

HEYNE <

JOACHIM BAUER



**WIE WIR WERDEN,
WER WIR SIND**

**Die Entstehung
des menschlichen Selbst
durch Resonanz**

Zum Buch

Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zeigen: Der Mensch wird ohne ein Selbst geboren. Wie aber entsteht unser Ich, das sich später von anderen Menschen abgrenzen kann? Wie gelingt es uns, ein Ich, Du oder Wir zu denken, zu fühlen, zu erleben? Was macht einen Menschen zum Individuum?

Diesen zentralen Fragen geht Joachim Bauer in seinem neuen großen Werk nach und legt dar, dass unser »wahres Selbst« nicht in uns schlummert wie ein Bodenschatz, der darauf wartet, gefunden und poliert zu werden. Vielmehr ist es das Produkt von Resonanzen – unserer geteilten Erfahrungen, Freuden und Ängste.

Zum Autor

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut. Nach erfolgreichen Jahren an der Universität Freiburg lehrt und arbeitet er heute in Berlin. Für seine Forschungsarbeiten erhielt er den renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für biologische Psychiatrik. Er veröffentlichte zahlreiche Sachbücher, u.a. »Warum ich fühle, was du fühlst«. Zuletzt erschienen bei Blessing der SPIEGEL-Bestseller »Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens« (2015).

JOACHIM BAUER



WIE WIR WERDEN,
WER WIR SIND

Die Entstehung
des menschlichen Selbst
durch Resonanz

Blessing

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Auszüge aus Helene Hegemanns *Der Bungalow* © 2018 Hanser Berlin in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2019 by Karl Blessing Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München
Covermotiv: Shutterstock.com / lolloj
Satz: Leingärtner, Nabburg
ISBN: 978-3-641-22372-4
V004

www.blessing-verlag.de

Inhalt

Vorwort

- 1 Wie kommt der Mensch zu einem »Selbst«?
- 2 Ausbau des Selbstsystems und Autonomieerwerb
- 3 Wenn das Selbst verhungert: Eine Romanfigur aus »Der Bungalow«
- 4 Neurobiologische Rezeptoren für den Geist
- 5 Selbst, Körper und Sexualität
- 6 Selbstkonstruktion: Individualität und Identität
- 7 Pädagogik als Öffnung von Möglichkeitsräumen
- 8 Menschliche Arbeit
- 9 Partnerschaften: Resonanz, Routine und die Neuentdeckung des Anderen
- 10 Leiden am Selbst: Narzissmus, Abhängigkeit, Depression
- 11 Erschütterung und Auflösung des Selbst: Traumatisierung, Gaslighting, Demenz
- 12 Kulturen, Psyche und Gehirn: »Ich« und »Wir«
- 13 Das aufgeblähte Selbst: Die Schwierigkeit, im Selbst zu Hause zu sein
- 14 Selbst-Fürsorge
- 15 Im Resonanzraum der Gesellschaft

Dank

Anmerkungen

Literatur

VORWORT

»Man könnte Spiegelung und Resonanz als das Gravitationsgesetz lebender Systeme bezeichnen.«

Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst (2005)

Der menschliche Säugling, obwohl ein fühlendes, mit der Würde des Menschseins ausgestattetes Wesen, verfügt über kein Selbst. Die neuronalen Netzwerke, in denen sich Letzteres einnisten wird, sind zum Zeitpunkt der Geburt noch unreif und funktionsuntüchtig. Seine Entstehung und Grundstruktur verdankt das menschliche Selbst jenen Bezugspersonen, die uns – vor allem in den ersten Lebensjahren – als »Extended Mind«^{*}, das heißt, als eine Art externe Leitstelle gedient haben. An der Komposition des Selbst sind Resonanzvorgänge beteiligt, wie sie sich zum Beispiel zwischen zwei Gitarren beobachten lassen: So, wie der Klang der einen Gitarre die Saiten einer zweiten Gitarre zum Klingen bringen kann, so können Bezugspersonen ihre inneren Melodien – ihre Art zu fühlen, die Welt zu deuten und in ihr zu handeln – via Resonanz auf den Säugling übertragen. Da dieser Transfer sich – in reduzierter Form – lebenslang fortsetzt, ist unser Selbst eine Komposition aus entsprechend vielen Themen und Melodien.

Die Entdeckung der Selbst-Systeme durch die modernen Neurowissenschaften hatte bedeutsame Erkenntnisse zur Folge. So ließ sich eindrucksvoll bestätigen, was schon Philosophen wie Friedrich Nietzsche und Martin Buber konstatierten: Unser Selbst ist unauflöslich verbunden mit dem Du und, mehr als uns das bewusst ist, immer auch ein Wir. Dies gilt für Menschen aller Ethnien. Das Ausmaß, in dem Ich und Wir identisch sind, ist allerdings kulturabhängig. Auch dazu liegen aus den sogenannten Cultural Neurosciences Befunde vor.

In Säuglingen und Kleinkindern komponiert sich ein Selbst, dessen Themen von ihren Bezugspersonen über Resonanzvorgänge in sie hineingelegt wurden. Je weiter wir heranwachsen und persönlich reifen, desto mehr wird das Selbst zu einem Akteur, der mitspricht und beeinflusst, was mit ihm geschieht. Wir

entwickeln ein Gefühl, das uns spüren lässt, welche an uns herangetragenen Angebote zu uns passen und zu einem stimmigen Teil unseres Selbst werden könnten, und welche unserer Identität Gewalt antun würden. Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich an der Konstruktion seiner selbst – und seines Selbst – beteiligen kann, ein Hinweis, der in dieser expliziten Form erstmals durch den Renaissance-Philosophen Pico de la Mirandola gegeben wurde.

Ganz besonders im Kindes- und Jugendalter, aber auch danach bedarf das Selbst interessanter Angebote, die ihm das Material für seine lebenslange Selbstkonstruktion bieten. Dazu benötigt der Mensch in der Zeit der Kindheit und Jugend Mentorinnen und Mentoren. Danach wird es zu einer Instanz, die in Eigenverantwortung herauszufinden und darüber zu bestimmen hat, was es integrieren oder als fremd von sich weisen möchte. Vielen Menschen bleibt der Weg zu persönlicher Autonomie jedoch versperrt. Selbst-Enteignung kann in unterschiedlichen Varianten auftreten. Das Selbst kann unter den Einfluss externer Manipulatoren – zu diesen zählen heute zahlreiche Plattformen des Internets – geraten. Manche Menschen haben große Teile ihres Selbst und die Selbststeuerung ganz und gar auf einen anderen Menschen übertragen, der für sie sozusagen wie eine externe Festplatte fungiert.

Vieles, was sich im Laufe des Lebens, von unserem Bewusstsein überwiegend unbemerkt, in unser Selbst einschleicht, entgeht unserer Aufmerksamkeit. Damit sich derartige Vorgänge unserer Wahrnehmung nicht völlig entziehen, bedarf der Mensch eines guten Kontakts mit dem eigenen Selbst – den wir aus verschiedenen Gründen, auf die ich eingehen werde, aber oft nicht haben. Unser Lebensglück setzt beides voraus: einerseits, dass wir unsere Identität bewahren und nichts in uns hineindrücken lassen, was sich nicht als mit uns kongruent anfühlt; andererseits, dass wir durchlässig bleiben, eigene Haltungen und Werturteile in Frage stellen und uns von anderen Menschen inspirieren und verändern lassen.

Mit diesem Buch möchte ich meine Leserinnen und Leser an neuen Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften teilhaben lassen und darlegen, was diese für unser Leben bedeuten, für die Erziehung unserer Kinder, für das Leben an unseren Arbeitsplätzen, für den gegenseitigen Umgang in der Partnerschaft und für das gesellschaftliche und politische Leben. Vor allem aber

geht es mir um eines: dass wir uns selbst besser verstehen lernen und erkennen,
was gute Selbstfürsorge bedeutet.

Joachim Bauer, Berlin im Frühjahr 2019

* Der Begriff des »Extended Mind« wurde von den Philosophen Andy Clark und David Chalmers geprägt (Clark und Chalmers, 1998). [\[zurück\]](#)

»Überhaupt können wir bemerken, dass die Seelen der Menschen sich gegen einander wie Spiegel verhalten.«

David Hume, Ein Traktat über die menschliche Natur (1740)

»Das Du ist älter als das Ich.«

Friedrich Nietzsche, Also sprach Zarathustra (1883)

»Der Mensch wird am Du zum Ich.«

Martin Buber, Du und Ich (1923)

1 WIE KOMMT DER MENSCH ZU EINEM »SELBST«?

Die stärkste Droge für den Menschen ist der andere Mensch. Die enormen Wirkungen, die Menschen auf andere haben, zeigen sich nicht nur im Privatleben, sondern auch im öffentlichen Raum, in den Medien und ganz besonders in den sozialen Netzwerken. Die Wirkungen, die von anderen Menschen ausgehen können, werden in den meisten Fällen nicht bemerkt, weil die wechselseitige zwischenmenschliche Beeinflussung in der Regel subtil, schleichend und unmerklich vonstattengeht. Viele nehmen erst dann wahr, dass Einflüsse, die von Mitmenschen ausgehen, uns tatsächlich verändern, wenn sie mit einer gewissen Wucht – wie zum Beispiel bei einer Liebeserklärung oder im Falle einer groben Kränkung – daherkommen. Vor allem die spektakulären Beschädigungen, die durch körperliche Gewalt angerichtet werden, haben den Blick dafür verstellt, dass es keiner sichtbaren physischen Einwirkung bedarf, um einen anderen Menschen biologisch zu verändern. Der bedeutsamste Einfluss, dem der Mensch ausgesetzt ist, solange er sich unter seinesgleichen aufhält oder mit seinesgleichen kommuniziert, beruht auf Resonanz.¹ Ihre Wirkungen auf den Menschen sind die stärksten überhaupt, unabhängig davon, ob sie uns wachsen lassen und stärken oder verletzen und schwächen. Ich werde darlegen, dass wir dem Resonanzgeschehen die Entstehung des menschlichen Selbst verdanken. Der Säugling kommt ohne ein Selbst zur Welt. Die Anfänge der Selbst-Werdung vollziehen sich in den ersten etwa vierundzwanzig Lebensmonaten und beruhen auf Resonanzen, die der Säugling in seinen Bezugspersonen auslöst und die zu ihm zurückkehren. Seine Bezugspersonen dienen dem Säugling als eine Art externes Selbst. Andy Clark und David Chalmers prägten im Jahre 1998 den Begriff des »Extended Mind«², den sie damals und seither aber vor allem auf technische Hilfsmittel und nur am Rande auf die zwischenmenschliche Beziehung anwandten. Der bedeutsamste »Extended Mind« des Menschen ist der andere Mensch. Resonanzen beeinflussen unser Selbst über die Kindheit hinaus, wir werden lebenslang von ihnen adressiert und verändern uns dabei ständig weiter. Da das Resonanzphänomen

nicht allen, die dieses Buch in die Hand nehmen, vertraut ist, werde ich ausführlich darlegen, was darunter zu verstehen ist und auf welchen neurologischen Grundlagen es beruht. Menschen, die einer Einwirkung ausgesetzt sind, die sie in Resonanz versetzt, verändern sich. Diese Veränderungen ereignen sich überwiegend unterhalb des Radarschirms unserer Wahrnehmung. Wer nicht wie eine Marionette an unsichtbaren Fäden geführt durchs Leben stolpern will, sollte sich dafür interessieren, was es mit diesem Geschehen auf sich hat. Den Einflüssen, die im Säugling das Selbst entstehen lassen, bleiben wir lebenslang ausgesetzt. Die Zusammenhänge zwischen dem, was unser Selbst ist, und den uns ständig adressierenden Resonanzen zu verstehen, kann uns helfen, die Beziehungen zwischen uns und unseren Mitmenschen besser zu regulieren und ein glücklicheres Leben zu führen. Doch kehren wir zunächst zum Anfang des Geschehens, an den Beginn des Lebens zurück.

Ohne die atmosphärische Hülle, die unsere Erde umgibt, gäbe es auf dieser Welt kein Leben. Auch jeder Mensch hat eine Hülle. Zwischen den Entstehungsbedingungen der Erdatmosphäre und der Entwicklung dessen, was die Hülle einer Person, ihr »Selbst« oder »Ich« ausmacht, bestehen einige Parallelen. Als unser Planet entstand, fehlte ihm die Hülle aus Sauerstoff und Stickstoff, die ihn heute umgibt. Dass auch der Mensch am Beginn des Lebens ohne eine schützende psychische Hülle, ohne einen »Ich-Sinn«, ohne ein »Selbst« das Licht der Welt erblickt, war eine von Psychologen – insbesondere von Psychoanalytikern – schon länger gehegte Vermutung. Den letztgültigen Nachweis für deren Richtigkeit erbrachten jedoch erst die modernen Neurowissenschaften. Die Entdeckung der neuronalen Selbst-Netzwerke – sie werden im Englischen als »Self Networks« bezeichnet – ist erst wenige Jahre alt. Sie haben ihren Sitz im Stirnhirn, einer Gehirnregion, die zum Zeitpunkt der Geburt neurobiologisch noch unreif und nicht funktionsfähig ist. Menschliche Säuglinge sind zwar erlebende Subjekte und besitzen die jedem Menschen zukommende unantastbare Würde, über ein Selbst verfügen sie jedoch – noch – nicht. Wie also werden wir, wer wir sind?

Auch was ihre Entstehungsgeschichte betrifft, weisen Erdatmosphäre und die psychische Hülle des Menschen Parallelen auf. Die Hülle unseres Planeten war –

und ist – das Ergebnis eines Wechselspiels zwischen Erde und Sonne.³ Ganz ähnlich verdankt auch das Selbst des Menschen seine Existenz einer richtig bemessenen Dosis von zwischenmenschlicher »Sonne«, die der Säugling aus seiner sozialen Umwelt empfängt. Die Annahme, ein Kleinkind, ein Kind oder ein Jugendlicher entwickle sich, wenn man sie nur nicht daran hindere, von alleine, ist ein gefährlicher Irrtum, für den viele Jugendliche und Erwachsene später teuer bezahlen. Nicht nur was ihre Entstehung, auch was ihre mögliche Zerstörung angeht, sind Erdatmosphäre und die psychische Hülle des Menschen vergleichbar. Äußere Faktoren, zum Beispiel der Einschlag eines Meteoroids wie der vor rund 65 Millionen Jahren, könnten unserer Atmosphäre ein Ende bereiten. Die Zerstörung der Erdatmosphäre kann, wie wir heute wissen, aber auch von innen her geschehen. Unsere Spezies, ein Produkt der Hülle unseres Planeten, ist in der Lage, dazu einen fatalen Beitrag zu leisten. Auch die psychische Hülle, das Selbst des Menschen, kann Schaden erleiden, nicht nur durch Einwirkungen von außen wie zum Beispiel durch traumatische Gewalt. Das Selbst des Menschen ist in der Lage, auch sich selbst Schaden zuzufügen. Wie also entsteht im Menschen ein Selbst, wie kann es sich erhalten und welchen Gefahren ist es ausgesetzt?

Wer die schöne Gelegenheit hatte, mit einem menschlichen Säugling in dessen ersten Lebensmonaten etwas Zeit zu verbringen, macht zwei Erfahrungen, die – wenn man nüchtern darüber nachdenkt – eigentlich nicht zusammenpassen, sondern einen Widerspruch bilden. Das Paradox besteht im Eindruck einer krassen Hilflosigkeit und Unreife des Säuglings einerseits. Andererseits gelingt es dessen ungeachtet vielen Erwachsenen, mit dem Winzling »irgendwie« in Kontakt zu kommen und zu kommunizieren. Erfahrene Hebammen beherrschen dieses »irgendwie« mit Abstand am besten, gefolgt von den Müttern und Großmüttern. Aber auch Väter stellen sich hier oft sehr geschickt an. Viele Menschen sind von der Zartheit und Unreife des Säuglings allerdings derart beeindruckt, dass sie es, jedenfalls in dieser frühen Phase, vorziehen, ganz die Finger von den Allerkleinsten zu lassen, um nur nichts falsch zu machen oder gar Schaden anzurichten. Diese Angst ist nachvollziehbar und teilweise sogar berechtigt, denn tatsächlich ist die Unreife des menschlichen Säuglings phänomenal. Bevor wir das »irgendwie« analysieren, das uns mit Säuglingen

trotzdem gut in Kontakt bringen kann, sollten wir uns die Gründe ihrer Hilflosigkeit näher vor Augen führen.

Weshalb sind Neugeborene der Spezies Mensch, wenn sie das Licht der Welt erblicken, weitaus hilfloser als die aller anderen Säugetiere? Warum sind Säuglinge unserer Spezies weit davon entfernt, bereits wenige Tage nach ihrer Geburt auf allen vieren zu stehen und sich, zumindest im näheren Umfeld, halbwegs gut zurechtzufinden, so wie dies bei jungen Katzen, Hunden oder Pferden zu beobachten ist? Die scheinbare Benachteiligung des Menschen hat einen Grund. Die Natur hat im Laufe der letzten Millionen Jahre den menschlichen Körperbauplan verändert. Der Plan der Evolution, den menschlichen Kopf größer werden zu lassen, war nicht unproblematisch und hätte zur Folge haben können, dass irgendwann keine Mutter die Geburt ihres Kindes überleben würde. Die von der Natur für dieses Dilemma vorgesehene Lösung war die Vorverlegung der Geburt. Evolutionär gesehen sind menschliche Säuglinge Frühgeburten, auch dann, wenn sie aus frauenärztlich-geburts hilflicher Sicht zum richtigen Zeitpunkt, also in der vierzigsten Schwangerschaftswoche, den Mutterleib verlassen.

Verglichen mit der Situation von Neugeborenen anderer Säugetiere, fehlt dem Menschen bei der Geburt mindestens ein Jahr. Abhängig davon, mit welcher anderen Spezies man den Vergleich anstellt und auf welche Kompetenzen man den Vergleich bezieht, kann dieses zeitliche Defizit sogar deutlich höher beziffert werden. Die Unreife des menschlichen Säuglings betrifft die Wahrnehmung, die Orientierung und die Motorik, also seine Fähigkeit, sich gezielt fortzubewegen. Es sind vor allem die relativ kurz nach der Geburt funktionstüchtigen Sinne und die entwickelten motorischen Kompetenzen, wie sie zum Beispiel Katzen- oder Hundejunge aufweisen, welche diesen Tieren bereits früh so etwas wie einen Ich-Sinn, einen »sense of agency« verleihen, ein Gefühl also, handelnder Akteur zu sein. Der menschliche Säugling ist bei seiner Geburt – und über einen längeren Zeitraum danach – nicht nur motorisch inkompetent, sondern auch ohne scharfe Wahrnehmung. Was ihm nach der Geburt völlig fehlt, ist Orientierung, sowohl zur äußeren Situation als auch zur eigenen Person. Säuglinge wissen nach der Geburt und einige Zeit danach weder, wer sie sind, noch, was sich »da draußen« abspielt. Sie sind anfangs nicht einmal in der Lage, zwischen sich und der

Außenwelt zu differenzieren, sie können beides noch nicht trennen. Und trotzdem kommen wir mit ihnen in Kontakt. Aber wie?

Wen oder was wir im jeweils anderen Menschen eigentlich adressieren, wenn wir als Erwachsene untereinander kommunizieren, mag auf den ersten Blick als eine unsinnige Frage erscheinen. Vor dem Hintergrund der Überlegung, wie Erwachsene mit Säuglingen kommunizieren, gewinnt diese scheinbar dumme Frage plötzlich an Berechtigung. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive adressieren wir, wenn wir einen erwachsenen Menschen in einer persönlichen Art und Weise ansprechen, dessen Selbst-Systeme. Dies lässt sich mit modernen neurowissenschaftlichen Methoden nachweisen: Wenn Andere uns ansprechen oder wenn wir hören, wie Andere über uns sprechen, zeigen die in unserem Stirnhirn beheimateten Nervenzellnetzwerke eine messbare heftige Sofortreaktion. Wie aber kommunizieren wir mit Säuglingen, bei denen ein Ich-Sinn, ein Selbst und dessen neuronale Grundlage, die Selbst-Systeme, fehlen? Wir tun etwas, das Personen, die sich einem Säugling zuwenden, in der Regel gar nicht bewusst ist. Bei denen, welche die Kommunikation mit Säuglingen beherrschen, passiert es intuitiv: Das Erste und Wichtigste ist die Aufnahme von Blickkontakt. Säuglinge suchen Blickkontakt, über ihn suchen sie nach einer Verbindung. Doch alleine damit ist es nicht getan. Nun beginnt eine Art Spiel. Wir spiegeln den Säugling, wir gehen zu ihm in Resonanz. Der Ablauf dieses kommunikativen Spiels besteht darin, dass wir in einem ersten Schritt das Kind, seine Mimik, seine Bewegungen und seine Stimme – kurz gesagt seine Körpersprache – auf uns wirken lassen und in einem sich daran unmittelbar anschließenden zweiten Schritt die von der Körpersprache des Kindes ausgehende Botschaft unwillkürlich imitieren, wobei wir sie etwas abändern und ergänzen, bevor wir sie an das Kind zurücksenden.

