lansel 2020).

Durch diese Synthese verschiedener Aspekte versinnbildlicht Näfäsch eine Leibseele, die nicht in Körper und Seele aufgespalten werden kann. Das kann man als psychosomatisches Verständnis bezeichnen, geht aber darüber hinaus, weil Psyche und Soma besonders in der hebräischen Bibel nicht als trennbare Besonderheiten des Menschen unterschieden werden.

Es ist naheliegend, dass die Verbindung von jüdisch-christlichem und platonischen Seelenverständnis im Mittelalter religionsphilosophische Konflikte auslöste. Deshalb wurde auch besonders wichtig, was beide miteinander verband. In der platonischen Philosophie hatte die Seele (insbesondere ihr höchster Teil: der Geist) Bezug zu den göttlichen Ideen. Sie war auf das Gute und Schöne gerichtet. Es galt, ihr Sorge zu tragen. Dieser Beziehungsaspekt konnte auch im christlichen Glauben als Liebe zu Gott verstanden werden. Besonders von Plotin wurde der Beziehungsaspekt der Seele betont. Die Seele wurde nicht nur als zwischenmenschliches Bindeglied verstanden, sondern auch als Bindeglied zwischen dem transzendenten Gott und dem Menschen.

Noch ganz anders wurde die christliche Lehre im 12. Jahrhundert von der Wiederentdeckung der Schriften von Aristoteles herausgefordert. Allerdings hatte sich die christliche Lehre bereits dem griechischen Denken so weit angepasst, dass zum Beispiel der platonische Dualismus von Körper und Seele im christlichen Denken vielfach Aufnahme gefunden hatte. Auch die weitergehende Abgrenzung von Seele und Geist war schon so weit akzeptiert, dass im Mittelalter die dreiteilige Vorstellung von Leib, Seele und Geist weit verbreitet war. Diese Konzeption wurde auch durch die Rezeption von Aristoteles nicht infrage gestellt.

Dennoch erwies sich gerade die Aufspaltung von Seele und Geist, die antike Wurzeln hat, für das Seelenverständnis als zunehmend problematisch. Denn der verselbständigte Seelenteil des Geistes (*nous*) bekam immer größeres Gewicht und schwächte zunehmend die Bedeutung der Seele. Schließlich hielt Descartes im 17. Jahrhundert die Seele als Mittelglied zwischen Körper und Geist nicht mehr für nötig. Er hielt zwar am Dualismus fest, aber nicht mehr an einem platonischen Dualismus von Körper und Seele, sondern an einem von Körper und

Geist. Indem er dem Geist als «res cogitans» die räumlich ausgedehnte Materie als «res extensa» entgegenstellte, hob er die Eigenständigkeit der Seele auf und ordnete sie den verbleibenden Substanzen von Körper und Geist unter.

Eine ausführlichere Darstellung der historischen Entwicklung des Seelenbegriffs findet sich in meinem Buch «Seelenhunger – Der fühlende Mensch und die Wissenschaften vom Leben», 2012. Als Standardwerk gilt «Quellen des Selbst: Die Entstehung der neuzeitlichen Identität» von Charles Taylor, 1996 [1989].

Helmut Holzhey, emeritierte Hochschullehrer für Philosophie in Zürich, führt den Seelenverlust in der Neuzeit auf vier geschichtliche Prozesse zurück, nämlich auf die Vergeistigung der Seele durch Descartes, auf die Entsubstanzialisierung im englischen Empirismus, auf die materialistische Interpretation in der französischen Aufklärung und auf die Dekonstruktion des Seelenbegriffs durch Kant (Holzhey 2001).

Im Folgenden möchte ich zwei geschichtliche Entwicklungen hervorheben, die auch in meinem Fachgebiet der Psychiatrie zu einem Verlust der Seele beitragen, nämlich zum einen die *Objektivierungstendenz*, welche die Perspektive der dritten Person («die beobachtende Außensicht») ins Zentrum stellt und zum anderen die *Rationalisierungstendenz*, die das Seelische versachlicht und funktionalisiert.