Säuglinge bieten für das zauberhafte Spiel des Miteinander-in-Kontakt-Kommens immer wieder Anlass. Oft verziehen sie, ohne dass ihnen das bewusst ist, das Gesicht, spitzen den Mund oder gähnen. Darauf lässt sich wunderbar »einsteigen«: »Ja, bist du denn müde?«, lässt sich der Erwachsene mit liebevollem und scheinbar verwundertem Sprachsingsang vernehmen, wendet sich dem Gesichtchen des Kindes zu und spitzt nun selbst den Mund oder öffnet ihn zu einem imitierenden Mitgähnen. Ein anderes Mal zeigt der Säugling

strampelnde Bewegungen, die Ärmchen schlagen jetzt vielleicht auf und ab wie bei einem startenden Maikäfer. Ein wunderbarer Anlass, Blickkontakt aufzunehmen, dem Säugling seine Bewegungen zu spiegeln und ihn dabei wiederum – zum Beispiel mit einem liebevoll intonierten »Ja prima, du bist ja ganz tatendurstig!« – anzusprechen. Weint oder schreit der Säugling, wird eine einfühlsame Bezugsperson, die sich dem Kind nun zuwendet, mit ihrer eigenen Stimme in den Klage-ton zu Beginn für einen winzigen Moment mit einstimmen, bevor sie dann ihrer Stimme einen tröstenden Klang gibt. Dass Säuglinge – intuitiv und völlig unbewusst – im Prinzip in der Lage sind, ihrerseits in Resonanz zu gehen und zum Beispiel die Mimik eines Erwachsenen zumindest ansatzweise zu imitieren, war eine der bedeutendsten Entdeckungen der Säuglingsforschung. Wer dies mit einem Wickelkind ausprobieren möchte, muss allerdings auf den richtigen Abstand zwischen sich und dem Gesicht des Kindes – etwa fünfunddreißig Zentimeter – achten und muss, zum Beispiel mit der Präsentation einer immer wieder herausgestreckten Zunge, lange genug »durchhalten«, bevor das Kind, sich selbst dessen völlig unbewusst, darauf mit einer Imitation antwortet. Mit diesen wechselseitigen Spiegelungs- oder Resonanzphänomenen ist ein Weg gebahnt, auf dem Säugling und Bezugsperson in Kontakt kommen können.

Zwischenmenschliche Kommunikation am Beginn des Lebens nimmt ihren Anfang also mit dem Prinzip der Imitation. Vergleichen wir die Situation des unreifen, weitgehend desorientierten Neugeborenen mit einem Gefangenen, der auf einer mittelalterlichen Burg in einem Verlies eingeschlossen und isoliert ist. Was würde dieser Gefangene tun, wenn er hören würde, wie ein Jemand, der sich offenbar in der Nachbarzelle befindet, plötzlich drei Mal an die Wand klopft? Ohne jede Frage würden wir, befänden wir uns in der Situation des Gefangenen, drei Mal zurückklopfen, um dem Anderen zu signalisieren, dass wir ihn wahrgenommen haben. Dieses Vorgehen entspräche jedenfalls dem Lösungsweg, den die Evolution wählte, um den neugeborenen, unreifen menschlichen Säugling aus seinem kommunikativen »Gefängnis« herauszuführen. Im Gegensatz zum hypothetischen, in einer Burg eingesperrten Gefangenen, der bewusst und mit Bedacht reagiert haben dürfte, haben wir es beim Säugling mit einem desorientierten Wesen zu tun, in welchem noch keine handlungsfähige

»Selbst-Zentrale« vorhanden ist. Ein Spiegelungs- und Resonanzmechanismus, der den Säugling in Kontakt mit seinen Bezugspersonen bringen könnte, müsste, wenn er hilfreich sein sollte, daher spontan, intuitiv, prä-reflexiv, also unabhängig von gedanklichen Turnübungen und anstrengungsfrei, funktionieren. Tatsächlich hat die Evolution dem Menschen – und einigen weiteren Spezies – einen solchen Mechanismus zur Verfügung gestellt.

Die neuronale Grundlage, die es ermöglicht, mit Säuglingen und Kleinkindern via Spiegelung und Resonanz in Kontakt zu kommen, wird durch das System der Spiegelneurone oder Spiegelnervenzellen gebildet.⁴ Es ist bereits kurz nach der Geburt – zwar noch nicht perfekt, aber hinreichend – funktionstüchtig. Dieses System ist kein Echosystem und produziert keine Echophänomene, wie gelegentlich zu lesen ist. Es ist ein Resonanzsystem. Wer zwei korrekt gestimmte Gitarren in geringem Abstand einander gegenüberstellt und die tiefe E-Saite der einen Gitarre kräftig zupft und sie so zum Klingen bringt, diese Saite kurz darauf dann aber mit der Hand dämpft und wieder verstummen lässt, der wird die E-Saite der anderen Gitarre leise nachklingen hören, obwohl sie nicht angetastet wurde. Sie wurde von der inzwischen verstummtten E-Saite der ersten Gitarre zum Mitklingen (lateinisch: »resonare«) gebracht, sozusagen »angesteckt«. Ganz anders beim Echo: Der Schrei, den wir in einer Bergschlucht ausstoßen und der von der gegenüberliegenden Felswand als Echo zurückkehrt, ist *unser* Schrei, nicht der Schrei der Felswand. Wenn der Berg ruft, dann allenfalls im übertragenen Sinne eines früher ziemlich bekannten Buchtitels des Bergsteigers Luis Trenker. Was wir beim Echo hören, sind dieselben Schallwellen, die unseren Hals verlassen haben, sie wurden von der Felswand lediglich reflektiert. Im Gegensatz dazu handelt es sich beim Klang der in Resonanz versetzten E-Saite der zweiten Gitarre um einen Klang dieser zweiten E-Saite. Im Moment der Resonanz verändert sich das, was in Resonanz geht, in unserem Beispiel: die zweite E-Saite. Die Felswand dagegen bleibt im Moment des Echophänomens das, was sie war, sie verändert ihren Zustand nicht und fängt nicht an, zu rufen oder zu erklingen!

Signale, die der Säugling, ohne sich dessen bewusst zu sein, in Richtung einer Bezugsperson aussendet, sind Blicke, Mimik, ungerichtete Bewegungen, körpersprachliche Zeichen der Wonne oder Unruhe, stimmliche Laute der Lust,

des Missvergnügens oder der Angst. Sie erzeugen im Erwachsenen eine Resonanz, allerdings nur dann, wenn er seine Sinne auf den Säugling gerichtet hat, ihn also wahrnimmt, und wenn er ihn auf sich wirken lässt. Die Situation lässt sich mit einer Begegnung vergleichen, wie sie sich auch zwischen zwei Erwachsenen abspielen kann, zum Beispiel wenn eine Patientin oder ein Patient das ärztliche Sprechzimmer betritt: Auch vom Patienten gehen körpersprachliche Signale aus, die dem Arzt – ebenso wie der Bezugsperson bei der Begegnung mit einem Säugling – wichtige intuitive Informationen über das Befinden des Patienten geben, allerdings nur dann, wenn der Arzt vom Bildschirm aufschaut und seinen Patienten – zum Beispiel seinen Blick oder seine Art, den Raum zu betreten – wahrnimmt. Wenn Bezugspersonen ihre Sinne nicht auf den Säugling richten, gehen die Signale des Säuglings ins Leere, wie zum Beispiel dann, wenn Bezugspersonen Zeit mit ihrem Säugling verbringen, ihre Aufmerksamkeit aber auf das Smartphone oder den Laptop richten. Dabei geht nicht nur wertvolle Zeit verloren, in der mit dem Kind Resonanzen hin und her gespielt werden könnten. Eltern und Betreuungspersonen bringen sich so um potenziell beglückende Erfahrungen.

Die Bezugspersonen, die sich dem Säugling zuwenden, spüren in sich, wie es dem Kind geht, und werden seine Stimmung, einem intuitiven Programm folgend, zurückspiegeln, wobei sie ihrer Resonanz in der Regel etwas Hilfreiches – zum Beispiel einen aufheiternden oder tröstenden Unterton – hinzufügen, mit dem sie ihrerseits wiederum beim Säugling Resonanz auslösen. Beide Seiten befinden sich wechselseitig das eine Mal in der Rolle der ersten, kurz darauf in der Rolle der zweiten Gitarre. Im ständigen Wechsel senden und empfangen sie Resonanz. Wer in Resonanz geht, verändert sich: Wenn der Säugling quiekende Laute des Glücks von sich gibt, wird er uns mit seiner Wonne anstecken. Zu einer Resonanz wird es in der Bezugsperson aber auch dann kommen, wenn sie den Angst- oder Schmerzschrei eines Säuglings hört. Diese Resonanz lässt sie das Kind verstehen. Nur wenn sie es – dank der in ihr ausgelösten Resonanz – versteht, kann sie dem Kind auch helfen. Beide an einem interpersonellen Resonanzgeschehen beteiligte Parteien verändern sich nicht nur psychisch, also in ihrer Gestimmtheit, sondern auch neurobiologisch: Jedes innere Gefühl – sei es Freude, Schmerz, Angst, Ärger oder Ekel – entwickelt

sich, weil im Gehirn bestimmte neuronale Netzwerke zeitgleich aktiv geworden sind. Nehme ich wahr, wie ein Mensch, der sich in meiner Nähe befindet, ein bestimmtes Gefühl erlebt, kommt es nicht nur in seinem, sondern auch in meinem Gehirn zu einer Aktivierung der zu diesem Gefühl gehörenden Netzwerke. Die Gegenwart anderer kann daher, ohne dass uns das bewusst ist, unser Gehirn verändern. Die Gegenwart seiner Bezugspersonen formt das Gehirn des Säuglings. Die an das Kind adressierten Resonanzen geben dem Kind eine Auskunft über sich, sie lassen in ihm ein erstes Selbstgefühl und etwas später ein Selbst entstehen.

Einfühlende Wahrnehmung und die stimmige Beantwortung der vom Säugling ausgehenden körpersprachlichen Signale und Impulse sind eine Kunst, bei der Gefühl und Verstand zusammenwirken. Menschen, die in ihrem Leben selbst wenig Einfühlung erlebt haben und denen Gefühle daher unangenehm sind, tun sich mit dieser Kunst schwer. Der Resonanzmechanismus hat zum Beispiel zur Folge, dass ein schreiender Säugling im Anteil nehmenden Erwachsenen, von dem er auf den Armen getragen wird, zunächst eine kleine Dosis Unruhe und Ratlosigkeit auslöst. Viele Erwachsene, die sich vor negativen Gefühlen dieser Art fürchten – am ehesten deshalb, weil sie als Kinder einst selbst oft alleine gelassen wurden –, fühlen sich angesichts eines schreienden Säuglings ratlos. Nur wer keine Angst vor Angstgefühlen hat, wird in einer solchen Situation nicht nervös werden und mit der eigenen Stimme in die erregte Tonalität des Säuglings kurz spielerisch-liebevoll einschwingen, den Winzling dann mit der eigenen Stimme beruhigend »herunterfahren« und sich auch dann nicht irritieren lassen, wenn dieser Vorgang etwas länger dauert als gewünscht (Säuglinge vermitteln einem manchmal das Gefühl, dass sie, wenn sie sich erst einmal in eine Aufregung hineingesteigert haben, trotz Tröstung eine Weile sozusagen auf ihrem Zorn beharren, als wollten sie deutlich machen, dass die Situation für sie jetzt echt schlimm war; hier helfen dem Erwachsenen nur Geduld und Humor). Gleichzeitig hat die Bezugsperson in einer solchen Situation bereits begonnen zu überlegen, was der Grund für den Unmut des Kindes gewesen sein könnte. Sie wird die Ursache, verbunden mit tröstendem Zuspruch, schließlich abstellen. Resonanzfähigkeit bedeutet, Gefühle der Zärtlichkeit und der Wonne, aber auch der Angst und des Zorns sowohl im

Säugling als auch in sich selbst wertfrei sein zu lassen und mit ihnen geduldig, liebevoll und spielerisch umgehen zu können. Die zarte, unter dem Ton der Saiten vibrierende Decke einer Gitarre ist resonanzfähig, sie ist mein Bild für den empathiefähigen Erwachsenen. Eine Felswand – ein in seinen Gefühlen abgestumpfter oder verhärteter Mensch – ist nicht resonanzfähig.

Was der Säugling, viele Male am Tag, über viele Wochen und Monate hinweg im Kontext von Spiegelungserfahrungen erlebt, verändert ihn und wird zum Kern seines Selbst. Die den Säugling adressierenden Resonanzen entstammen dem Selbst seiner Bezugspersonen, die dem Säugling bis dahin zunächst als »Extended Mind« (als externer Träger von Geist) bzw. als »Extended Self« (als externes Selbst) ⁵ dienen. Sie transportieren deren Gestimmtheiten dem Kind gegenüber, sie beinhalten die sich daraus ergebende Art des Umgangs mit dem Kind, aber auch eine bestimmte Sicht auf die Welt und eine bestimmte Art, in der Welt zu handeln und mit Problemen umzugehen. Vor allem geben sie dem Kind eine Auskunft über sich selbst. Was den Säugling erreicht und bei ihm Eingang findet, sind »Selbst-Elemente« derer, die sich um ihn kümmern. Das Selbst-Reservoir, aus dem Bezugspersonen schöpfen, wenn sie den Säugling mit ihren Resonanzen adressieren, beinhaltet implizite Wahrnehmungs- und Interpretationsstile, Handlungs- und Reaktionsweisen und einen bestimmten – impliziten – Umgang mit Körperlichkeit. Es enthält implizite Vorstellungen, Haltungen, Zukunftserwartungen, Vorlieben, Abneigungen und ethische Einstellungen. Im Rahmen eines *vertikalen Selbst-Transfers* ⁶ finden Teilstücke dieses Inventars Eingang in das Kind und werden zum Material, aus dem sich im Kind ein »Selbst« bilden wird. Zu diesem Geschehen gibt es keine Alternative, ein Selbst kann sich im Kind nur auf diesem Wege bilden. Säuglinge suchen in den sich ihnen zuwendenden Gesichtern ihrer Bezugspersonen intensiv nach Möglichkeiten zu wechselseitiger Resonanz, sie verfolgen die ihnen gesandten Signale und saugen diese regelrecht auf. Der Entzug von Resonanzen würde die gleichen fatalen Ergebnisse zeitigen wie der vom Stauferkönig Friedrich II. im 13. Jahrhundert veranlasste Versuch, mit einem Kind nicht zu sprechen. ⁷ Wird ein Säugling von einem Erwachsenen über längere Zeit mit eingefrorener, regloser Mimik angestarrt, ⁸ erlebt der Säugling dies als Horror und gerät in Panik. Das Kind wird zunächst verzweifelt weinen oder schreien, dann

irgendwann erstarren und schließlich emotional einfrieren, also typische Symptome einer Traumatisierung zeigen.

Die an das Kind adressierten Resonanzen sind überlebenswichtig, sie führen den bei der Geburt hochgradig unreifen Säugling langsam aus seiner postnatalen Desorientierung heraus. Wieder und wieder zu erleben, dass immer dann, wenn ich – der Säugling – mich melde, »da draußen« jemand auf mich reagiert, lässt in mir – im Säugling – langsam, aber sicher so etwas wie eine Ahnung entstehen: Hier – auf meiner Seite – muss ein »Jemand« sein, und dort – »da draußen« – ist auch jemand, nämlich ein Anderer. Die anfängliche Desorientierung des Säuglings weicht einer sich Stück für Stück etablierenden inneren Grundordnung zwischen zwei Polen: einem Ich und einem Du, einem Selbst und einem signifikanten Anderen. Beide Vorstellungen, sowohl die vom Du als auch die des Ich, entstehen gemeinsam. Das Selbst des Menschen ist sozusagen ein *Zwei-Perspektiven-Selbst*. Innere Bilder von Du und Ich werden – worauf ich noch näher eingehe – tatsächlich in einem gemeinsamen neuronalen Netzwerk abgespeichert. Das Stirnhirn, welches zum Zeitpunkt der Geburt noch funktionsuntüchtig ist und beim späteren Erwachsenen die Selbst-Netzwerke beheimaten wird, durchläuft in den ersten zwei Lebensjahren einen neurobiologischen Reifungsprozess. Daher können sich im Verlauf der ersten vierundzwanzig Monate langsam erste Vorläufer eines neuronalen Selbst-Systems bilden. Die Entwicklung und Reifung der neuronalen Selbst-Systeme setzt sich in den nachfolgenden zwei Jahrzehnten fort und geht danach, wenn auch in weit geringerem Umfang, lebenslang weiter.

In den ersten Lebensmonaten kontinuierlich erlebte Resonanzerfahrungen lassen im Säugling nicht nur eine Ahnung davon entstehen, *dass* er existiert, dass es auf seiner Seite offenbar so etwas wie ein Ich geben muss. Sie informieren ihn, sozusagen qualitativ, auch darüber, *wer* er ist. Jedes Kind wächst in ein bestimmtes soziales Umfeld hinein, dessen Atmosphäre durch die anwesenden Bezugspersonen geprägt wird. Es macht einen Unterschied, ob ein Säugling, der sich meldet, regelmäßig ungeduldige Reaktionen erlebt oder die genervte Stimme eines Menschen zu hören bekommt, die dem Säugling eine nonverbale Botschaft vermittelt, welche in etwa lauten könnte: »Ich habe dich doch gerade gefüttert und trockengelegt, kannst du mich nicht endlich einmal in Ruhe

lassen?!« Oder ob das Kind – auch dann, wenn es sich innerhalb kurzer Zeit wiederholt meldet – eine geduldige und liebevolle Resonanz wahrnimmt. Natürlich verstehen Säuglinge den Inhalt dessen, was Erwachsene ihnen sagen, noch nicht. Sprache und Sprachverständnis beginnen sich erst im Laufe des zweiten und dritten Lebensjahres zu entwickeln. Sie verstehen aber die Tonalität, mit der sie angesprochen werden. Und sie spüren, ob die Art, mit der sie angefasst, aufgenommen, getragen und wieder abgelegt werden, liebevoll und geduldig oder ungeduldig und grob ist. Was Säuglinge präverbal erleben, wird im neuronalen Körpergedächtnis abgespeichert – hier zu nennen ist die sogenannte Inselregion, die dem Gehirn als Körperlandkarte dient; des Weiteren die Mandelkerne, wo die Angstbereitschaft eines Menschen eingestellt wird; und schließlich die Belohnungszentren, die immer dann ansprechen, wenn sich eine Sache gut anfühlt. ² In dieser Zeit bildet sich ein Grundgefühl, ob sich die Präsenz anderer Menschen gut anfühlt oder Unbehagen oder gar Angst bereitet. Die frühen, im Körpergedächtnis abgelegten Erfahrungen der ersten Lebensmonate werden sozusagen aufsummiert und abstrahiert und bilden die Grundlage des langsam entstehenden Selbst-Systems. In den ersten Lebensmonaten erlebte Resonanzen werden im Säugling zu einem inneren Text, sie lassen eine Art stillen inneren Monolog entstehen. Sie können das Kind präverbal spüren lassen: »Man freut sich, wenn ich mich melde, man ist an mir interessiert, ich bin willkommen auf der Welt«, ihm aber auch die Botschaft vermitteln: »Wenn ich mich melde, belaste ich die anderen, es ist daher das Beste, wenn ich mich klein mache, mich unauffällig verhalte und keine Ansprüche anmelde.« Viele Kinder, die in ihrer Familie emotional vernachlässigt waren, in Heimen nur wenig oder keine emotionale Resonanz erhielten oder einer Massenabfertigung ausgesetzt waren, nahmen eine solche innere Botschaft mit ins Leben. Wie immer die Auskunft der an das Kind adressierten Resonanzen lautete – sie wird zu einem Teil des Selbst.

Ein seit Jahren wachsender Anteil von Kleinkindern unter drei Jahren, darunter viele Kinder im ersten Lebensjahr, werden tagsüber in Krippen oder Kitas versorgt. Dagegen wäre nichts einzuwenden, wenn die Einrichtungen, die Kinder unter drei Jahren betreuen, qualitativen Mindestanforderungen entsprechen würden. Ihr wichtigstes Qualitätsmerkmal ist nach Meinung aller

Expertinnen und Experten ein Personalschlüssel von 1 (Kindheitspädagogin) : 3 (Kinder unter drei Jahren). Im ersten Lebensjahr sollte der Schlüssel 1 : 2 sein. Der Grund für dieses Erfordernis ist, dass nur eine spezifisch auf den einzelnen Säugling gerichtete Resonanz das Kind spüren lässt, dass es persönlich gemeint ist. Auch die körperliche Pflege der Kleinsten erfordert Eins-zu-eins-Interaktionen, die nicht gehetzt abgewickelt, sondern liebevoll und zugewandt erbracht werden sollten. Kinder im ersten Lebensjahr bedürfen einer vorzugsweise dyadischen, also zweiseitigen Ansprache. An das Kleinkind gerichtete Resonanzen sollen zudem kontingent sein, was bedeutet, dass sie eine zeitnahe Antwort auf das sein sollten, was vom Säugling gemeldet wurde. Die Bedürfnisse von Kindern in den ersten etwa achtzehn bis vierundzwanzig Lebensmonaten unterscheiden sich fundamental von dem, was Kinder ab dem etwa dritten Lebensjahr brauchen. Kinder sind im dritten Lebensjahr, nachdem sie ihren zweiten Geburtstag gefeiert haben. Während es für Kinder im Kindergartenalter wichtig ist, dass sie nicht nur individuell, sondern auch in der Gruppe angesprochen werden und sich sozial einfügen lernen, sind in den ersten beiden Lebensjahren Kontingenz (zeitnahe Reaktion) und ein hinreichendes Maß an dyadischer Ansprache (Eins-zu-eins-Situationen) von überragender Bedeutung. Kindertagesstätten müssen personell nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ gut ausgestattet sein. Die Betreuung der Kleinsten ist keine Aufgabe, die an Praktikantinnen abgeschoben werden kann, sondern erfordert qualifizierte Kindheitspädagoginnen. In dieser Beziehung wird derzeit fast überall nur der Mangel verwaltet. Aus diesem Grunde ist es eine gute Investition, wenn sich Eltern in den ersten achtzehn Lebensmonaten selbst möglichst viel Zeit für die Betreuung ihres Säuglings nehmen. Jenseits der ersten neun Lebensmonate sollten sich hier vor allem die Väter angesprochen fühlen. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind später kinderpsychiatrische Behandlung benötigt. Eine Gesellschaft wird das, was sie bei der frühkindlichen Betreuung einspart, wenig später für kinderpsychiatrische und heilpädagogische Einrichtungen, für Schulsozialarbeiter und für die Jugendgerichtsbarkeit wieder ausgeben müssen.

Die evolutionär bedingte Vorverlegung der menschlichen Geburt und die dadurch bedingte besondere Unreife des Neugeborenen machen die ersten beiden

Lebensjahre des Menschen zu einer sensiblen und störanfälligen Phase. Dass das Kind seinem sozialen Umfeld eine hohe Investition an Zeit abverlangt, erscheint vordergründig wie ein Nachteil. Bei keiner anderen Spezies bedarf das Kind nach seiner Geburt derart intensiv und lange einer Bindung an eine oder zwei primäre Bezugsperson(en), um im Schutz dieser Bindung motorische und sensorische Basiskompetenzen, vor allem aber einen »Ich-Sinn«, ein Selbst zu entwickeln. Anders als bei allen anderen Spezies, bildet sich der Ich-Sinn des menschlichen Kleinkinds, wie schon erwähnt, nicht auf der Basis früher körperlicher Kompetenzen. Der Mensch entwickelt seinen Ich-Sinn in einer absolut einzigartigen Art und Weise: Das Selbst des Menschen als »Ich-Du-Sinn«. Das Resonanzprinzip lässt die Gestimmtheiten, Haltungen und Handlungsweisen der primären Bezugsperson(en) zu den Gefühlen und inneren Einstellungen des Kindes werden. Jeder kennt die Situation, in der ein auf die Knie gestürztes Kleinkind den Blick der Mutter sucht, um darin abzulesen, ob der Sturz schlimm war oder nicht. Dieses in der Kindheitsforschung als »Referencing« bezeichnete Phänomen ist keine Skurrilität, sondern ein Grundprinzip, nach dem Kinder funktionieren: Was die Bezugsperson dem Kind zurückmeldet, wird zu einem Teil der psychischen und biologischen Realität des Kindes. Bezugspersonen sind für Kinder das, was man – in Anlehnung an die bereits erwähnten Philosophen Andy Clark und David Chalmers – ein »Extended Self« nennen könnte. Die Traurigkeit der Bezugsperson ist immer auch die des Kindes, ihr Schmerz ist immer auch der des Kindes, ihre Freude immer auch die seine. Gefühlsansteckungen ereignen sich nicht nur vom Erwachsenen in Richtung Kind, sie passieren auch unter Gleichaltrigen: Als es in Kliniken noch Säuglingsstationen gab, musste nur eines der Kinder zu schreien beginnen; kurz darauf schrien alle.

Wechselseitige Imitation, Spiegelung und Resonanz können die Basis für zauberhafte Momente zwischen einem Säugling beziehungsweise Kleinkind und dem mit ihm beschäftigten Erwachsenen sein. Der Singsang der Babysprache, mit dem Mutter, Vater oder Pflegeperson auf den Säugling reagieren, die Bewegungen, die das Kind erlebt, wenn es auf dem Wickeltisch gepflegt wird, und das Hin- und Herwiegen, wenn es getragen wird, können ihm einen frühen, intuitiven Zugang zur Welt der Musik, der Rhythmen, des Tanzes und der

Sprache öffnen. Kinder, die früh und viel mit dem Singsang der Babysprache angesprochen werden, entwickeln früher als andere Kinder Sprachkompetenz. Noch wichtiger aber ist: Momente gemeinsamen dyadischen Erlebens und synchron miteinander ausgeführter Bewegungen – bei denen der Säugling naturgemäß eine eher rezeptive oder mitschwingende Rolle innehat – erzeugen emotionale Verbundenheit oder »Bindung« (so der Fachausdruck). Bindung, in der englischen Fachliteratur als »Attachment« bezeichnet, ist ein neurobiologisch verankertes, menschliches Grundbedürfnis. Säuglinge und Kleinkinder, die Bindungsmangel erleiden, entwickeln schwere Störungen, welche nicht nur die Psyche, sondern auch die Gehirnentwicklung betreffen. Schädlich, potenziell traumatisierend ist es, wenn Kinder in den ersten beiden Lebensjahren vonseiten ihrer Bezugspersonen ausschließlich »sachlich« und »rational« behandelt werden. Die Vernunft sollte im Leben immer eine wichtige Rolle spielen, auch im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern. Vernunft walten zu lassen, heißt aber nicht, die biologisch verankerten emotionalen Bedürfnisse des Kindes nach Spiegelung, Resonanz und Bindung zu missachten.

Nicht nur vor Ratgeberliteratur und Elternschule-Filmen, sondern auch vor Betreuungseinrichtungen und Kinderkliniken ist zu warnen, die einen emotionsarmen Umgang mit Säuglingen und Kindern empfehlen, meistens verbunden mit der Ermutigung, sie längere Zeit schreien zu lassen. Familien, in denen Kinder Verhaltensstörungen entwickeln, ist mit einer »Therapie«, die darauf abzielt, Kindern das angeborene Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit abzutrainieren, nicht geholfen. Ein als »Therapie« empfohlener Entzug an elterlicher Nähe kann, erst recht wenn er absichtsvoll herbeigeführt oder noch verstärkt wird, das Kind weiter traumatisieren oder zur Verschlimmerung psychischer Störungen (Verhaltens-, Schlaf- und Essstörungen) führen. Zu einem späteren Zeitpunkt können beim heranwachsenden Kind beziehungsweise Jugendlichen Angststörungen, Depressionen, Empathiedefizite und Aggressivität die Folge sein. Wenn in einer Familie Kinder Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, brauchen in erster Linie die Eltern Hilfestellungen. Eltern belasteter Kinder stehen selbst unter starken Belastungen. Meistens liegen Überforderungen und belastende Konflikte vor, aus denen die Eltern ohne Hilfe nicht herausfinden. Wenn sich Eltern im

Dauerstress befinden, beschädigt das die natürliche elterliche Autorität, die Kinder spüren müssen, um sich sicher zu fühlen, und mindert die Bereitschaft des Kindes, sich in die Gemeinschaft der Familie einzufügen. Sobald Eltern familientherapeutische Hilfe erhalten und ihre eigene Situation wieder befriedet und geordnet haben, wird sich auch ihre natürliche elterliche Autorität wiederherstellen, mit der Folge, dass sich auch die Situation der Kinder und deren Verhalten wieder verbessert.

Die frühe und zeitlebens enge Koppelung zwischen Ich und Du, zwischen Selbst und dem Anderen macht den Menschen zu einem sozialen Wesen par excellence. Dies bedeutet nicht, dass der Mensch moralisch »gut« sei. Richtig ist und bleibt aber: Keine andere Spezies kooperiert derart gut, gerne und effektiv wie der Mensch. Die Annahme, dies beruhe lediglich auf Erziehung, ist falsch. Säuglinge bevorzugen bereits im ersten Lebensjahr kooperierende gegenüber feindseligen Akteuren. Wenige Monate alten Kindern zeigte man im Rahmen einer Studie auf einem Bildschirm einen Videoclip, auf dem zwei unterschiedlich aussehende Akteure zu sehen waren. Die eine Figur betätigte sich anderen gegenüber als Helfer, die andere als Störer und Saboteur. Wenn man Kleinkinder, die noch nicht einmal ihr erstes Lebensjahr beendet hatten, anschließend zwischen zwei kleinen Figürchen wählen ließ, wobei die eine die Gestalt des Helfers hatte, die andere aber dem Störer gleichsah, entschieden sich die Winzlinge zu fast hundert Prozent für den Helfer. Wenn man das Aussehen des Helfers und des Störers vertauschte, blieb die Präferenz für den Helfer unverändert. Kinder im Alter von zwei Jahren helfen, so weit es in ihrer Macht steht, bereitwillig Fremden, auch wenn sie dafür keine Belohnung erhalten. Daher sind von Evolutionsbiologen wie Richard Dawkins und von bestimmten Verhaltenstherapeuten propagierte Thesen, ein Kind sei von Natur aus grundsätzlich »der größte Egoist auf diesem Planeten« ¹⁰, ideologischer Unfug. Darstellungen dieser Art richten großen pädagogischen Schaden an, da sie das Kind als einen Feind der Erwachsenen präsentieren, den es zu bekämpfen und niederzuhalten gelte. Solche pädagogischen Ratschläge sind eine *self-fulfilling prophecy*, also eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Erwachsene, die Kinder wie potenzielle Gegner behandeln, erzeugen in Kindern erst genau jene Verhaltensstörungen, die dann dem Kind als vorgegeben unterstellt werden.

Kulturen, die ihre Kleinsten in empathielosen, kasernenartigen Einrichtungen aufwachsen lassen, wie dies, Medienberichten zufolge, in Nordkorea zu sein scheint und wie es in einigen osteuropäischen Staaten vor dem Fall der Berliner Mauer der Fall war, erziehen Kinder zu emotional verarmten Menschen. Anstatt zwischenmenschlicher Bindungen entwickeln sich in solchen Regimen oft intolerante Ideologien, kriegerische Einstellungen oder ein Führerkult, meistens eine Kombination der genannten drei Elemente.

Der Grund, warum Menschen, die als Kinder nicht durch Nichtbeachtung oder emotionale Kälte traumatisiert wurden, als Erwachsene gut kooperieren können, liegt in der frühen Ich-Du-Koppelung und dem sich daraus ergebenden, bereits erwähnten Zwei-Perspektiven-Selbst. Dieses hat zur Folge, dass Menschen sich, besser als jedes andere Lebewesen, in Mitmenschen, aber auch in viele Tierarten einfühlen können. Der Mensch hat aus dem Nachteil der – aus evolutionärer Sicht – zu frühen Geburt also einen Vorteil gemacht. *Vertikaler Selbst-Transfer* bedeutet: Was der Säugling in den ersten Lebensmonaten vonseiten eines Du erlebt, wird zu einem Teil seines Selbst. Die bereits zitierten Philosophen Friedrich Nietzsche und Martin Buber wussten um diese merkwürdige *Conditio humana*. Was signifikante Bezugspersonen tun, denken und beabsichtigen, kann zu einem – förderlichen oder fatalen – Teil der kindlichen Person werden, ein als Introjektion bezeichneter Vorgang. Ein sich von alleine entwickelndes Selbst, das aus einer Art Urgrund des eigenen Inneren aufsteigt, ist ein Phantasma. Der Mensch ist aus neurowissenschaftlicher Sicht dafür gemacht, am Du zum Ich zu werden. Die Geburt des menschlichen Selbst aus einer vorgegebenen sozialen und kulturellen Situation ist Teil der biologischen Bestimmung unserer Spezies. Die Konsequenz aus der neurowissenschaftlich fundierten Erkenntnis, dass der Mensch sein Selbst nicht selbst erfinden kann, mögen manche als frustrierend empfinden. Die Konsequenz aus der Tatsache, dass der Mensch – vom Sonderfall des Autismus abgesehen – nur über das Du zu einem Ich kommt, kann nicht sein, für Kleinkinder das Du abzuschaffen – eine Entwicklung, die heute, nicht zuletzt wegen des Rückgangs der elterlichen Fürsorge, wegen der teilweise sehr frühen Abgabe von Kindern an Betreuungseinrichtungen und wegen des Einzugs digitaler Endgeräte ins Kinderzimmer, zu beobachten ist. Fällt ein einfühlsames, auf das Kind individuell reagierendes und Halt gebendes Du weg, drohen in der

Folge emotionale Labilität, Aufmerksamkeitsstörungen, Depressionen, Suchtkrankheiten und eine Zunahme autistischer Störungen. Die Lehre aus den hier dargestellten Erkenntnissen muss vielmehr sein: Unsere Kleinsten brauchen ein sozial intelligentes Umfeld, also Eltern oder gut qualifizierte Bezugspersonen, die ihnen ein verlässliches, liebevolles, dabei aber nicht einengendes, sondern förderndes Du sind.

2 AUSBAU DES SELBST-SYSTEMS UND AUTONOMIEERWERB

Abhängig zu sein, ist für den Menschen kränkend und wird bekanntlich, so gut es geht, verleugnet. Diese Kränkung macht verständlich, warum vielen der radikale Gegenentwurf völliger Unabhängigkeit und das damit verbundene Versprechen grenzenloser Freiheit verlockend erscheint. Der geheime Wunsch, der Schwerkraft der Inter-Personalität zu entkommen, sich über Andere erheben zu können und dadurch eine gewisse Großartigkeit zu erreichen, erinnert an Ikarus, der die Warnung seines Vaters missachtete, beim Fliegen mit den aus Wachs zusammengeklebten Federn der Sonne nicht zu nahe zu kommen. Dass Menschen autonom sein wollen, ist völlig legitim. Doch so sehr wir uns auch abstrampeln: Der Versuch, das in uns verankerte Du und die vielen äußeren und interpersonellen Abhängigkeiten loszuwerden, ist zum Scheitern verurteilt. Das zu akzeptieren, ist ein seelischer Reifungsprozess, der einige Jahre Zeit braucht, manchen Menschen gelingt er nie. Das sich in jedem Menschen abspielende lebenslange Drama zwischen Abhängigkeit und dem Wunsch nach Autonomie nimmt im zweiten Lebensjahr seinen Anfang, es wird in der Pubertät – auf einer sozusagen höheren, anspruchsvolleren Ebene – ein zweites Mal durchlebt und begleitet uns durchs ganze Leben. Oft erfährt es, wenn sich zum Lebensende Schwächen einstellen, im Alter nochmals eine letzte Zuspitzung.

Sobald er der Mutterbrust nicht mehr bedarf und ein paar Meter davonkrabbeln kann, beginnt der Mensch, seine Abhängigkeit als ambivalent zu erleben. Der Verbindung zum Du, der das menschliche Selbst seine Entstehung am Beginn des Lebens verdankt, folgt daher eine Gegenbewegung. Nicht lange, nachdem der Säugling seinen ersten Geburtstag hinter sich gebracht hat, beginnt ein Ringen um Autonomie, welches den Menschen das ganze Leben begleiten wird. Bindung und Autonomie erscheinen zunächst als widersprüchlich, doch tatsächlich bedingen sie sich. Zwischen einer engen, für das Kind verlässlichen frühen Bindung an seine Beziehungsperson(en) und seiner Fähigkeit, Autonomie zu wagen und zu entwickeln, besteht ein Ping-Pong-Verhältnis: Nur verlässlich

gebundene Kinder, die in ihren Eltern, Betreuerinnen und Betreuern einen »sicheren Hafen« haben, wagen sich von diesen ein Stück weit weg »hinaus aufs Meer« und entdecken ihre Umgebung. Unsicher gebundene Kinder sind ängstlich, verhalten sich klammernd und tun sich mit zeitweisen Trennungen besonders schwer. Die Aufdeckung dieser Zusammenhänge erfolgte durch einige Wissenschaftler, welche die sogenannte Bindungsforschung begründeten. Dass die sichere, das heißt die für das Kind verlässliche Bindung zu seinen Eltern nicht etwa ein Widerspruch zur Entwicklung von Autonomie, sondern die Voraussetzung dafür ist, dass die Jungen sich ablösen können, zeigten bereits die Experimente des Affenforschers Harry Harlow. Affenjunge, die keine beschützende Mutter an ihrer Seite hatten, verhielten sich ängstlich und klammernd. Die überragende Bedeutung einer sicheren Bindung des Kindes zu einer oder zu mehreren Bezugspersonen machten dann unter anderen die britischen Wissenschaftler John Bowlby und Mary Ainsworth deutlich. Bedeutende Bindungsforscher in Deutschland waren beziehungsweise sind Karin und Klaus Grossmann sowie Karl-Heinz Brisch. Zwischen einer vom Kind als sicher erlebten frühen Bindung und seiner Fähigkeit und seinem Mut, Autonomie zu entwickeln, besteht also ein dialektisches Verhältnis. Ein solcher dialektischer Zusammenhang liegt übrigens auch der dem Menschen eigenen, ungeheuren Kreativität zugrunde: Der Mensch verdankt sie dem *Zwei-Perspektiven-Selbst*, dessen Fundamente in den ersten achtzehn Lebensmonaten gelegt werden. Kreativ sein kann nur, wer ein Problem oder ein Objekt aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten vermag. Die Fähigkeit des Menschen, die Welt immer auch durch die Augen der anderen zu sehen, ist einer der Gründe für seine kreativen Potenziale.

Im subjektiven Erleben des Menschen besteht zwischen der interpersonellen Abhängigkeit und dem Wunsch nach Autonomie – ungeachtet ihrer Wechselseitigkeit – durchaus ein Gegensatz, ein Konflikt. Kinder gehen, wenn sie im zweiten Lebensjahr beginnen, um Autonomie zu kämpfen, gerne aufs Ganze, schießen über das Ziel hinaus und bringen sich dabei, wenn wir sie nicht schützen, gelegentlich auch in erhebliche Gefahr. Viele Erwachsene bleiben in ihrem Inneren oft Kinder und finden keine gute Balance zwischen Abhängigkeit und Autonomie, sondern pochen wie Kinder auf ihre Großartigkeit. Dies passiert

paradoxerweise gerade dann, wenn die kindliche Autonomieentwicklung erstickt wurde, aber auch wenn ihr keine Grenzen gesetzt wurden. Letztlich nicht einlösbare Versprechen, wie autonom und großartig wir sein könnten, wenn wir etwas Bestimmtes tun, leisten oder kaufen, üben gerade dann, wenn die kindliche Autonomieentwicklung gestört war, auf den Menschen später eine magische Anziehungskraft aus. Dort, wo wir die zwischenmenschliche Abhängigkeit leugnen und Größenphantasien nachjagen, kehrt sie durch die Hintertür zurück. Dass viele Menschen, wie immer wieder zu beobachten ist, psychisch gestörten Führungsfiguren folgen, die ihnen versprechen, Teil von etwas Großem zu werden, hat diverse Gründe. Einer davon ist, dass viele sich nach einem Befreiungsschlag sehnen, der sie von den komplexen zwischenmenschlichen Abhängigkeiten erlöst, in denen wir alle stehen.

Dass wir – auch jenseits der Säuglingszeit – in so unendlich vielen Dingen in einer derart fundamentalen Weise voneinander abhängig sind und es bis ans Lebensende bleiben, geht uns Menschen derart gegen den Strich, dass wir zeitlebens unsere ganze Energie aufbringen, diese Tatsache vor uns und anderen vergessen zu machen. Viele Dinge, die uns – bei ehrlicher Betrachtung – widerfahren sind oder die wir Anderen verdanken, werden nachträglich gerne in selbst vollbrachte Leistungen umgedeutet. Dieses Bemühen verrät auch die Alltagssprache. Obwohl wir eigentlich in den Kindergarten und in die Schule geschickt wurden (wogegen nichts einzuwenden ist!), sagen wir, dass wir diese Stätten besucht haben oder dort hingegangen seien – auch dann, wenn das Kind oder der Jugendliche täglich mit dem Wagen dorthinkutschiert wurde. Dass wir uns bei Ausbildungen und Abschlüssen auf uns gewährten Unterhalt, auf die Hilfestellungen vieler Anderer oder auf die gnädige Nachsicht von Prüfern stützen konnten, lassen wir in der Regel weg, wenn wir unsere biografischen Errungenschaften darstellen. Mein geschätzter Kollege Martin Teising, langjähriger Präsident der Berliner International Psychoanalytic University, wies mich in diesem Zusammenhang kürzlich darauf hin, dass wir Menschen davon sprechen, dass »wir sterben«. Genau betrachtet ist auch das Unfug, denn gewöhnlich werden wir gestorben – der Tod widerfährt uns gemäß einem der vielen Gesetze der Natur. Doch selbst dies erleben wir offenbar als nur schwer hinnehmbar, weshalb wir sogar das Sterben für uns reklamieren. Für das

selbstbestimmte Sterben plädieren wir allerdings meist dann, wenn wir uns noch in halbwegs sicherem Abstand zum Tode wähnen. Mehrfach habe ich Menschen begleitet, die, als sie noch etwas jünger waren, heroische Verfügungen abgegeben hatten, im Angesicht des nahen Todes das nackte Leben aber – verständlicherweise – plötzlich wieder lieb gewannen.