Zur Objektivierungstendenz: Die immer stärkere Fokussierung auf den Körper führte in der Medizin zur Schwächung des Seelischen. So wurde ab dem 16. Jahrhundert durch anatomische Untersuchungen der Mensch zunächst als «Körpermensch» objektiviert. Im 19. Jahrhundert wurde zunehmend die Funktion der Organe erkannt und der Mensch mit seinen physiologischen Mechanismen als «Maschinenmensch» studiert. Im 20. Jahrhundert kam das Studium der Steuerung funk-

tioneller Vorgänge durch Gene in der Molekularbiologie hinzu, wobei der Mensch ansatzweise zum «Computermensch» gemacht wurde.

Als Konsequenz dieser eindrucklichen technisch-wissenschaftlichen Entwicklung fand das Gehirn auch in der Psychiatrie immer größeres Interesse. In den letzten Jahrzehnten wurde die Psychiatrie zunehmend als angewandte Neurowissenschaft verstanden. Aus der ursprünglichen Seelenheilkunde, was Psychiatrie ursprünglich meint, wurde teilweise (nach einer eigenen Wortschöpfung) eine *Encephaliatrie*, also eine Gehirnheilkunde.

Zur Rationalisierungstendenz: Neben der Fokussierung auf das Körperliche kam in der Moderne auch eine verstärkte Fokussierung auf Rationales, eine Rationalisierungstendenz, auf. Sie trug ebenfalls wesentlich zur Relativierung des seelischen Erlebens bei.

So beantwortet Immanuel Kant die Frage «Was ist Aufklärung?» im gleichnamigen Buch (1784) in den ersten zwei Sätzen mit den berühmten Worten: «Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen.»

In der Aufklärung wurde das Verhältnis eines Menschen zu sich selbst betont, während früher die Beziehung eines Menschen zum Kosmos oder zu Gott im Vordergrund stand. Verstand und Selbstbewusstsein wurden in der aufklärerischen Philosophie auch deshalb sehr wichtig, weil das Verhältnis eines Menschen zu sich selbst als Voraussetzung für Autonomie gesehen wurde. Nur wer Selbstbewusstheit hat, kann sich auch selber bestimmen.

Insbesondere die damaligen idealistischen Philosophen Deutschlands haben das «Selbst» als ein Bewusstsein verstan-

den, das sich selber reflektiert (Hegel 1970 [1807]). Dieses Selbstkonzept verbreitete sich v. a. im 20. Jahrhundert auch in der psychologischen und psychotherapeutischen Literatur. Der Begriff des «Selbst» löste die Seele immer mehr ab.

Wenn wir auf das Sprachspiel von Seele und «Selbst» achten, wird darüber hinaus deutlich, dass das «Selbst» tendenziell kognitive und geistige Wortassoziationen weckt (denkbar, kühl, mental, bewusst, reflektiert), während Seele tendenziell emotionale und leibliche Wortassoziationen hervorruft (lebendig, warm, herzlich, resonant, innig). Auch die assoziierten Bilder zum «Selbst» (Kopf, Hirn, auch Cortex) und zur Seele (Atem, Herz, Blut, auch Musik etc.) sind unterschiedlich. Während also die Seele eher ein Symbol für das (Er-)Leben ist, stellt das «Selbst» eher ein Konstrukt oder funktionelles Modell dar.

Auch darüber, wie das «Selbst» und die Seele entstehen und wie über sie im Leben verfügt werden kann, bestehen ganz unterschiedliche Annahmen. So wird das «Selbst» gemeinhin als ein Selbstverhältnis verstanden, das sich im Leben in Abhängigkeit von Erfahrungen und eigenen Entscheidungen entwickelt. Der Mensch ist dafür mitverantwortlich. Er kann auch dazu beitragen, dass sich sein «Selbst» verändert. Im Gegensatz dazu ist die Seele im Menschen angelegt. Sie ist nicht seine Schöpfung. Der Mensch kann über sie auch nicht verfügen. Wer von seiner Seele spricht, geht in der Regel davon aus, dass sie unveränderlich ist.

Zwar wird der Fachbegriff Psyche – mithin das griechische Wort für Seele – weiterverwendet, doch als Terminus technicus, der z. B. in Psychiatrie und Psychologie etwas anderes als der traditionelle Seelenbegriff bedeutet. «Psyche» verweist nicht mehr auf das einem Menschen Gegebene, sondern auf Seelisches, mithin auf psychische Eigenschaften. Sinngemäß wird damit «Seele» zu einem Fremdwort, das nur mehr den Charakter eines Eigenschaftswortes hat. Demgegenüber wird