Die zwiespältigen Gefühle, die Erwachsene mit der zwischenmenschlichen Abhängigkeit erleben, können etwas von dem spürbar machen und uns vor Augen führen, was das Kleinkind erlebt, wenn es, im Verlauf des zweiten Lebensjahres, dem Säuglingsalter langsam entwächst. Den Kindern geht es in dieser Phase ganz ähnlich wie vielen Erwachsenen. Die Koppelung des Ichs des Säuglings an das Du der Anderen ist ein Bezugsrahmen, dem das Kind etwas Eigenes entgegenstellen will. Das Kind beginnt jetzt, seine Spielräume auszutesten, den Vorgaben der Erwachsenen seinen eigenen Willen entgegenzusetzen und Nein zu sagen. Neurobiologisch wird dieser Prozess begleitet von der Herausbildung von Netzwerken, die ein vom Du getrenntes Ich repräsentieren. Ihren Sitz haben diese Netzwerke unter anderem in der Übergangsregion zwischen Scheitel- und Schläfenlappen, der sogenannten Temporo-Parietal Junction (abgekürzt TPJ). Unterstützung erhält der Wunsch nach Autonomie durch die im Verlauf des zweiten Lebensjahres herangereiften kindlichen Kompetenzen. Die Sinne sind jetzt geschärft. Das Kind ist über das Existieren einer Innen- und Außenwelt orientiert. Es erlebt die gewaltigen Potenziale seiner sich entwickelnden Motorik. Die Fähigkeit, auf eigenen Beinen stehen und laufen zu können, verstärkt dies alles zu einem mächtig aufkeimenden Gefühl, selbstwirksam zu sein. Da Kinder zwischen zwei und vier Jahren ihre neuen Spielräume austesten wollen, in diesem Alter aber viele Gefahren noch nicht erkennen und ihre Möglichkeiten überschätzen, müssen ihnen Grenzen gesetzt werden. Dies zu tun, aber maßvoll, empathisch und ohne die lustvolle Entdeckungsfreude des Kindes zu beeinträchtigen, ist eine pädagogische Kunst – ein weiterer Grund, warum in Kindertagesstätten arbeitende Pädagoginnen und Pädagogen eine qualifizierte Ausbildung brauchen und ihre Arbeit im Rahmen eines hinreichenden Personalschlüssels verrichten können sollten. Von zentraler Bedeutung ist in diesem Alter das Spielen. Hier kann das Kind erproben, autonom und kreativ zu sein. Dafür brauchen Kinder,

drinnen wie draußen, geschützte Erkundungs- und Handlungsräume.

Besonders schön zeigt sich das Oszillieren zwischen – einerseits – einem fortbestehenden wechselseitigen Spiegelungs- und Resonanzverhältnis und – andererseits – dem Wunsch, sich von den Bezugspersonen abzusetzen und sich von ihnen zu unterscheiden, bei der im zweiten Lebensjahr einsetzenden Entwicklung der Sprache. Erwachsene begleiten ihr spiegelndes, resonantes Verhalten gegenüber dem Kind ständig mit Sprache – sie sollten dies jedenfalls tun. Denn der Spracherwerb beruht ebenfalls auf einem vertikalen, von den Erwachsenen zum Kind gehenden Transfer. Auch die Sprache, die ein Kernstück des Selbst darstellt, erwirbt der Mensch durch Spiegelung und Resonanz: Wenn Erwachsene den Säugling oder das Kleinkind ansprechen, dann werden, obwohl es der Sprache noch lange nicht mächtig ist, in seinem Gehirn nicht nur die für das Hören zuständigen Bereiche aktiviert. Bereits beim bloßen Zuhören werden auch diejenigen Bereiche der Hirnrinde stimuliert und trainiert, die später einmal die Sprache produzieren werden. Die im kindlichen Gehirn durch die an das Kind gerichtete Sprache hervorgerufene Resonanz hinterlässt eine bleibende Spur, eine Art Fingerabdruck, der dem Kind bei seinen eigenen ersten Sprachversuchen auf die Beine hilft. Das Kind erwirbt die Sprache durch Imitationsversuche, deren Anmut bekanntlich jeden Vater und jede Mutter verzaubern kann. Als Antwort auf seine Sprachversuche erhält das Kind validierende und korrigierende Resonanzen. Kaum in der Lage, erste Sprachbruchstücke zu produzieren, entdeckt das Kind die Möglichkeit, Nein zu sagen und damit seine Autonomie zu markieren. Die Sprache ist ein einzigartiges Instrument, mit dem der Mensch Wahrnehmungen, Verhalten und die beides begleitenden Bewertungen und Gefühle symbolisieren kann. Die Sprache kann Dinge, die »faktisch« passieren und »real« erlebt werden, begleiten, vor allem um logische Zusammenhänge, zum Beispiel zwischen einer Folge von Geschehnissen, herzustellen oder zu postulieren. Sie kann faktisches Geschehen aber auch ersetzen, zum Beispiel etwas aktuell *nicht* Geschehenes oder *nicht* Erlebtes in die Vorstellung oder in Erinnerung bringen. Viele Menschen, auch Biologen und Mediziner, hegen die irriige Annahme, dass etwas, das sich nicht »faktisch« oder »real« zugetragen hat, sondern »nur« sprachlich mitgeteilt, also »nur« symbolisiert worden ist, biologisch ohne Relevanz sei. Dies ist ein

fundamentaler Irrtum. Zwar leben wir tatsächlich in einer geschwätzigen Welt, in der viele Worte zu leeren Hülsen geworden sind. Was Menschen sich gegenseitig sagen, kann aber auch einer Patronenkugel gleichen und eine gewaltige biologische Wirkung haben.

Spracherwerb bedeutet die Herstellung einer Verknüpfung zwischen einerseits etwas Gesagtem oder Gehörtem und andererseits dem Geschehen, was gemeint ist, was also durch die Sprache symbolisiert wird. Diese Verknüpfung wird erlernt, verinnerlicht und ist neuronal verankert. Dies ist der Grund, warum die Sprache im Menschen erwiesenermaßen genau so neurobiologische Wirkungen erzeugen kann wie ein faktisches Geschehen. Was Menschen sich mitteilen oder sagen, kann die objektive biologische Wirkung eines Pharmakons entfalten. Wie dies geschieht, werde ich später – unter anderem in Kapitel 4 – darstellen. Die einem wegen Einsamkeit schreienden Säugling gegebene Resonanz kann, da er der Sprache noch nicht mächtig ist, nur darin bestehen, ihn die ersehnte Nähe körperlich erfahren zu lassen – wozu, neben Hautkontakt und Liebkosungen, auch die Tonalität der Babysprache gehört. Einem etwas älteren, der Sprache mächtigen Kind kann diese lebensnotwendige Resonanz auch symbolisch, also sprachlich gegeben werden, zum Beispiel durch die Erneuerung des Versprechens der Liebe oder durch eine Ansage, sich dem Kind etwas später physisch zuzuwenden. Dies kann, wie entsprechende Versuche zeigen, die gleichen neurobiologischen Anti-Stress-Effekte entfalten wie eine körperliche Erfahrung, bis hin zur Regulation entsprechender Gene. Kinder, die einem Stresstest unterzogen werden, bei dem sie, unter der Beobachtung von Prüfern, frei sprechen und eine einfache Rechenaufgabe lösen müssen, aktivieren, nicht anders als Erwachsene, im Gehirn ein bedeutsames Stressgen. Erlaubt man dem Kind während des Stresstests telefonischen Kontakt mit der Mutter, fällt die Aktivierung des Stressgens deutlich geringer aus. Freilich darf das symbolische Potenzial der Sprache gegenüber Kindern nicht überstrapaziert werden. Wie oft speisen wir Kinder nur mit Worten ab! Kinder sind körperbetonte Wesen und bedürfen vieler guter körperlicher Erfahrungen, sie bedürfen unserer realen Präsenz.

Wer die Abhängigkeit von Bezugspersonen lockern will und Autonomie anstrebt, muss, um nicht wie Ikarus abzustürzen, lernen, sich selbst zu steuern.

Kinder und ihre Bezugspersonen können und müssen beginnen, sich dieser Aufgabe im dritten Lebensjahr in liebevoller Art und Weise zu stellen.¹¹ Nochmals zur Erinnerung: Ein Kind ist im dritten Lebensjahr, wenn es seinen zweiten Geburtstag gefeiert hat. Versuche von Eltern, Kitas oder von kinderpsychiatrischen Kliniken, mit der Arbeit an der Selbststeuerung früher zu beginnen, überfordern das Kind und können es traumatisieren. Leider sind in Kitas bestürzende Vorfälle dokumentiert, bei denen nicht hinreichend qualifizierte Betreuerinnen und Betreuer Kinder unter zwei Jahren misshandelten, weil diese sich nicht an Verbote und Anweisungen hielten.¹² Die Kinder *können* es in diesem Alter noch gar nicht. Die Schuld an solchen Vorkommnissen liegt immer auch bei den Trägern der jeweiligen Einrichtungen – nicht nur Kommunen und Wohlfahrtsorganisationen, die falsche finanzielle Prioritäten setzen, sondern auch inkompetente Elterninitiativen. Wo Kinder im ersten Lebensjahr betreut werden, bedarf es, wie schon erwähnt, nach übereinstimmender Meinung von Expertinnen und Experten eines Personalschlüssels von 1 (Betreuer) : 2 (Säugling). Im zweiten und dritten Lebensjahr muss der Schlüssel mindestens 1 : 3 betragen. Erst danach gilt der Kindergartenschlüssel. Dieser Betreuungsschlüssel ist ein zwingendes Erfordernis, da es, wie bereits dargestellt wurde, in den ersten beiden Lebensjahren darum geht, durch dyadische (zweiseitige) und kontingente (zeitnahe) Spiegelung und Resonanz im Säugling die Voraussetzungen für die Bildung eines Selbstkerns zu schaffen.

Die vorschulische Kindheitspädagogik gliedert sich also in zwei Phasen, die voneinander zu unterscheiden sind. In einer ersten, etwa 24 Monate dauernden Phase geht es um die Entstehung eines kindlichen Selbst-Gefühls, begleitet von der Installation von Selbst-Netzwerken in der *unteren* Etage des Stirnhirns (*Vertikaler Selbst-Transfer I*). Ab dem dritten Lebensjahr sollten sich Eltern sowie Betreuerinnen und Betreuer der Aufgabe zuwenden, das Kind liebevoll, altersgemäß und in kleinen Schritten anzuleiten, die Perspektive Anderer zu berücksichtigen. Jetzt geht es um die Reifung der *oberen* Etage des Stirnhirns. Im Selbst-System kommt es damit zu einer entscheidenden Erweiterung: Zum Zwei-Perspektiven-Selbst (»Ich bin und fühle wie du, du bist und fühlst wie ich«) kommt eine dritte Perspektive, ein Selbst-Beobachter hinzu (»Wie sieht

das, was ich tue, aus der Sicht anderer aus?«). Auch die Installation dieses Selbst-Beobachters beruht, wie schon das primäre Selbst, auf einem vertikalen Transfer (*Vertikaler Selbst-Transfer II*). Es sind die Bezugspersonen, die dem Kind, liebevoll und ohne drakonische Maßnahmen, jetzt Rückmeldungen geben können, was sein Handeln für andere bedeutet. Aus der Einübung des Perspektivwechsels ergibt sich, dass Regeln zu beachten sind, und das Kind lernt zu warten, zu teilen und Impulse zu bremsen, so weit es das gute soziale Zusammenleben erfordert.

Das Kind zum Perspektivwechsel und zur Rücksichtnahme auf Andere anzuleiten, bedeutet nicht, ein gegen die Natur des Kindes gerichtetes, sozusagen kontrabiologisches Projekt zu verfolgen. Der Erwerb der Fähigkeit zum Perspektivwechsel ist nicht nur ein Teil der biologischen Bestimmung des Menschen, sondern eine unabdingbare Voraussetzung für den Erwerb von Autonomie. Jedes Kind muss, um autonom werden zu können, lernen, seine Umwelt realistisch einzuschätzen und sich keinen unnötigen Gefahren auszusetzen. Vor allem sollte es die Geheimnisse eines gelingenden sozialen Zusammenlebens entdecken. Auch andere höhere Säugetiere praktizieren so etwas wie Erziehung. Die renommierte Primatenforscherin Jane Goodall antwortete mir einmal auf die Frage, ob Schimpansen ihren Nachwuchs erziehen: »Oh yes, they do!« Auf meine Frage, was die Mütter bei dieser Spezies tun, wenn sie ihren Jungen zeigen wollen, dass ihr Verhalten nicht in Ordnung war, ergänzte sie: »They bite them!« Die Jungtiere müssten sich dann einen – nicht verletzenden – Biss in die Ohren gefallen lassen. Der Schluss, den wir daraus ziehen sollten, ist nicht etwa, dass Kindern Schmerzen zugefügt werden sollen, sondern dass Erziehung, anders als von sozialpsychologischer oder reformpädagogischer Seite manchmal zu hören ist, kein »gegen die Natur des Kindes« gerichtetes Vorhaben ist. Das Gegenteil ist richtig: Wenn wir Kinder nicht zu Realismus und sozial verträglichem Verhalten erziehen, behindern und stören wir die biologische Reifung ihres Stirnhirns.

Dass Menschen ihre Kinder gewaltfrei erziehen können und ihren Nachwuchs nicht, wie Schimpansenmütter es tun, in die Ohren beißen müssen, um sie zu sozial verträglichem Verhalten zu veranlassen, verdankt der Mensch der Sprache. Die Fähigkeit des Kindes, die Perspektive Anderer einnehmen zu können, ist im

Kind zwar angelegt, aber nur als Potenzial. Nur wenn wir mit Kindern über ihr Verhalten – über Jahre hinweg – im ständigen Gespräch sind, nur wenn wir sie bei Bedarf immer wieder freundlich korrigieren und ihnen im Übrigen ein gutes Vorbild sind, nur dann kann sich dieses Potenzial auch entwickeln. Wenn wir die Fähigkeit zum Perspektivwechsel mit dem Kind einüben, kann die obere Etage des Stirnhirns reifen. Die sich hier bildenden neuronalen Netzwerke sind in der Lage, Informationen darüber abzuspeichern, wie sich das, was ich selbst tue, aus der Perspektive anderer Menschen darstellt. Das *Zwei-Perspektiven-Selbst*, welches wir bereits im Zusammenhang mit der Entstehung der Selbst-Netzwerke in der unteren Etage des Stirnhirns kennengelernt haben, wird damit zu einem *Drei-Perspektiven-Selbst*.¹³ Die Netzwerke der oberen Etage ermöglichen es dem Menschen, sich bewusst und reflektierend mit den Augen anderer zu sehen, ebenso aber, sich selbst wie von außen zu beobachten. Ein optimales Biotop für die Einübung des Perspektivwechsels – und damit für die Reifung der oberen Etage des Stirnhirns – ist eine Gruppe von mehr oder weniger Gleichaltrigen und das sich in solchen Gruppen entwickelnde Spiel. Spätestens im dritten Lebensjahr sollten Kinder daher einen größeren Teil des Tages in einer solchen Gruppe verbringen. Diese Gruppen müssen von qualifizierten Pädagoginnen und Pädagogen betreut werden. Kinder können die Geheimnisse des guten sozialen Miteinanders, deren Entdeckung die Menschheit Jahrtausende gekostet hat, nicht im Schnellkochkurs selbst entschlüsseln, sie brauchen dabei Hilfe. Eine Kindergartenpflicht für alle Kinder ab dem dritten Lebensjahr wäre daher ein Segen.

Wichtigstes Bedürfnis und zentrale Grundmotivation des Kindes ist und bleibt, auch jenseits des zweiten Lebensjahres, die verlässliche Bindung an einige wenige Bezugspersonen – Eltern oder Elternteile, Erzieherinnen oder Erzieher, Großeltern und eventuell weitere Verwandte. Jeder junge Mensch braucht über die gesamte Kindheit und Jugend hinweg eine oder – besser – einige wenige Personen, an die er sich vertrauensvoll wenden kann und von denen er sich auch dann geliebt fühlt, wenn ihm etwas misslungen ist, wenn ihm Leid zugefügt wurde oder wenn er einen Fehler gemacht hat. Kinder und Jugendliche entwickeln Vitalität und Lebensfreude nur dann, wenn sie sich geliebt und zugehörig, also sicher gebunden fühlen. Vitalität, Lebensfreude und Motivation

sind an die Aktivität spezifischer, im Mittelhirn platzierter neuronaler Netzwerke gekoppelt, die als Motivationssystem bezeichnet werden. Nur sie sind in der Lage, den Botenstoff Dopamin zu produzieren, ohne den die psychischen Kräfte eines Menschen erlahmen.

Das Motivationssystem ist mit dem Selbst-System des Stirnhirns verbunden, das sowohl das eigene Selbst als auch das signifikante Du, also den bedeutsamen Anderen repräsentiert. Selbst sein zu dürfen, und dies ohne eine Störung der Harmonie mit nahestehenden Menschen, bedeutet für den Menschen das höchste Glück.¹⁴ Zur Qual wird das Selbst, wenn von maßgeblichen Bezugspersonen stammende, ins eigene Innere aufgenommene Selbst-Elemente der eigenen Person den Wert absprechen. Daher werden Störungen in der Beziehung zu nahen Bezugspersonen vom Selbst-System als Dissonanz und als Störung wahrgenommen. Dies kann zu einer massiven Beeinträchtigung des Motivationssystems und sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen zu entsprechenden Veränderungen des Verhaltens führen, insbesondere zu Aggressivität oder Depression. Daher sollte man, wenn ein Kind oder ein/e Jugendliche/r über längere Zeit einen zurückgezogenen, antriebslosen und traurigen oder aggressiven Eindruck macht, versuchen, einen Zugang zu ihm oder zu seinem Umfeld zu finden und helfen, eine vorhandene Störung im Beziehungsumfeld zu lindern oder zu heilen. Selbst-System und Motivationssystem bilden nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Erwachsenenalter eine zentrale Achse. Guter zwischenmenschlicher Beziehungen bedarf der Mensch daher nicht nur in der Kindheit und Jugend, sondern lebenslang.

Wo bleibt angesichts der komplexen Verwobenheit des menschlichen Selbst mit seinem sozialen Umfeld der Freiraum für Autonomie? Sie lässt sich nicht gegen die sozialen Texturen, deren Teil wir sind, durchsetzen, sondern setzt sie voraus. Die Entwicklung und der Erwerb von gelingender Autonomie ist ein Prozess, der drei entscheidende Voraussetzungen hat. Zunächst muss es einen hinreichend befähigten Akteur geben, der, wenn die Zeit reif ist, Autonomie anstrebt. Autonomieversuche zu unternehmen, bedeutet, bekannte Wege, auf denen man von Begleitern gelenkt und geschützt wurde, zu verlassen. Autonom zu werden, bedeutet also nicht nur, sich neue Möglichkeiten und Chancen zu

erschließen, sondern immer auch, Wagnisse und Risiken einzugehen. Dies erfordert Mut. Den besitzt nur, wer einen ausreichend starken Selbstkern in sich fühlt.

Autonomie erfordert jedoch nicht nur ein starkes Selbst und Mut, sondern auch Besonnenheit und die Anerkennung von Grenzen, womit ihre zweite Voraussetzung genannt ist. Diese hängt davon ab, ob ich einen funktionierenden Selbst-Beobachter habe, der mich darüber informiert, wie Andere mich sehen, und mir hilft, das eigene Schiff zu navigieren. Wer nicht über ihn verfügt, ist zu realistischen Einschätzungen nicht in der Lage, wird sich über- oder unterschätzen und unterliegt einer hohen Gefahr, dass seine Autonomieversuche scheitern. Die beiden bis hierher genannten Voraussetzungen leuchten unmittelbar ein. Bis zum Eintritt des jungen Menschen in die Pubertät sollte die Fähigkeit, sich selbst aus fremder Perspektive zu sehen, zwar grundsätzlich gegeben sein, kommt unter dem Gefühlssturm der Adoleszenz aber nochmals in schweres Wetter.

Leicht übersehen wird, dass für die Entwicklung von Autonomie eine dritte Voraussetzung gegeben sein muss: Menschen – vor allem in der Zeit vor, während und nach der Pubertät – bedürfen einer Inspiration, einer Anregung, einer Ermutigung, sich auf den Weg in Richtung Autonomie zu machen. Eine solche Inspiration erreicht den Menschen nicht aus höheren Sphären, sondern nimmt ihren Ausgang von anderen Menschen, meistens von Mentorinnen oder Mentoren (auf die besondere Rolle der Eltern komme ich noch zurück). Bei diesen Mentorinnen oder Mentoren handelt es sich zum Beispiel um Personen aus der erweiterten Verwandtschaft, häufig auch um schulische oder akademische Lehrerinnen oder Lehrer. Manchmal kommt der Anstoß auch von Vorbildern aus der Welt der Literatur oder der Medien. Junge Menschen, die sich entscheiden, persönliche Autonomie zu wagen, bedürfen jedenfalls irgendwann einer Botschaft, deren implizite, nicht unbedingt explizit so gesprochene Inhalte in etwa wie folgt lauten würden: »Du darfst dich freikämpfen«, »Du darfst es anders machen, als wir – oder deine Eltern – es gemacht hätten«, »Du darfst eigene Entscheidungen treffen«, »Du darfst anders sein als die anderen«. Wie wichtig eine solche Ermutigung ist, zeigt die Beobachtung, dass sich in sogenannten kollektivistischen oder Gemeinschaftskulturen¹⁵ deutlich weniger

junge Menschen der Herausforderung einer autonomen, von den Vorgaben des Herkunftsmilieus abweichenden persönlichen Entwicklung stellen. Da also, wer Autonomie wagt, irgendwann im Leben durch die Inspiration einer signifikanten Bezugsperson auf den Weg gebracht wurde, begegnet uns auch hier wieder das Phänomen des Selbst-Transfers: Selbst-Komponenten einer Mentorin oder eines Mentors (in diesem Falle die Haltung, dass der Autonomieerwerb zur Entwicklung eines Menschen dazugehört) werden an einen Empfänger weitergegeben und finden beim Adressaten Eingang in dessen Selbst.

Eltern kommt im Prozess des Autonomwerdens heranwachsender Menschen eine ganz besondere Bedeutung zu. Die Rolle, die sie dabei einnehmen, kann sehr unterschiedlich sein. Manche Eltern verhalten sich hilfreich, indem sie Adoleszente zum richtigen Zeitpunkt »freilassen«, zugleich aber in »Stand-by«-Position bleiben – für den Fall, dass ihr Nachwuchs doch noch Hilfestellung oder Unterstützung brauchen sollte. Nicht alle Eltern sind – aus sehr verschiedenen Gründen – zu einer solchen souveränen Einstellung fähig. Häufig zu beobachten sind zwei Varianten, die jungen Menschen den Weg in die Autonomie schwermachen: zum einen, dass Eltern Jugendlichen keine Zeit zur Ablösung lassen und sie proaktiv aus dem Nest werfen; zum anderen, dass sie die Abnabelung behindern oder ganz verhindern. Die erste der beiden Varianten hat – gemessen an dem, was mir in meiner ärztlichen Praxis begegnet – in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Häufig werden Adoleszente zu früh einer völlig fremden Umgebung ausgesetzt, der sie dann aber nicht gewachsen sind. Zahlreiche Fälle, die ich in den letzten Jahren gesehen habe, betrafen – zum Beispiel – viel zu früh durchgeführte Übersee-Auslandsaufenthalte mit Unterbringung in nicht hinreichend geprüften Gastfamilien, in denen junge Leute zwischen 14 und 17 Jahren – nicht nur Mädchen, sondern Jugendliche beiderlei Geschlechts – Bedrohungen oder Übergriffen verschiedener Art, versuchtem sexuellen Missbrauch und/oder Gasteltern mit Suchtproblemen und Ähnlichem ausgesetzt waren.

Mindestens ebenso häufig wie der zu frühe »Hinauswurf« ist der entgegengesetzte Versuch vieler Eltern, ihren Nachwuchs nicht loszulassen. Die Ambivalenz gegenüber dem Autonomwerden ihrer Kinder kann viele Gründe haben. Manche Eltern können den mit der Ablösung verbundenen

Abschiedsschmerz nicht ertragen und aktivieren in ihrem Nachwuchs die – ohnehin schon vorhandenen – Schuldgefühle («Ich darf meinen Eltern nicht wehtun, indem ich sie verlasse, und muss bei ihnen bleiben»). Wiederum andere Eltern erleben ihr Kind – oft unbewusst – als potenziellen Konkurrenten, der sie einmal übertrumpfen und sozusagen als Verlierer zurücklassen könnte. Auch diese Position trifft beim Kind eine bereits primär angelegte Angst («Ich darf meinen Eltern nicht wehtun, indem ich besser bin als sie, und darf aus Rücksichtnahme keinen Erfolg haben»). Bei zahlreichen jungen Menschen, die in den letzten Jahren wegen unerklärlicher Lern-, Arbeits- und Leistungsstörungen meine Praxis aufsuchten, stellte sich in der Therapie eine unbewusste Hemmung dieses Typs heraus. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein junger, aus einem Arbeiterhaushalt stammender Volkswirtschaftsstudent, den die Mutter und einige seiner Lehrer wegen seiner guten schulischen Leistungen gefördert und zum Studium ermuntert hatten, wo er für seine »Scheine«¹⁶ weiterhin Bestnoten erhielt. Als er ein Jahr vor seinem Examen begann, sich intensiv auf den Studienabschluss vorzubereiten, trat eine für ihn völlig unerklärliche Konzentrations-, Gedächtnis- und Arbeitsstörung auf. Ein niedergelassener Facharztkollege, der ein ADHS im Erwachsenenalter vermutete, empfahl ihn zur Abklärung zu mir in die Universitätsklinik. Die Analyse des Falles ergab, dass politische Gespräche, die er und sein Vater seit Jahren immer gerne miteinander geführt hatten, zuletzt immer kontroverser geworden waren, je länger er studierte. Sein akademisches Fachwissen ließ sich mit den einfach gestrickten Vorstellungen des Vaters, den er von Herzen liebte, immer weniger vereinbaren. In der Psychotherapie stellte sich heraus, dass der Patient unbewusst fürchtete, mit dem glanzvollen Abschluss seines Studiums seinen Vater zu desavouieren und zu kränken. Daher hatte etwas in ihm begonnen, seine Lernbemühungen zu sabotieren. Als dieser Zusammenhang geklärt war und die ambivalenten Gefühle durchgearbeitet worden waren, legte der Patient ein erstklassiges Examen ab.

Gelingende Autonomie bedeutet Lebensglück. Eltern oder Mentoren, die ihren Nachwuchs nicht »freilassen«, wenn die Zeit gekommen ist, bezahlen die erzwungene Unselbständigkeit ihres Kindes entweder damit, dass das Kind depressiv erkrankt, oder sie ernten Aggression. Der mutige Versuch, Autonomie

zu entwickeln, ist für viele junge Menschen mit Mühsal, Schuldgefühlen, schweren Konflikten und weiteren leid- und qualvollen Erfahrungen verbunden. Der Grund ist das Fehlen einer oder mehrerer der drei genannten Voraussetzungen. Eine der klassischen Sagen des Altertums beschreibt einen tragischen Fall, bei dem es dem Vater nicht möglich war, bei seinem Sohn eine eigenständige Entwicklung zuzulassen. Ein Vater, dem vom Orakel vorausgesagt wird, sein noch nicht gezeugter Sohn werde ihn einmal umbringen (was dahingehend gedeutet werden kann, dass der Sohn sich einmal von ihm löst und selbständig wird), durchsticht seinem Sohn nach dessen Geburt vorsorglich die Füße und setzt ihn aus (er beschädigt ihn also so, dass ihm jegliche Chance genommen ist, autonom zu werden; das Ausgesetztsein bedeutet, dass die Beziehung zwischen Vater und Sohn zerstört ist). Ödipus,¹⁷ der vom Vater versehrte Sohn, macht eine wechselvolle, von Konflikten und Kämpfen gekennzeichnete Entwicklung durch, bringt am Ende seinen Vater um und heiratet dann eine Frau, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass es sich bei ihr um seine Mutter handelt. Sigmund Freud machte diese griechische Sage berühmt, weil sie die in vielen Familien beobachtbare Konstellation widerspiegelt, dass ein vom Vater nicht »freigelassener«, sozusagen angeketteter Sohn einer besonderen Gefahr unterliegt, eine ungesunde, zu enge Bindung mit der Mutter einzugehen und dem sogenannten Ödipuskomplex zu erliegen. Eine ganz ähnliche Fehlentwicklung kann sich, sozusagen spiegelbildlich, auch bei einer nicht »freigelassenen« Tochter einstellen.

Gelingende Autonomie bedeutet Lebensglück. Um sich Autonomie erarbeiten und glücklich werden zu können, brauchen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein von ihren Eltern, pädagogischen Begleitern und Mentoren geschenktes Selbst-Element, das sie ohne Strafandrohung »freilässt« und ihnen altersgemäß die Möglichkeit gibt, sich über das Vorgegebene hinaus zu entfalten und eigene Wege zu beschreiten. Allerdings muss es, um »über das Vorgegebene hinaus« wachsen zu können, dieses »Vorgegebene« erst einmal geben! Die Annahme, junge Menschen entfaltet Autonomie, wenn wir ihnen keine Vorgaben machen, ist falsch, wie ich im nachfolgenden Kapitel an einem eindrucksvollen Beispiel zeigen werde. Wenn wir sie nicht mit unseren Werthaltungen bekannt machen, wenn wir sie nicht an konkrete Angebote, an

den Erwerb von Wissen und Kompetenzen heranzuführen und nichts von ihnen fordern, wenn wir ihnen stattdessen nichts als Freiräume überlassen («Schaut einfach einmal, was euch Spaß macht»), dann werden Kinder, wie Verlaufsuntersuchungen – zum Beispiel von Diana Baumrind an Kindern, die unter Laissez-faire-Bedingungen aufwuchsen – zeigen, in ihrem Selbstbewusstsein geschwächt. Kinder und Jugendliche brauchen Halt und freundlichen Widerstand. Nur dann können sie sich an diesem Widerstand bewähren und Autonomie für sich zu einer realen Erfahrung machen.

Die Aufgabe, Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zum Autonomieerwerb zu begleiten, ist ein Balanceakt, der beiden Seiten – vor allem in den Jahren der Pubertät – eine Menge Energie abfordert. Einerseits brauchen Kinder und Jugendliche unsere Vorgaben. Dazu gehört vor allem, dass wir mit jungen Menschen über ethisches Verhalten im Gespräch sind und ihnen abfordern, sich auf bereitstehende Bildungsangebote einzulassen. Andererseits ist es wichtig, dass Eltern und Mentoren Freiräume zulassen und es aushalten, dass Kinder und Jugendliche auch eigene Wege gehen. Da das Ringen um persönliche Autonomie immer bedeutet, vorgegebene Kontexte zu verlassen, sind Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen auf dem Weg zum Autonomieerwerb unvermeidlich. Konflikte sind nichts Schlechtes, sondern können, wenn sie von den Beteiligten konstruktiv miteinander durchgestanden werden, zu persönlichem Wachstum führen.

3 WENN DAS SELBST VERHUNGERT: EINE ROMANFIGUR AUS »DER BUNGALOW«

Hat ein Kind keine Bezugspersonen, die es mit Selbst-Transfers adressieren, die ihm als Modelle dienen, ihm so einen Zugang zur Welt schaffen (siehe dazu Kapitel 1) und die ihm am Ende die Möglichkeit geben, sich abzulösen (siehe dazu Kapitel 2), kommt es – unausweichlich – zu einer schweren Entwicklungskrise, die auch auf die medizinische Gesundheit »durchschlagen« kann. Denn was sich in der sozialen Umwelt ereignet, steuert die Aktivität unserer Gene, beeinflusst die Biologie unseres Körpers und ist an der Konstruktion unseres Gehirns beteiligt. Diese Erkenntnis dringt erst langsam überall durch. Die Vorstellung, das Wesen des Menschen sei durch seine genetische Ausstattung vorprogrammiert, ist überholt, sie erfreut sich allerdings in einigen evolutions- und soziobiologischen Kreisen nach wie vor großer Beliebtheit. Die Vorstellung, Gene hätten bereits bei der Zeugung eines Kindes den Plan, was aus einem Menschen einmal wird, ist abwegig und widerspricht Erkenntnissen der modernen Genetik und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die unter dem Oberbegriff der Neuroplastizität bekannt wurden. Wie sich Kinder und Jugendliche entwickeln, hängt nicht nur davon ab, welche Gene sie mitbringen und ob sie gut versorgt werden, sondern entscheidet sich, vom ersten Lebenstag an, in hohem Maße daran, welchem sozialen Umfeld sie ausgesetzt sind, welche Menschen sie um sich haben, wie sie von diesen angesprochen werden und davon, welche Möglichkeiten ihnen die Welt bietet, selbst zu einem Akteur zu werden. Soziale Einflüsse finden den Weg in die Tiefen der menschlichen Biologie. Dazu kommt dann, was junge Menschen selbst aus ihren Chancen machen. Kinder und Jugendliche saugen alles, was sie um sich herum beobachten, regelrecht in sich auf. Das meiste, was sie lernen, lernen sie durch das Sehen und Wahrnehmen dessen, was um sie herum los ist, eine Tatsache, die in der US-amerikanischen Neurowissenschaft den Begriff des »Social Brain« und in der Psychologie, schon vor Jahren, den des »Lernens am Modell« entstehen ließ.¹⁸

Wenn vom Leben eines Kindes gesprochen wird, stehen oft die materiellen Gegebenheiten im Vordergrund unserer Aufmerksamkeit – wie etwa die Verpflegung, die Wohnung, die Kita, zur Verfügung stehendes Spielmaterial, die Wohngegend und das umgebende Ökosystem. Die Bedeutung dieser wichtigen Voraussetzungen soll nicht relativiert werden. Doch ohne sich dessen bewusst zu sein, hängt man leicht der Vorstellung an, ein Kind trete mit den Gegenständen seiner Umwelt direkt in Kontakt und erschließe sich so, Schritt für Schritt, die Welt. Tatsächlich passiert etwas anderes: Bevor es auf die Welt schaut, blickt das Kind auf die Menschen seiner Umgebung. Die entscheidende erste Begegnung mit der Welt am Beginn des Lebens ist für den Säugling der Blick in die Augen eines anderen Menschen. Dort erhält das Kind, das noch kein zur Reflektion fähiges Bewusstsein besitzt, die ersten wichtigen Informationen: dass es erkannt wird, wie es erkannt wird und ob die Welt, also das, was »da draußen« ist, ein freundlicher Ort ist, in dem man sich gut fühlen kann und darf. Alles außerhalb der »Zweiheit« (Dyade), die durch den Blick- und Körperkontakt zu seiner Bezugsperson gebildet wird, ist für den Säugling zunächst ohne Belang. Auch einige Wochen und Monate später beobachten der Säugling und das heranwachsende Kleinkind primär nicht etwa – wie wir leichthin unterstellen – die Welt als solche, sondern wie Menschen, die sich in seinem Umfeld aufhalten, mit der Welt umgehen, was sie mit den Dingen, die uns umgeben, machen und wie Menschen sich zueinander verhalten.

Das Gehirn des Menschen wird in weiten Teilen sozial konstruiert. Einem angeborenem Bedürfnis ihres Zentralorgans folgend, suchen Säuglinge und Kleinkinder bei ihren Bezugspersonen nach den Eindrücken, die sie in sich aufnehmen, als Kopie in sich ablegen und zu einem Teil ihres Selbst machen können. Der unausgesprochene Auftrag des Kindes an seine Bezugsperson(en) ist: Lass mich – durch die Resonanz, die ich von dir erhalte – spüren, dass ich existiere. Zeige mir durch die Art, wie du auf mich reagierst, wer ich bin. Zeige mir durch die Art, wie du auf meine Emotionen reagierst, wie man Gefühle auslebt und mit Affekten umgeht. Zeige mir durch die Art, wie du mit anderen Menschen umgehst und wie du mit dir umgehen lässt, was es heißt, Mitmensch zu sein. Lehre mich, was man mit alledem, was die materielle Welt ausmacht, anstellen kann – oder nicht anstellen sollte. Schließlich: Lass mich sehen, wie ich

Dinge, die mir zur Verfügung stehen, spielerisch und kreativ einsetzen kann. Das Kind wird nicht nur »gute« (z. B. humane oder ökologische), sondern auch »schlechte« (z. B. inhumane oder destruktive) Modelle, die ihm am Beispiel seiner Bezugspersonen, Mentoren oder sonstiger Vorbilder (z. B. im Internet) begegnen, übernehmen und in sein Selbst integrieren.

Da gespiegelt zu werden und soziale Resonanz zu erhalten, für ein Kind kein verzichtbarer Luxus, sondern ein Grundbedürfnis ist, erleben diesbezüglich von einem Mangel betroffene Kinder großes Leid. Sie fallen durch einen Mix unterschiedlicher Entwicklungs- und Verhaltensstörungen auf und bevölkern unsere Kinder- und Jugendpsychotherapiepraxen (derer es zu wenige gibt¹⁹). Ich habe mich entschieden, meine Leserinnen und Leser an dieser Stelle weder mit kinder- und jugendpsychiatrischen Fallbeispielen noch mit den Vorgeschichten erwachsener Patientinnen oder Patienten zu beschweren. Die junge Berliner Autorin Helene Hegemann hat im Sommer 2018 ein eindrucksvolles, faszinierendes und überaus lesenswertes Buch mit dem Titel *Der Bungalow* vorgelegt, in welchem sie am Beispiel ihrer Romanfigur Charlie deutlich werden lässt, welche innere und äußere Finsternis ein Kind – dann eine heranwachsende junge Frau – durchwandert, deren Selbst in Gefahr war, sozusagen einen Hungertod zu sterben. Die Hauptfigur und Ich-Erzählerin des Buches bedient sich einer Sprache, wie sie junge Leute dieses Typs heute sprechen. Wer Einblick in das Erleben zahlloser Kinder und Jugendlicher bekommen will, die in unserem Land derzeit unterversorgt heranwachsen, dem kann ich die Lektüre dieses Buches nur empfehlen. Anhand eines einzelnen Schicksals beschreibt Helene Hegemann in einem Stück Literatur eine paradigmatische Lebenswelt, die nicht mehr unter der Kategorie »Einzelfälle« abgetan werden kann, sondern jenseits des Literaturbetriebs jedem Kinderarzt, Psychiater und Psychotherapeuten bestens bekannt ist.

Ich habe mich entschlossen, einen Cross-Talk zwischen Belletristik und Sachbuch zu wagen und meinen Leserinnen und Lesern Helene Hegemanns Romanfigur Charlie, die mir bei der Lektüre des Romans gewissermaßen ans Herz gewachsen ist, vorzustellen. Meine Ausführungen über die Natur des Selbst und die Notwendigkeit guter Selbstfürsorge können so aus dem Bereich theoretisch-wissenschaftlicher Betrachtungen herausgenommen und durch ein

Stück lebendige Anschauung ergänzt werden. Wir begegnen in dem Roman einem Mädchen namens Charlie. Sie ist sieben Jahre alt, als sich die Eltern scheiden lassen. Das Mädchen zieht mit seiner Mutter, die einen Wohnberechtigungsschein hat, in eine Wohnsiedlung. Der Vater, so hört man das Mädchen erzählen, kam gelegentlich zu Besuch, lebte aber »weit von mir fort«, »er entzog sich, wenn es ernst wurde«. Die arbeitslose Mutter kommt mit der Scheidung offenbar nicht zurecht und entwickelt eine schwere Alkoholkrankheit, verwaht zunehmend, lässt den Haushalt verkommen, kümmert sich nicht mehr um ihre Tochter, wird gegen die Tochter immer wieder gewalttätig (Schlagen, Beißen, Angriff mit heißem Bügeleisen) und droht, über die Brüstung des Balkons gebeugt, mit Selbstmord. Aus der Sicht von Charlie immer wieder neu geschilderte katastrophale Situationen mit der Mutter lassen das Ausmaß der dadurch verursachten Traumatisierung des Mädchens erahnen. Beide führen ein Leben, das von der Tochter zunehmend als ein Vegetieren, schließlich nur als »endloses Grauen« erlebt wird: Die Mutter liegt fortwährend irgendwo betrunken in der Wohnung herum, »pinkelt auf den Boden«, isst vergammeltes rohes Fleisch etc. Der Vater, der bei seinen seltenen Besuchen von der Mutter wüst und ausfallend beschimpft wird, erkennt die Situation und scheint der Tochter angeboten zu haben, zu ihm zu ziehen, ein Angebot, auf das die Tochter angesichts ihrer chaotisch lebenden, immer wieder suizidalen Mutter aber offenbar nicht eingehen kann. Was Helene Hegemann hier am Beispiel ihrer Romanfigur Charlie schildert, ist ein bei unterversorgten Kindern häufig auftretendes, als Parentifizierung bezeichnetes Phänomen: Anstatt von ihren Eltern versorgt zu werden, beginnen vernachlässigte Kinder, sich ihrerseits für ihre Eltern verantwortlich zu fühlen und für diese zu sorgen. Das Mädchen hat das Gefühl, sich um die Mutter kümmern zu müssen und sie nicht alleine lassen zu dürfen. Diese Umkehrung der Rollenverteilung zwischen Eltern und ihrem Nachwuchs kann beim Kind schwere psychische Probleme nach sich ziehen, die in Helene Hegemanns Roman von der Ich-Erzählerin dann auch eindrucksvoll wiedergegeben werden.

Charlie entwickelt Angst, ein bei allen durch ihre Bezugspersonen nicht hinreichend geschützten Kindern und Jugendlichen auftretendes Hauptsymptom: »Ich hatte Angst, brutal und immer. Vor Krieg, Krebs,

Verachtung.« Sie habe eine »Scheißangst [gehabt], die wir alle hatten, vor einer Zukunft«, in der, wie das Mädchen es erlebt, womöglich alle sterben könnten. »Die Intensität meiner Ängste stieg proportional zur Abnahme ihrer [gemeint ist die Mutter] Zurechnungsfähigkeit.« Auch der Schlaf war betroffen: »Jeder meiner Träume endete damit, dass ich mich im Angesicht einer markerschütternden Gefahr nicht mehr bewegen kann und ihr durch mein eigenes Versagen vollständig ausgeliefert bin.« Damit beschreibt die Romanfigur das typische Erleben eines traumatisierten Menschen. Hegemann lässt Charlie von einer »brachiale[n], tiefe[n] Verzweiflung« und von »Aussichtslosigkeit, die mir plötzlich klar wurde« berichten. Ein weiteres sich in einer derartigen Situation bei den Betroffenen entwickelndes Merkmal ist das Gefühl von Leere. »Ständig war mir langweilig. Ständig hatte ich Hunger.« Charlie »aß, alles, und wurde nicht satt«, fühlte sich »unbeteiligt an der ganzen, mich zu Tode langweilenden Welt«. Die Leere, so lässt Hegemann das Mädchen sagen, fühle sich an, »als wäre man nicht mehr da. ... Man kann das nicht ertragen, nur überleben ... Wenn man nicht mehr genau weiß, ob man noch am Leben ist, dann ritzt man sich.«

An diesem Punkt der Schilderung des Schicksals eines vernachlässigten Mädchens angekommen, wird sichtbar, welche immense Bedeutung Resonanzen, Botschaften und Ansagen haben, die Kinder und Jugendliche von ihren Bezugspersonen erhalten müssen, um ein Selbst aufbauen zu können. Ich habe den Vorgang der Internalisierung von Resonanzen, Botschaften und Ansagen und den im Kind oder Jugendlichen erfolgenden inneren Umbau zu Elementen des Selbst als vertikalen Selbsttransfer bezeichnet. Kinder, denen dieser Selbsttransfer versagt wird, werden – mit Blick auf ihren seelischen Hunger – nicht satt, so wie es Helene Hegemann ihre Romanfigur, die »aß, alles, und ... nicht satt [wurde]«, sagen lässt. Die Folge ist nicht etwa ein Gefühl der Freiheit, wie man, der Logik der antiautoritären Erziehung folgend, eigentlich vermuten müsste, sondern das quälende Erleben einer inneren Leere. Was nun Eingang in das Selbst von Charlie findet, sind nicht die Selbst-Elemente, wie sie liebevolle Eltern an ihr Kind adressieren würden (Anregungen zu Freizeitaktivitäten, zu Musik und Sport, Unterstützung bei den schulischen Anstrengungen), sondern die nihilistischen Selbst-Elemente einer auf den

Untergang zusteuern der Mutter. Hegemann lässt Charlie sagen, die häusliche Situation sei, obwohl objektiv katastrophal, »die Grundlage meiner Existenz und somit ein Teil von mir«. Der Roman macht damit die von dem Mädchen vollzogene Internalisierung der mütterlichen Selbst-Elemente deutlich. Die Folgen für das innere Erleben der jungen Frau sind fatal. Helene Hegemann lässt die Ich-Erzählerin sagen: »Irgendetwas ließ mich immer wieder von der Notwendigkeit meiner eigenen Vernichtung ausgehen.« Und weiter: »Bedingungslos fügte ich mich dem von meiner Mutter für mich vorgesehenen Schicksal.« Das Mädchen träumt, sie erbreche, »dass Müll aus mir kommt, Konserven und Dreck und Plastik und kaputte Getränkedosen, deren Kanten meine Lippen und meinen Gaumen und die Haut ... zerschneiden«. Charlie sieht sich im Traum als »abgemagerte, verwesene Gestalt, eine Moorleiche«.

Welchen Ausgang nehmen Schicksale junger Menschen, die sich in einer Situation wie der Charlies befinden? Ein möglicher Weg, den viele Jugendliche, die einen ähnlichen Hintergrund wie Charlie haben, hier tatsächlich gehen, wird von Helene Hegemann in ihrem Roman nur als Option angedeutet. Sie lässt Charlie sagen: »Ich hätte als Reaktion ein paar Autos anzünden oder in irgendeinem Bereich überheilig werden können ... oder Rechtsextremismus.« Tatsächlich haben viele junge Menschen, die unter Bedingungen aufgewachsen sind, die denen von Charlie ähnlich – oder die noch katastrophaler – waren, den fatalen Weg zum Rechtsextremismus eingeschlagen. Charlie nimmt diese Option glücklicherweise nicht wahr. Menschen, die in radikalen Gruppen landen, richten den in ihnen aufgestauten Hass, der eigentlich auf eine Welt gerichtet ist, die ihnen keine Chance bot, gegen andere. Was Charlie stattdessen erlebt, ist »zerstörerischer Hass gegen mich selbst«. Doch der Roman belässt es nicht beim Selbsthass. Helene Hegemanns *Bungalow* lässt Charlie eine etwas schräge, zugleich aber auch kreative Lösung finden. In ihrer Suche nach etwas, was ihr ausgehungertes Selbst sättigen kann, trifft die heranwachsende Charlie auf ein in der Nachbarschaft ihrer Siedlung in einem Bungalow wohnendes Paar (daher der Titel des Romans). Dieses Paar, das etwas jünger als Charlies Eltern zu sein scheint, wird zur Projektionsfläche und zum Ziel der Sehnsüchte der jungen Frau. Charlie phantasiert diese Nachbarn als sich kümmernde Eltern (»[ich] stelle mir vor, wie der Mann seine Stirn an mich

drückt und ›Gute Nacht‹ zu mir sagt. Die Frau geht mit mir einkaufen...«). Charlie erlebt die Frau dieses Paares als »das Gegenteil vom eigenen Leben, ein Versprechen darauf, dass es in der Welt noch etwas anderes gab...« Hegemann lässt Charlie sagen: »Ich liebte beide. Sie waren mein größter Einfluss«, das Mädchen hat eine ständige »Sehnsucht nach ihnen«. Und nochmals: »Ich liebte beide. Mit einer Bedingungslosigkeit, die mir bis heute noch nicht ganz klar ist.«

Was Helene Hegemann, bevor die Begegnung mit dem jungen Paar zu einer Liebesgeschichte wird, in sehr eindrucksvoller Weise zum Ausdruck bringt, ist der aus Charlie herausbrechende Hunger nach einer Beziehung zu Mentoren, die ihr die fehlenden Eltern ersetzen. Mehr noch, das Mädchen stellt in sich einen Mechanismus fest, bei dem es um die Suche nach einer Beeinflussung geht (»Sie waren mein größter Einfluss.«). Hegemann gelingt es, die sich daraus ergebende Magie der Anziehung zu dem im Bungalow lebenden Paar auszudrücken: »Ich fing an, ihnen hinterherzulaufen ... wie dieser Schwan, der sich in ein Tretboot verliebt hat.« Darin eine Sehnsucht nach Unfreiheit oder nach einer ungunstigen Abhängigkeit zu sehen, wäre ein fundamentaler Irrtum, nicht nur nach der Logik des Romans (denn Charlie kämpft sich, auch gegenüber den beiden Sehnsuchtsfiguren, im weiteren Verlauf frei), sondern auch nach der dialektischen Logik, nach der sich die Entwicklung des menschlichen Selbst vollzieht: Frei und autonom werden können Menschen nur, wenn sie vorher das Geschenk einer Bindung erlebt haben.

4 NEUROBIOLOGISCHE REZEPTOREN FÜR DEN GEIST

»Es ist der Geist, der sich den Körper baut.« Was Friedrich Schiller, der selbst nicht nur Dichterst, sondern auch Arzt war, seinen Wallenstein sprechen ließ, würden manche heute für ein, vorsichtig formuliert, ziemlich gewagtes Statement halten, bei vielen Biologen und Medizinern dürften sich regelrecht die Haare sträuben. Aus Sicht der modernen sozialen Neurowissenschaften (im Englischen »Social Neurosciences«) liest sich dieser Satz allenfalls wie eine stark zugespitzte, keinesfalls aber völlig unsinnige Behauptung. Allerdings bedarf, bevor wir Schillers Satz ernsthaft prüfen, der Begriff des Geistes einer Klärung. Wenn wir davon sprechen, dass eine Handlung in einem bestimmten Geist geschehen oder eine Aussage in einem bestimmten Geist getroffen worden sei, dann bezeichnet Geist eine innere Haltung oder Intention (im Englischen am ehesten »Spirit«). Mit Geist meinen wir aber auch die Sprache, sprachliche Produkte und Ideen – sie sind Gegenstand der Geisteswissenschaften (in der Welt der Medien würde man von »Contents« sprechen). Schließlich verbinden wir mit dem Begriff des Geistes den mentalen Zustand eines Menschen, wobei wir entweder reflektieren, ob jemand überhaupt Geist – also Ideen oder Intelligenz – hat, oder aber, mit *welchen* Gedanken oder Gefühlen ein Mensch befasst ist, in welchem Geisteszustand er sich befindet (was dem englischen »Mind« nahe kommen würde). Wenn der Begriff des Geistes hier von mir verwandt wird, dann in diesem dreifachen Definitionsrahmen. Geist entsteht als etwas zwischen Menschen Kommuniziertes. Als selbst erzeugtes Produkt zum ausschließlich eigenen Hausgebrauch hat er wenig Sinn. Wenn wir die gegebene Definition von Geist zugrunde legen, dann entscheidet sich Sinn oder Unsinn des Schiller'schen Satzes an der Frage, ob innere Haltungen, Intentionen, sprachliche Produkte, Ideen, Gedanken und Gefühle eines Menschen biologische Effekte erzeugen können, entweder in diesem Menschen selbst oder in einer anderen Person. Wäre dies der Fall, dann hätte Schillers Satz eine zumindest gewisse Berechtigung.

Kann Geist auf einen biologischen Körper biologisch einwirken? Lebende

Systeme – vom Einzeller bis zum Menschen – können auf einen von außen einwirkenden Faktor nur dann biologisch reagieren, wenn sie diesen Faktor wahrnehmen und erkennen können. Lebewesen unterliegen zwar, ebenso wie unbelebte Gegenstände, grundsätzlich und uneingeschränkt den Gesetzen der Physik und Chemie. Selbst gesteuerte Reaktionen, also das biologische *Verhalten* eines Lebewesens, können jedoch nur von Faktoren beeinflusst werden, für die das jeweilige Lebewesen einen Rezeptor hat. Rezeptoren sind biologische Erkennungs- und Aufnahmesysteme. Einzellige Amöben bewegen sich im Wasser nur dann in Richtung höherer Nährstoffkonzentrationen, wenn sie auf ihrer Außenfläche für den jeweiligen Nährstoff einen Rezeptor besitzen. Menschliche Hirnzellen können nur dann vom Blutzucker profitieren, der ihnen vom Blutkreislauf angeliefert wird, wenn sie auf ihrer Oberfläche ein Transportsystem haben, welches Glucose erkennt (die Störung dieses Systems ist eine von mehreren Ursachen für Demenz). Gefährlicher Hitze können Menschen nur deshalb rechtzeitig aktiv ausweichen, weil sie über nervale Wärmefühler auf ihrer Körperoberfläche verfügen. Radioaktivität oder Kurzwellen dagegen können dem menschlichen Körper – gemäß den Gesetzen von Physik und Chemie – zwar schweren Schaden zufügen und ihn sogar töten. Unser *Verhalten* können sie aber erst beeinflussen, seit sich Menschen mit technischen Messverfahren sozusagen Ersatzrezeptoren geschaffen haben. Ohne einen Geigerzähler oder Kurzwellendetektor würden wir – was bekanntlich viele Menschen das Leben gekostet hat – ahnungslos in Gefahrenzonen hineinlaufen und erst dann mit einem *Verhalten* reagieren, wenn es bereits zu spät ist.

Kann Geist, können – gemäß der eingangs gegebenen Definition von Geist – Haltungen, Intentionen, sprachliche Produkte, Ideen, Gedanken und Gefühle im Menschen biologische Reaktionen auslösen? Eine entscheidende Voraussetzung dafür wäre, dass das biologische System Mensch Rezeptoren für die genannten Komponenten hat, die wir als Bestandteile von Geist definiert haben. Tatsächlich hat der Mensch zwei Rezeptorsysteme für den Geist: das System der Spiegelneurone und das neuronale Selbstsystem. Beide sind, wenn sie adressiert wurden, zu Resonanzreaktionen fähig und können biologische Reaktionen veranlassen. Von beiden Systemen war bereits in den ersten beiden Kapiteln die Rede, allerdings nur mit Blick auf die Entwicklung des Kindes in

den ersten Lebensjahren. Nachfolgend soll die gesamte, noch nicht dargestellte Bandbreite dieser Systeme zur Sprache kommen. In den sich anschließenden Kapiteln wird ihre Bedeutung für die wichtigsten Lebensbereiche zur Darstellung kommen, für die Pädagogik und die Arbeit in Schulen und Universitäten, für das Zusammenleben in Partnerschaft und Freundschaften, für die Arbeitswelt, für Medizin und Pflege, aber auch für das gesellschaftliche Zusammenleben und für die Politik. Nachdem wir ihn fast zweihundert Jahre aus den Lebenswissenschaften verbannt und zu einem Migranten ohne naturwissenschaftliche Staatsangehörigkeit gemacht haben, werden wir nicht umhinkommen, den Geist zurückzuholen und vorsichtig – ohne eine Tür zur Metaphysik zu öffnen – zu integrieren. Dieses Ansinnen bedeutet nun nicht, dass die Neurowissenschaften sich anmaßen könnten, den Geisteswissenschaften das Handwerk streitig zu machen, dies wäre absurd. Geist und Körper des Menschen sind, wie Jürgen Habermas es ausdrückte, »verschränkt«²⁰, das eine lässt sich aber nicht auf das andere reduzieren, das eine nicht mit dem anderen erklären.

Wie funktionieren die beiden biologischen Systeme, die es ermöglichen, dass innere Haltungen, Intentionen, sprachliche Produkte, Ideen, Gedanken und Gefühle nachweisbare biologische Wirkungen im eigenen Körper oder in dem eines anderen Menschen hervorrufen können? Das *Selbst-System* und das *System der Spiegelneurone* sind Teil der biologischen Grundausstattung des Menschen (bei von Autismus betroffenen Menschen liegt beim System der Spiegelneurone eine Funktionsstörung vor). Die durch diese beiden Systeme ermöglichte Kommunikation setzt bei den jeweils Beteiligten allerdings einen biologisch hinreichend intakten Körper, insbesondere funktionierende Sinnessysteme und ein Gehirn voraus. Die Kommunikation von Geist benötigt biologische Akteure. Die kommunizierten Inhalte sind jedoch nichtstofflicher Natur, sie »reiten« gleichsam auf ihren biologischen Trägern. Ein Beispiel kann dies veranschaulichen: Betrachten wir zwei wegen eines Konflikts heftig verzankte Personen, die sich zu einem Gespräch zusammenfinden und dabei entdecken, dass ein Missverständnis vorgelegen hat, worauf sie sich versöhnen. Die Stresssysteme beider Beteiligten, einschließlich der beteiligten Gene, waren vor dem Gespräch massiv aktiviert, befinden sich aber bereits wenige Minuten nach einem versöhnlichen Gespräch, deutlich messbar, im biologischen Sinkflug. Der

biologische Effekt des Gesprächs beruhte nicht etwa auf den von den Stimmbändern der einen Person zum Ohr der anderen gelangten Schallwellen, auch nicht auf den Photonen, die ihren Weg vom Körper der einen Person zum Auge der anderen Person genommen hatten. Denn ein feindseliges Gespräch, welches die Stresssysteme beider Partner noch weiter aktiviert hätte, hätte durchaus von der gleichen Schalldosis und gleichen körperlichen Präsenz begleitet gewesen sein können. Was die Biologie beider Partner verändert hatte, war nicht etwa eine physikalische, chemische oder biochemische Einwirkung, sondern Information, etwas Gemeintes, also Geist. Um vom einen zum anderen Menschen zu gelangen, bedurften die übertragenen Informationen aber physikalischer, chemischer und biologischer »Träger«, auf denen sie »reiten« konnten. Wie sehen diese Träger – bei näherer Betrachtung – aus?

Bei den erst vor wenigen Jahren entdeckten, bereits in den vorangegangenen Kapiteln erwähnten *Selbst-Systemen* handelt es sich um Nervenzellnetzwerke, die immer dann aktiv werden, wenn der Mensch darüber nachdenkt, wer er ist, was sein persönliches Wesen ausmacht. Die Selbst-Systeme speichern alle wesentlichen Informationen darüber, was wir als unser Selbst empfinden und was wir denken, wer wir seien. Um die Selbst-Systeme bildlich beziehungsweise »objektiv« darzustellen, bittet man Personen in die Röhre eines sogenannten funktionellen Kernspintomografen und lässt sie – ganz im Stillen, also ohne dass sie vor anderen eine gute Figur machen müssen – prüfen, ob bestimmte Eigenschaften, die man ihnen nacheinander als Wörter auf einem Bildschirm schriftlich anzeigt, auf sie persönlich zutreffen. Ein solches Über-sich-Nachdenken wird als Mentalisierung bezeichnet. Ein Mensch kann über sich selbst nachdenken, sich also selbst mentalisieren. Wenn jemand über die Eigenschaften, Beweggründe oder die innere Befindlichkeit eines anderen nachdenkt, würde dies bedeuten, dass er diesen anderen Menschen mentalisiert. Wenn eine Testperson über ihre persönlichen Eigenschaften nachdenkt, während sie im Kernspintomografen liegt, kann man die zu diesem Zeitpunkt aktiven Hirnareale messen. Zieht man von dem gemessenen Aktivitätsmuster diejenigen Aktivitäten ab, die sich messen lassen, wenn die Testperson *nicht* über sich nachdenkt, dann sollte etwas übrig bleiben. Dieses »Etwas« wird als die *Selbst-Netzwerke* bezeichnet. Sie haben, wie bereits erwähnt, ihren Hauptsitz in der

unteren Etage des Stirnhirns, nahe der Mittellinie, direkt über den Augenhöhlen. Hier, in einer Zone, die von Neurobiologen als ventromedialer Präfrontaler Cortex (vmPFC) bezeichnet wird, sitzen die neuronalen Korrelate des sogenannten Minimal Self. Dieser Begriff bezeichnet das aktuelle Selbst-Gefühl im Hier und Jetzt. Im hinteren Teil des Gehirns, ebenfalls beidseits nahe der Mittellinie, befindet sich ein zweites Selbst-Netzwerk, in welchem Informationen über die biografischen Aspekte des Selbst-Seins gespeichert sind. Seine anatomische Adresse lautet Posteriorer Cingulärer Cortex (PCC). Ebenfalls zum neuronalen Selbst-System gezählt wird ein drittes Netzwerk, welches seinen Sitz beidseits auf der äußeren Oberfläche des Gehirns hat. Seine Position, in der Fachsprache Temporo-Parietal Junction (TPJ) genannt, würde sich nach außen auf eine Stelle oberhalb der Ohren projizieren. Die besondere Bedeutung dieser dritten Komponente des Selbst-Systems liegt in der Fähigkeit, zwischen Selbst und Nichtselbst zu unterscheiden.

Am Beispiel der Selbst-Netzwerke lässt sich demonstrieren, wie eine von *einem* Menschen an einen *anderen* gerichtete sprachliche Botschaft, also Geist, dem oben entworfenen Bild folgend, auf neurobiologischen Strukturen »reitet« und beim angesprochenen anderen Menschen biologische Veränderungen bewirken kann. Die Neurowissenschaftlerin Leah Somerville führte mit ihren Kollegen dazu ein Experiment durch: Bekanntlich ist es Menschen nicht egal, was andere über sie denken, vor allem dann, wenn es sich um Mitmenschen handelt, die einem wichtig sind. Sie wollte wissen, ob die Selbst-Systeme eines Menschen eine biologische, also das materielle Substrat verändernde Reaktion zeigen, wenn er hört, was Menschen, mit denen er sich befreundet wähnt, über ihn sagen. Sie ließ Testpersonen einige ihrer besten Freunde oder Freundinnen nennen und sich die Erlaubnis geben, mit diesen getrennt sprechen zu dürfen, ohne den Testpersonen mitzuteilen, worüber gesprochen werden würde. Danach bat man die Testpersonen in die Röhre eines Kernspintomografen und ließ ihnen, während man die Aktivität ihres Selbst-Systems maß, über eine Sprechanlage folgende Information zukommen: Man habe die von ihnen genannten Freunde interviewt und diese nach ihrer Meinung über die jeweilige Testperson befragt. Der einen Hälfte der Personen, die einzeln im Scanner lagen, wurde dann mitgeteilt, die Freunde hätten sich überraschenderweise negativ über sie geäußert. Der anderen

Hälfte teilte man mit, man habe nur positive Einschätzungen über die Testperson gehört. Beide Auskünfte hatten bei den Probanden im Selbst-System in der unteren Etage des Stirnhirns massive biologische Reaktionen zur Folge. Die Ausschläge dieser Reaktion gingen allerdings, abhängig von der Art der Auskunft, in diametral entgegengesetzte Richtungen. Beide Auskünfte, sowohl die negative als auch die positive, waren, was die Art und Lautstärke der Sprechstimme betraf, in der gleichen phonetischen Dosis gegeben worden. Daher war es nicht etwa der von den gehörten Worten stammende Schallwelleninput, sondern ausschließlich der nichtstoffliche Inhalt, also der Geist der Nachricht, der einen spezifischen biologischen Effekt, eine Resonanzreaktion ausgelöst hatte.

Zwischen den Selbst-Systemen von Menschen, die miteinander zu tun haben, bestehen sehr eindrucksvolle, manchmal fast magisch anmutende Beziehungen,²¹ vor allem dann, wenn sich Menschen besonders nah, verbunden oder ähnlich fühlen. Unserer Wahrnehmung und unserem Bewusstsein sind sie nur teilweise zugänglich. Resonante Wechselwirkungen können Transfers von Selbst-Teilelementen von einer Person auf eine andere mit sich bringen (nach einem Muster, das wir bereits zwischen Säugling und Bezugsperson kennengelernt haben, siehe Kapitel 1). Zu beobachten sind verschiedene Formen eines *horizontalen Selbst-Transfers*: Das Selbst eines Menschen zeigt gelegentlich Tendenzen, sich dem Selbst eines anderen Menschen freiwillig anzugleichen oder mit diesem gar zu verschmelzen. Typisch hierfür sind verschiedene Identifikationsphänomene, zum Beispiel der Wunsch, so wie eine bestimmte andere Person sein zu wollen. Man könnte Vorgänge dieses Typs als eine Art psychologisches »Pull«-Phänomen bezeichnen (englisch: to pull = ziehen): Das Selbst des Anderen wird gleichsam in die eigene Person hineingezogen. Andererseits kann es, in umgekehrter Richtung, zu einem psychischen Eindringen des Selbst eines Menschen in das Selbst eines anderen kommen, wie es zum Beispiel in einer Beziehung zwischen einem despotischen und einem ihm psychisch oder körperlich unterlegenen Menschen, vor allem aber bei Traumatisierungen geschieht. In diesem Falle wäre ein psychologisches »Push«-Phänomen im Gange (englisch: to push = stoßen). Fatalerweise kann ein eingedrungener Selbst-Fremdkörper im Selbst, in das er eingedrungen ist,

unerkannt die Steuerung übernehmen und beispielsweise selbstschädigende Verhaltensweisen auslösen (siehe Kapitel 11). *Horizontaler Selbst-Transfer* kann zwischen zwei Menschen aber auch simultan, wechselseitig und einvernehmlich stattfinden, wie zum Beispiel in der Liebe, insbesondere in intensiven Liebesmomenten. Dies kann sich bis in die Biologie der beiden Beteiligten auswirken, was sich daran zeigt, dass sich bei manchen Liebespaaren, insbesondere während des Liebesaktes, Puls, Atmung und der Zeitpunkt des Höhepunktes synchronisieren. Mehrere Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker haben die unterschiedlichen Spielarten gegenseitiger Beeinflussung von Selbst und Nichtselbst schon vor längerer Zeit beobachtet und beschrieben.²² Rational erklären und verstehen kann man sie erst, seit man vor Kurzem die engen Verbindungen zwischen dem eigenen Selbst und dem Anderer neurowissenschaftlich aufgeklärt hat.

Dass die engen wechselseitigen Beziehungen zwischen Ich und Du weder ein psychologisches oder philosophisches Phantasieprodukt noch Magie oder Spuk sind, machte eine bahnbrechende neurowissenschaftliche Beobachtung deutlich: Neuronale Netzwerke, in denen unsere Vorstellungen über das eigene Selbst gespeichert sind, sind teilweise identisch mit Netzwerken, in denen das Bild gespeichert ist, das wir uns von anderen Menschen machen. Die Identität zwischen den beiden Repräsentanzen ist vor allem dann sehr ausgeprägt, wenn die andere Person uns nahesteht oder wir uns ihr ähnlich fühlen. Dass Ich und Du ein großes gemeinsames neuronales Terrain haben, dass beide in hohem Maße neuronal gekoppelt sind, dürfte unsere Spezies von allen anderen Lebewesen unterscheiden. Die Überschneidung der Netzwerke zwischen Ich und Du bedeutet, dass Menschen, wenn sie über andere Menschen nachdenken und deren Verhalten zu entschlüsseln suchen, dies immer auch unter Verwendung von Vorstellungen tun, die sie über sich selbst haben. Umgekehrt verwenden wir, wenn wir versuchen, uns selbst zu verstehen, immer auch die Vorstellungen, die andere Menschen von sich haben – weil wir einen Teil dieser Vorstellungen auch in uns abgespeichert haben. Die Art und Weise, wie ein uns Nahestehender sein eigenes Verhalten gegenüber anderen erklärt, kann uns als Modell oder abschreckendes Beispiel dienen. Menschen in westlichen, individualistisch orientierten Ländern legen großen Wert darauf, sich voneinander zu

unterscheiden. Dass uns unsere Einzigartigkeit viel bedeutet, ist nicht zu kritisieren. Unter der Oberfläche der mühsam erarbeiteten Individualität gibt es in jedem Menschen jedoch eine tiefere Schicht von geteilter Identität. In unserem Selbst steckt immer auch ein Stück »Du« oder »Wir«. Hinsichtlich des Ausmaßes der Überlappung zwischen Ich, Du und Wir lassen sich bei Menschen unterschiedlicher Kulturen Unterschiede feststellen, die in unserer durch starke Migrationsbewegungen gekennzeichneten Welt von erheblichem Interesse sind. Sie werden in Kapitel 12 noch näher betrachtet und analysiert werden.

Die neuronale Überlappung und dadurch hergestellte enge Koppelung zwischen Ich und Du ist, wie wir gesehen haben, von weitreichender Bedeutung. Die eingangs untersuchte Frage war, ob und inwieweit Geist, also innere Haltungen, Intentionen, sprachliche Produkte, Ideen, Gedanken und Gefühle, biologische Effekte ausüben können. Dass die Selbst-Zustände einer Person im *eigenen* Körper biologisch wirksam sind, ist eine aus neurobiologischer und medizinischer Sicht gesicherte Tatsache. Die Selbst-Systeme des Stirnhirns sind mit allen relevanten nachgeordneten neuronalen Schaltstellen des Gehirns verbunden, die dann ihrerseits das Angst- und Stresssystem, das Immunsystem, den Kreislauf und das Vegetativum kontrollieren.²³ Dies ist der Grund, warum psychische Befindlichkeiten, innere Einstellungen oder Erwartungen eines Menschen einen signifikanten Einfluss auf den Ausgang von körperlichen Erkrankungen haben. Die Wiederherstellung nach medizinischen Eingriffen verläuft, wie entsprechende Untersuchungen zeigen, deutlich besser, wenn der Patient Vertrauen in sich und seine Selbstheilungskräfte hat. Im Körper einer durch anhaltende Angst und ständigen Stress belasteten Person kommt es in zahlreichen Organen zu körperlichen Veränderungen, insbesondere zu sich schleichend entwickelnden chronisch-entzündlichen Veränderungen an sämtlichen Blutgefäßen, was unter anderem Bluthochdruck, eine koronare Herzerkrankung, einen Schlaganfall und den vorzeitigen Tod zur Folge haben kann.²⁴

An den Top-Down-Effekten des Geistes in die Biologie des eigenen Körpers hinein kann, wie dargestellt, kein Zweifel bestehen. Noch spannender ist aber die bereits avisierte Frage, ob und inwieweit die Selbst-Zustände einer Person – also ihr Geist – bei einem *anderen* Menschen biologische Auswirkungen nach

sich ziehen können. Dass wichtige Mitmenschen in unserem eigenen Selbst-System neuronal repräsentiert sind, bedeutet, dass sie in uns so etwas wie eine neuronale »Außenstelle« haben. Daher werden Veränderungen des Selbst-Zustandes einer für mich wichtigen Person in meinem eigenen Selbst-System Resonanzen auslösen. Ebenso werden sich umgekehrt meine Haltungen, meine Verhaltensweisen und mein Befinden auf mir nahestehende Menschen auswirken, da ich in ihnen auch mit einer neuronalen »Außenstelle« repräsentiert bin. Dazu passt die in einer ganzen Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen gesicherte Beobachtung, dass Personen, die von zufriedenen oder glücklichen Mitmenschen umgeben sind, selbst ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit und Glück erleben. Geist steckt an. Veränderungen des Selbst-Zustandes eines Anderen können allerdings nicht nur gleichsinnige, sondern auch reaktiv ins Gegenteil gehende Veränderungen meines eigenen Selbst nach sich ziehen. Wenn ich, nur als Beispiel, der subjektiven Überzeugung sein sollte, dass ein glücklicher, in meiner Umgebung lebender Mensch sein Glück dem Umstand verdankt, dass er sich durch Unfairness Vorteile verschafft hat, dann wird mich das von ihm ausstrahlende Glück zwar erreichen, im Moment der Ansteckung aber reaktiv umschlagen und eine feindselige Stimmung in mir hervorrufen.

Kann der Selbst-Zustand einer anderen Person wirklich auf mein biologisches System durchschlagen? Eine Untersuchung von über 1 900 in fester Lebensgemeinschaft lebenden Paaren, bei der die Lebenszufriedenheit und der Gesundheitszustand beider Partner mit aufwendigen Methoden sorgfältig erfasst worden waren, zeigte nicht nur ein höheres Maß subjektiv erlebten Glücks und höhere Lebenszufriedenheit, wenn der Partner selbst glücklich und zufrieden war. Auch der objektive Gesundheitszustand derjenigen, die glückliche Partnerinnen oder Partner hatten, war signifikant besser als bei denen mit seelisch belasteten Lebenspartnern.²⁵ Eine wichtige – wenn auch nicht die allein entscheidende – Rolle scheint dabei zu spielen, dass Menschen, deren Partner glücklich ist, besser für sich sorgen und gesünder leben. Wie ansteckend der Geist – eine im Selbst-System verankerte innere Haltung, gesünder zu leben – sein kann, zeigte eine unabhängig durchgeführte Untersuchung an über 3 700 Paaren: Wenn ein Partner sein Gesundheitsverhalten konkret verbesserte, tat es auch der andere.²⁶

Das Selbst-System ist nicht das einzige, das es Menschen ermöglicht, innere Haltungen, Intentionen, sprachliche Produkte, Ideen, Gedanken und Gefühle zu kommunizieren und dabei biologische Wirkungen hervorzurufen. Das zweite System ist das bereits erwähnte *System der Spiegelneurone*. Zwischen beiden Systemen herrscht eine Arbeitsteilung: Das Selbst-System ist auf die Aussendung und den Empfang überwiegend *kognitiver* Geistesinhalte spezialisiert. Sein Schwerpunkt liegt in der Generierung und Kommunikation von Gedanken und Ideen, von Theorien und Bewertungsschemata, von Motiven, persönlichen Identitätsmerkmalen und kulturell verankerten Vorstellungen. Zwischen Menschen ausgetauscht werden diese Inhalte vor allem mit der Sprache (ihre Botschaften fungieren als »Reiter«). Demgegenüber ist das System der Spiegelneurone auf die Aussendung und den Empfang von Gefühlen sowie von Handlungsabsichten, Handlungen und diese begleitenden körperlichen Empfindungen spezialisiert. Seine Botschaften finden den Weg zu anderen Menschen vor allem über die Körpersprache, also über den Blick, die Mimik, die Körperhaltung, die Art sich zu bewegen, die Stimme sowie die musikalischen und tonalen Aspekte der Sprache. Im Gegensatz zum Selbst-System, in welchem wir überwiegend *bewusst denkend* unterwegs sind, verhilft das Spiegelsystem dem Menschen zu *intuitivem* Wissen. Es sind intuitive Spiegelresonanzen, die eine Mutter oder einen Vater spüren lassen, dass das Kind bedrückt ist oder »herumdruckst«. An welchen Zeichen erkennen Partner, wenn sie sich abends begegnen, dass der Andere irgendetwas Schönes erlebt haben muss, oder umgekehrt, dass irgendetwas nicht stimmt? Woran liegt es, wenn eine Chefin das unbestimmte Gefühl hat, dass eine Auskunft, die ihr von einem Mitarbeiter gegeben wird, möglicherweise nicht der Wahrheit entspricht? Warum spürt eine Ärztin oder ein Arzt, dass der Patient, nachdem er einige Beschwerden vorgetragen hat, möglicherweise noch etwas Wichtiges zurückhält (zum Beispiel, weil es ihm peinlich ist, darüber zu sprechen)? Ohne intuitives, uns über körpersprachliche Zeichen via Resonanz zugespieltes Wissen über die Intentionen und Absichten würden wir in einer dicht bevölkerten Fußgängerzone laufend kollidieren. Intuitionen sind auch im Mannschaftssport von entscheidender Bedeutung: Nur sie lassen den Spieler einer halbwegs gut eingespielten Fußballmannschaft wissen, wohin ein ballführender Mitspieler im

nächsten Moment den Pass spielen wird. In allen diesen Fällen und unendlich vielen Situationen des Alltags sind es von der Körpersprache ausgehende Spiegelresonanzen, mit denen sich Menschen überwiegend unbewusst, gegenseitig übereinander informieren.

Spiegelneurone sind keine magischen Zellen, sondern funktionieren nach neurobiologischen Regeln. Ihr Gegenstand sind Informationen, die sich mit dem Körper ausdrücken oder am Körper ablesen lassen. Sie übermitteln Botschaften von einem Menschen zum anderen, indem sie beim Empfänger eine Resonanz auslösen, die ein Spiegelbild dessen ist, was im Absender vor sich ging. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ein Mensch beobachtet die Handlung eines anderen. Eine Gitarrenschülerin beobachtet den Griff der linken Hand ihrer Lehrerin am Griffbrett. Bis vor wenigen Jahren galt die Lehrmeinung, dass sich das Gehirn der Schülerin in dieser Situation darauf beschränkt, den Vorgang optisch wahrzunehmen und abzubilden. Tatsächlich passiert weit mehr: Im Moment der Beobachtung beginnen im Gehirn der Schülerin Nervenzellen aktiv zu werden, die laut bisheriger Lehrbuchmeinung nur dann aktiv werden dürften, wenn die Schülerin den beobachteten Griff selbst ausführen würde – was sie real aber nicht tut. Ihre handlungssteuernden Neurone gehen also in Resonanz, sie simulieren die beobachtete Handlung.²⁷ Zusätzlich werden im Gehirn der Schülerin auch Nervenzellen aktiv, die nach klassischer Auffassung nur aktiv werden dürften, wenn die Schülerin an ihren eigenen Fingerkuppen das Einschneiden der Gitarrensaiten spüren würde. Während sie ihre Lehrerin beobachtet, »spiegelt« das Gehirn der Schülerin die beobachteten Handlungen der Lehrerin. Diesem Umstand verdanken die Spiegelneurone – oder Spiegelnervenzellen – ihren Namen. Begegnen sich zwei Menschen, passiert beides gleichzeitig: Beide Seiten senden – ob sie das wollen oder nicht – körpersprachliche Zeichen aus, zugleich haben beide Personen die Möglichkeit, die Körpersprache des Gegenübers zu »lesen«, vorausgesetzt, man hat seine Sinne auf den anderen Menschen – und nicht auf das Smartphone oder einen Computerbildschirm – gerichtet.

Warum ließ die Natur diesen Mechanismus entstehen? Vor der Entdeckung der Spiegelneurone war unklar, warum Menschen, die eine Handlung beobachten, diese Handlung hinterher selbst besser ausführen können. Nachdem man weiß, dass unser Gehirn dann, wenn wir jemanden handeln sehen, die beobachtete

Handlung sozusagen »heimlich, still und leise« simuliert, das beobachtete Geschehen also intern als Kopie mitlaufen lässt, ist die Antwort kein Rätsel mehr: Spiegelneurone sind die neuronale Grundlage des Lernens am Modell. Spiegelneurone sind Teil eines neurobiologischen Resonanzsystems. Die durch dieses System übertragene Information ist nichtstofflicher Natur: Ein äquivalenter Photoneninput, wie er durch die Beobachtung einer isolierten Hand und eines daneben positionierten Gitarrenhalses erzeugt werden könnte, würde bei der Gitarrenschülerin keine Aktivierung von Spiegelneuronen und keinen Lernerfolg zeitigen. Die vermittelte Information, in diesem Falle die Kenntnis der Position der Hand auf dem Griffbrett, »reitet« auf den beteiligten biologischen Systemen, die dadurch aktiviert werden und sich zugleich biologisch verändern.

Handlungen sind weder das Einzige, was wir mit dem Körper vollbringen, noch das Einzige, was wir durch »Lesen« der Körpersprache dekodieren, also entschlüsseln und mit einer Resonanz beantworten können. Vor wenigen Jahren machte der kanadische Neurochirurg William Hutchison eine verblüffende Beobachtung: Er hatte bei einem seiner Patienten feine elektrische Messfühler an Nervenzellen einer Hirnregion gelegt, die der Schmerzwahrnehmung dient. Jedes Mal, wenn der Arzt, mit der vorher ausdrücklich gegebenen Erlaubnis seines Patienten und der zuständigen Ethikkommission, diesen mit einer Stecknadel in eine Fingerkuppe pikste, reagierten im Patienten die Schmerznervenzellen seines Gehirns. Nachdem die Prozedur beendet war, bat Hutchison seinen Patienten, zuzuschauen, wie er – der Arzt – sich mit einer Stecknadel selbst in die Fingerkuppe stach. Zur nicht geringen Überraschung Hutchisons reagierten bei jedem Stich, den der Arzt sich selbst zufügte, im Gehirn des Patienten dieselben Nervenzellen, die elektrisch ausgeschlagen hatten, als der Patient gestochen worden war.²⁸ Die Schmerznervenzellen des Patienten waren in dem Moment, in dem er die schmerzhaften Stiche in die Fingerkuppe seines Arztes beobachtete, also in Resonanz gegangen. Sie hatten biologisch reagiert und in ihrem Besitzer ein Gefühl des Schmerzes – eine Simulation eines Schmerzerlebnisses – erzeugt. Die Betrachtung einer isolierten Nadel und einer daneben positionierten Hand hätte beim Beobachter keine Auswirkungen auf das Schmerzsystem gehabt. Der Informationsgehalt der

Beobachtung des sich stechenden Arztes – also das, was als spezifische Information den Weg zum Gehirn des Beobachters fand – war per se nicht körperlicher Natur,²⁹ er hatte das Gehirn des Patienten aber biologisch verändert. Die mit der Beobachtung eines schmerzauslösenden Vorgangs aufgenommene Information war der »Reiter«, die beteiligten körperlichen und neurobiologischen Systeme waren die vom Reiter gerittenen und aktivierten Träger. Auch hier wieder stellt sich die Frage: Was hat sich die Evolution, die diesen Mechanismus entstehen ließ, nur dabei gedacht? Der von William Hutchison entdeckte Mechanismus ist die neurobiologische Grundlage der Empathie, also der Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen.

Spiegelneurone sind immer dann im Spiel, wenn Menschen miteinander zu tun haben.³⁰ Sie sind der Grund des Phänomens der *emotionalen* Ansteckung. Gute Laune ist ansteckend, schlechte nicht weniger. Personen, die sehen, wie andere in Panik geraten, zeigen – auch dann, wenn keine objektive Gefahrensituation zu erkennen ist – eine Aktivierung ihres Angstsystems und bekommen leicht selbst Angst. Im Gehirn von Menschen, die beobachten, wie jemand anders an einer stark stinkenden Flüssigkeit riecht und sich heftig ekelt, kommt es zu einer Mitaktivierung der Ekelzentren und zum Miterleben von Übelkeit. Nicht nur Stimmungen können Resonanzen auslösen. Wer in die geweiteten Pupillen seines Gegenübers blickt, zeigt eine – wenn auch nur gering ausgeprägte – Mitreaktion. Wer zusieht, wie jemand anders friert, reagiert mit einer leichten Senkung der Hauttemperatur. Wer andere gähnen sieht, kann sich bekanntlich selbst kaum dagegen wehren. Mütter, die durch eine Einwegscheibe sehen, dass ihre Kinder im Stress sind, reagieren selbst mit einer Aktivierung ihres Stresssystems. Der neurobiologische Weg, dem das Spiegelgeschehen folgt, beginnt mit einer spezifischen neuronalen Aktivität im Gehirn des Absenders und setzt sich fort in dadurch hervorgerufenen körpersprachlichen Zeichen. Von einem Menschen erlebte Stimmungszustände sind nicht nur von der Aktivierung entsprechender neuronaler Systeme begleitet, sondern immer auch von körpersprachlichen Zeichen: Blicke, Mimik, stimmliche Tonlage, Veränderungen des Aussehens der Haut, Körperhaltung und Bewegungen. Diese Zeichen werden vom Empfänger mit einem – oder mehreren – der fünf Sinne wahrgenommen, dekodiert beziehungsweise »gelesen«³¹ und rufen in ihm dann

spiegelbildliche neuronale Aktivitätsmuster hervor. Körpersprachliche Zeichen können, auch wenn sie nur sehr diskret sind, beim jeweiligen Gegenüber eine Wirkung entfalten. Sie lassen sich von geübten Menschen sogar dann lesen, wenn die Betroffenen sich alle Mühe geben, sie zu verbergen. Das Lesen der Körpersprache kann durch Erfahrung und Übung optimiert werden. Menschen mit Autismus können die Körpersprache anderer nicht »lesen«. Besonders geübt im Entschlüsseln der Körpersprache sollten Menschen sein, die viel mit anderen zu tun haben: Pflegekräfte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Servicepersonal, Ärztinnen und Ärzte, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Anwältinnen und Anwälte, Richterinnen und Richter, Eltern und Großeltern.

Das System der Spiegelneurone ermöglicht beides, einerseits selbst in Resonanz zu gehen, also in sich etwas vom Befinden eines Anderen wahrzunehmen und den Anderen zu verstehen. Andererseits ermöglicht es einem Menschen, durch die von ihm ausgehenden körpersprachlichen Zeichen die Resonanzsysteme seiner Mitmenschen zu aktivieren. In diesem Falle sprechen wir von »Präsenz« oder »Ausstrahlung«. Beides geschieht, wenn keine Funktionsstörung der Spiegelsysteme vorliegt, anstrengungsfrei und präreflexiv, also ohne Nachdenken. Voraussetzung dafür, fühlen zu können, was andere fühlen, ist lediglich, dass ich meine Sinne auf meine(n) Mitmenschen gerichtet habe und in emotionale Resonanz gehe. Voraussetzung für eine starke Ausstrahlung ist, dass ich authentisch auftrete, nicht gehemmt bin, meine Körpersprache sprechen lasse, vor allem aber, dass ich anderen keine Angst mache. Wer Angst verbreitet, lähmt die Fähigkeit seiner Mitmenschen, in positive Resonanz zu gehen, und wird nur Angst und Abwehrreaktionen ernten. Wie bereits erwähnt, vermittelt das System der Spiegelneurone *intuitives* Wissen. Im Gegensatz zum Selbst-System, in dem das *bewusste* Denken eine wichtige Rolle spielt, haben sich Spiegelungs- und Resonanzvorgänge bereits ereignet, bevor man begonnen hat, über sie nachzudenken. Beides im Leben ist wichtig: dass wir uns einerseits Intuitionen, die wir in uns wahrnehmen, öffnen, andererseits aber auch, dass wir sie kritisch begleiten, beobachten und über sie nachdenken. Die von anderen Menschen ausgehenden körpersprachlichen Eindrücke – sie sind in den meisten Fällen die Quelle unserer Intuitionen – können richtig sein, sie können uns aber auch täuschen oder manipulieren. Beide Sphären, die der Selbst-Systeme und die

des Spiegelsystems, brauchen die Begleitung durch den kritischen, vernunftgeleiteten Selbst-Beobachter, von dem bereits die Rede war.

Obwohl die Existenz des Spiegelneuronensystems wissenschaftlich in Studien belegt und über jeden Zweifel erhaben ist, war sie einigen naturwissenschaftlichen Kollegen, Psychiatern ebenso wie einigen Journalisten suspekt und ist es bis heute geblieben. Warum, ist unklar. Die Situation erinnert an die Skepsis, die Max Planck in den ersten Jahren nach Entdeckung der Quantenmechanik entgegengebracht wurde. Möglicherweise spielt bei diesem Misstrauen ein interessantes Phänomen eine Rolle, auf das Georges Devereux, einer der bedeutendsten Völkerkundler des 20. Jahrhunderts, hingewiesen hat: Wissenschaftlern, die sich mit menschlichem Verhalten befassen, kann es Angst machen, wenn sie dem, was sie untersuchen, persönlich zu nahe kommen und mit ihrem Forschungsgegenstand sozusagen in eine Art Resonanz geraten. Devereux selbst vertrat mit Blick auf seine Arbeit als Ethnologe die Position, Forscher sollten die durch ihren Gegenstand in ihnen ausgelöste Resonanz zu einem Untersuchungs- und Erkenntnisinstrument machen. Er kritisierte, dass in den heutigen Verhaltenswissenschaften eine dazu gegenläufige Entwicklung vorherrscht: Wenn sie die »Gefahr« spüren, in ihren jeweiligen Forschungsgegenstand hineingezogen zu werden, entwickeln Wissenschaftler, um ihr zu entgehen, gleichsam als Abwehr eine verstärkte Tendenz, quantitative Messverfahren als Distanzhalter zwischen sich und ihren Forschungsgegenstand zu schalten. Wenn es mir als Ethnologen Angst macht, mit Menschen einer anderen Kultur ins Gespräch zu kommen und fremdartige Denkweisen persönlich auf mich wirken zu lassen, dann kann ich dies zum Beispiel dadurch umgehen, dass ich mich auf die Vermessung ihrer Schädel und Körpermaße und auf die Analyse ihrer handwerklichen Produktion konzentriere. Wenn einem Psychiater das einführende Gespräch mit einem schizophrenen Patienten Angst macht, kann er sich darauf beschränken, nur noch mit Fragebögen zu arbeiten. Beide Methoden sind wertvoll und unverzichtbar, einerseits die – eher mit Nähe zum Objekt verbundene – idiografische oder qualitative, andererseits die – Abstand wahrende – nomothetische oder quantitative Vorgehensweise. Beide sind in der Lage, die Schwächen der jeweils anderen auszugleichen. Zwischenmenschliche Nähe, Einfühlung und emotionale Resonanz machen

vielen Menschen Angst. Viele Wissenschaftler stehen dem ihnen persönlich nicht vertrauten Phänomen der emotionalen Resonanz hilflos gegenüber. Ihre Situation gleicht der von Farbenblindheit betroffenen Menschen, denen man die Welt der Farben erklären möchte. Spiegelneurone bilden die neuronale Grundlage für emotionale Resonanz. Bildet die Angst davor den Hintergrund, der das System der Spiegelneurone einigen Menschen als verdächtig erscheinen lässt?

5 SELBST, KÖRPER UND SEXUALITÄT

Wo sich der Körper unverstellt zeigen darf, ist Lust. *Ob* er es darf, entscheidet jedoch nicht er alleine. Er bedarf der Akzeptanz durch das eigene Selbst. Maßgebliche Teile des Selbst können entweder der Überzeugung sein, *dieser* Körper sei niemandem zuzumuten; oder körperlicher Kontakt sei *grundsätzlich* abzulehnen (z. B. deshalb, weil Körper etwas Unanständiges oder irgendwie Schmutziges seien); oder das eigene Selbst sei schlecht und – egal ob mit oder ohne Körper – niemandem zuzumuten. Stellt sich das Selbst – auf die eine oder andere Weise – quer, dann mag der Körper einem Adonis gleichen oder der Allegorie des Frühlings entsprechen: Lust wird sich nicht einstellen. Auch ein im Fitnessstudio gestählter Körper wird seinem Besitzer oder seiner Besitzerin dann, wenn das Selbst nicht mitspielt, im Bett keine Freude bereiten. Lust ist dort, wo sich nicht nur der Körper, sondern auch das Selbst unverstellt zeigen darf. Einem lustvoll gestimmten Selbst ist es oft erstaunlich gleichgültig, ob der eigene Körper oder der des Gegenübers den jeweils herrschenden Schönheitsvorstellungen entspricht. Wenn das Selbst Lust hat, sich zu zeigen, und die Leinen gelöst hat, dann stört es das Selbst oft nicht im Geringsten, dass der Körper irgendwelchen Ansprüchen angeblich nicht genügt. Auch eine unter olympischen Gesichtspunkten erbarmungswürdige körperliche Gestalt wird in diesem Falle ihren Besitzer oder ihre Besitzerin im Bett nicht nur nicht enttäuschen, sondern ihn oder sie Höhenflüge der Lust erleben lassen.

Beginnend in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, wurde der Körper im Allgemeinen und die Sexualität im Besonderen über mehr als hundert Jahre hinweg als eine *ausschließlich* durch biologische Mechanismen, sozusagen als bottom-up – also von der biologischen Basis her – gesteuerte Maschinerie betrachtet. Diese biologistische Schiefelage war absolut verständlich und nachvollziehbar angesichts der enormen Fortschritte der Biologie, angefangen mit den von Mendel und Darwin gelegten Grundlagen, später dann in Anbetracht der Erkenntnisfortschritte, die der Zellbiologie, der Molekularbiologie und der Entschlüsselung des genetischen Codes zu verdanken

waren. Unbestreitbar sind der Körperbauplan, die Grundmuster des Metabolismus und das Geschlecht (im Sinne von »Sex«, nicht von »Gender«³²) genetisch determiniert. Man hielt jedoch auch alles darüber Hinausgehende einschließlich Kondition, Charakter und Verhalten für genetisch vorbestimmt. Damit schien man ein wunderschönes, einfaches Modell zu haben: Gene steuern den Metabolismus, dieser wiederum determiniert, wie sich der Körper entwickelt und welches Verhalten er zeigen wird. Das Glück der Anhänger dieses Modells schien perfekt zu sein, als zwei wissenschaftliche Arbeitsgruppen zu Beginn unseres Jahrhunderts die vollständige Sequenzierung des menschlichen Erbguts (des sogenannten Genoms) vorlegten. Die optimistischen Reden, die von einigen Wissenschaftlerkollegen damals gehalten wurden (man habe den »Schlüssel des Lebens« geknackt, die Überwindung aller möglichen Krankheiten sei nunmehr nur noch eine Frage der Zeit usw.), sollten ihnen wenige Jahre später allerdings die Schamesröte ins Gesicht treiben (dies ist keine Unterstellung, einer der damaligen Pioniere, Craig Venter, hat sich selbst so geäußert). Denn inzwischen war nicht mehr zu leugnen, was eigentlich spätestens seit Ende der 1980er-Jahre unübersehbar war, aber nicht ins Denkschema passte: Gene steuern nicht nur, sie werden auch gesteuert, nicht nur durch die Qualität der Umwelt und durch die Ernährung, sondern auch durch die Erfahrungen, die Lebewesen in ihrer Umwelt machen, und durch die Art, wie sich ein Lebewesen seinerseits verhält. Bei sozial lebenden Tieren und ganz besonders beim Menschen zeigte sich, dass soziale Erfahrungen vom Gehirn ständig bewertet, in biologische Reaktionen umgewandelt werden und tief in den eigenen Körper hineinwirken – bis hin zur Aktivierung oder Inaktivierung von Genen.³³ Daher ändert sich unser Körper unter dem Einfluss sozialer Erfahrungen – fortwährend, solange wir leben.

So weit es den Menschen betrifft, ist die neurobiologische Adresse, an die soziale Erfahrungen und Botschaften geschickt und zugestellt werden, vor allem das im Stirnhirn beheimatete Selbst-System. Da es mit nachgeschalteten neurobiologischen Zentren verbunden ist, die ihrerseits in den gesamten Körper hineinwirken und zahlreiche Körperfunktionen (Genaktivitäten eingeschlossen) regulieren, ist das Selbst-System die entscheidende Schnittstelle zwischen einerseits dem, was uns an Ansagen, Botschaften und Erfahrungen aus dem

sozialen Umfeld erreicht beziehungsweise zustößt, und dem biologischen Schicksal unseres Körpers andererseits. Die Vorstellung, der menschliche Körper sei eine einseitig von den Genen her gesteuerte Bottom-up-Maschinerie, ist geradezu bizarr. Als ein solcher Bio-Roboter hätte der Mensch die Evolution nicht überlebt. Die unfassbaren Anpassungsleistungen, derer der Mensch fähig ist, beruhen auf der Anpassungsfähigkeit seines biologischen Unterbaus und der Möglichkeit, Letzteren top-down anzusteuern. Ebenso wenig wie der Körper ist auch die Sexualität keine ausschließlich bottom-up – durch vorher festgelegte genetische und hormonelle Programme – gesteuerte Veranstaltung, als die sie gerne dargestellt wird. Dies lässt sich am Beispiel einiger Hormone verdeutlichen, die für die Sexualität eine besonders wichtige Rolle spielen. So unterliegt etwa die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron keineswegs einem ausschließlich genetisch determinierten Programm. Vielmehr sind vom Selbst-System wahrgenommene oder gesteuerte soziale Interaktionen verschiedenster Art in der Lage, die Produktion dieses Hormons zu regulieren. Bei Knaben, die man einige Minuten mit einer Pistole spielen lässt, erhöht sich der Testosteronspiegel, ebenso bei Männern, die in ein Fußballstadion gehen, um ihre Mannschaft siegen zu sehen. Verliert ihre Mannschaft, fällt ihr Testosteronspiegel steil ab, bei den Anhängern der siegreichen gegnerischen Mannschaft steigt er anschließend nochmals deutlich an. Weibliche Sexualhormone reagieren auf das, was dem Selbst-System im sozialen Raum begegnet, nicht weniger sensibel. So kann beispielsweise Stress zu schweren Störungen des weiblichen Zyklus bis hin zur zeitweisen Unfruchtbarkeit führen. Auch Oxytozin, das Lusthormon überhaupt (beim Orgasmus erreicht es Spitzenwerte), reagiert in hochsensibler Weise auf soziale beziehungsweise psychische Einflüsse: Erlebte Freundlichkeit oder Zärtlichkeit lässt die Produktion des Hormons massiv ansteigen. Vernachlässigung oder Gewalt kann die Fähigkeit des Organismus, auf Zärtlichkeiten mit einem Oxytozinanstieg zu reagieren, auf lange Sicht (zum Teil jahrelang) schwer beeinträchtigen. Nicht nur mit Blick auf den Körper als Ganzes, auch hinsichtlich der biologischen Aspekte der Sexualität bildet das Selbst-System eine Schnittstelle, von der – top-down – massive biologische Wirkungen ausgehen.

Die Vorstellung, es gebe so etwas wie einen biologischen, genetisch

determinierten Unterbau, der vorherbestimmt, welches Schicksal der gelebten Sexualität eines Menschen bestimmt sei, ist obsolet. Was sich jenseits körperlicher Grundmerkmale und des Geschlechts (im Sinne von »Sex«, nicht »Gender«) im Menschen entwickelt, unterliegt keiner Vorherbestimmung durch die Gene. Welche Faktoren die sexuelle Orientierung bestimmen, ist noch nicht abschließend geklärt, sie wird jedoch nicht durch das Geschlecht als solches bestimmt (sie ist im Übrigen grundsätzlich so zu akzeptieren, wie sie ist). Dem Selbst-System kommt für die Art und Weise, wie ein Mensch seine Sexualität leben kann, eine entscheidende Rolle zu. Die Gefühle, Einstellungen und inneren Positionen gegenüber der Sexualität, die ein Mensch in seinem Selbst vorfindet, sind – wie die übrigen Selbst-Elemente – eine Mitgift frühkindlicher Erfahrungen. Sie sind bedeutsam, aber nicht allein entscheidend, weil sich im Laufe des Lebens zahlreiche weitere prägende Erfahrungen hinzugesellen und die frühen Eindrücke überschreiben können. Der Körper des Säuglings – später dann der des Kindes und des Jugendlichen – löst bei seinen Bezugspersonen Resonanzen aus, die sich als Gestimmtheiten (Bewunderung, Enttäuschung, Verachtung), als begleitende Kommentare, Handlungsweisen und Ähnliches zeigen und die als Botschaft zum Säugling, Kind oder Jugendlichen zurückkehren. Insbesondere die Art und Weise, wie Bezugspersonen bei der Körperpflege und im sonstigen alltäglichen Umgang mit dem Körper des Säuglings und seinen Sexualorganen verfahren, wird vom Säugling sensibel wahrgenommen. Die Resonanzen, die Säuglinge, Kinder und Jugendliche auf ihren Körper erhalten, werden, wie alle anderen bedeutsamen sozialen Erfahrungen, internalisiert und als Selbst-Elemente integriert. Tiefsitzende, sich implizit – sozusagen »zwischen den Zeilen« – mitteilende Haltungen signifikanter Bezugspersonen werden zu dem, was das Selbst des Kindes in Bezug auf seinen eigenen Körper fühlt und denkt. Demnach wird ein akzeptierender, liebevoller, zärtlicher Umgang im Kind eine entsprechende Haltung gegenüber dem eigenen Körper entstehen lassen. Ebenso werden von Bezugspersonen gezeigte Haltungen der Beklommenheit, der Abwehr oder des Widerwillens gegenüber dem Körper des Kindes eine befangene und schambetonte Haltung zum eigenen Körper beziehungsweise zur eigenen Sexualität begünstigen. Eine akzeptierende und liebevolle Haltung der

Bezugsperson(en) gegenüber dem Körper des Kindes bedeutet nicht, sich sexualisierend zu verhalten oder das Kind sexuell zu stimulieren (dies würde beim Kind schwere Störungen nach sich ziehen), sondern den Körper des Kindes zu beachten, rücksichtsvoll zu behandeln und kindliche sexuelle Erregungszustände (zum Beispiel die Erektion des kleinen Penis bei Knaben) so sein zu lassen, wie sie sind, ohne sie abwertend oder strafend zu behandeln. Eine besonders wichtige Rolle spielen Haut- und Körperkontakt: Zu den bedeutsamsten Resonanzen, mit denen Bezugspersonen auf ein Kind reagieren sollten, gehört, dem Säugling viel Hautkontakt zu geben und beim späteren Kind das »Schmusen«, das liebevolle Sich-Drücken und Gehalten-Werden zuzulassen. Kinder und Jugendliche, die körperlich nicht gemocht wurden, können sich, ihren Körper und ihre Sexualität später selbst nicht mögen.

Nicht nur die Art des selbst erlebten körperlichen Umgangs findet Eingang in das Selbst des Kindes. Auch die Art und Weise, wie Erwachsene – insbesondere die Eltern – untereinander mit ihrer Körperlichkeit und Sexualität umgehen, wird vom Kind internalisiert. Ganz überwiegend geschieht dies im Sinne eines Lernens am Modell: Kinder und Jugendliche tendieren auch hier dazu, das Gesehene zu imitieren und es schließlich zu einem Teil des Selbst werden zu lassen. Die liebevolle oder lieblose, die respektvolle oder despotische Art des Umgangs zwischen den Geschlechtern, den Kinder und Jugendliche bei ihren Eltern oder sonstigen Bezugspersonen sehen, wird von ihnen in der Regel reproduziert, allerdings nicht immer. Ein für das Kind erschreckender, verächtlicher, stark abstoßender, insbesondere ein mit der Anwendung von Gewalt verbundener körperlicher oder sexueller Umgang zwischen Erwachsenen – wie er Kindern und Jugendlichen inzwischen auch im Internet präsentiert wird – kann im Kind oder Jugendlichen zu schweren Fehlentwicklungen der Sexualität oder zu einer reaktiven Ablehnung und Blockierung des Sexuallebens führen. Die gleichen Folgen können ein am Kind vollzogener sexueller Missbrauch oder an ihm ausgeübte sexuelle Gewalt zeitigen.

Entscheidend für sexuelles Glück sind nicht die körperlichen Merkmale oder bestimmte hormonelle Messwerte, sondern die im Selbst verankerten Gefühle und inneren Haltungen gegenüber dem eigenen Körper und seinen sexuellen

Potenzialen. Was die Begegnung mit dem Sexualpartner zu einer beglückenden und lustvollen Erfahrung macht, ist die Resonanz, die wir in ihr oder ihm auslösen, die als Akzeptanz und Freude zu uns zurückkehrt. Umgekehrt geschieht das Gleiche: Der Sexualpartner löst in uns Resonanz aus, die wir – mit Signalen der Körpersprache und durch die Sprache – an ihn oder sie zurückadressieren. Wenn eine Begegnung in dieser Weise glückt, dann zieht die Biologie nach und wird die körperlichen Voraussetzungen für das Erleben gemeinsamer Lust bereitstellen.

Sexuelle Begegnungen sind immer ein Wagnis. Schließlich wissen wir vorher nicht, wie wir auf den Anderen wirken, und erleben am Beginn einer Liebesbeziehung oder einer sexuellen Begegnung daher immer eine natürliche Scham. Man weiß vorher nicht, ob und wie sich die Liebe entwickelt. Die Liebe kann nicht nur Glück, sondern auch Enttäuschungen bereithalten. Sie hält die Erfahrung der Zurückweisung und der Trennung für uns bereit. Beides ist schmerzlich³⁴ und kann die in jedem Menschen vorhandenen natürlichen Schamgefühle erheblich verstärken. In solchen Situationen kann der Mensch entdecken, dass das Selbst nicht untergeht, wenn der Körper bei einem Anderen keinen Anklang findet oder wenn sich ein sexuelles Begehren nicht erfüllen lässt. Das Selbst sollte eine autonome Größe sein, es sollte die Sexualität genießen können, es geht ohne sie aber auch nicht unter.

6 SELBSTKONSTRUKTION: INDIVIDUALITÄT UND IDENTITÄT

Wie findet der Mensch zu Freiheit und Würde, zu Individualität und Identität? Dass wir den Rahmen verlassen dürfen, der uns durch unsere Herkunft gesetzt war, verdanken wir der Renaissance, der Reformation und der Aufklärung. Die Aussage des florentinischen Philosophen Giovanni Pico della Mirandola, der Mensch sei »ein Werk von unbestimmter Gestalt«, dem das Recht und die Würde zustehen, selbst zu wählen, wie er sich verwirklichen wolle, war Ende des 15. Jahrhunderts eine Provokation und brachte ihm bei der mächtigen katholischen Kirche erheblichen Ärger ein. Die kostbare Freiheit, sich individuell entwickeln zu dürfen, ist ein Kind Europas. Ihre Vorgeschichte reicht ins klassische Altertum, nach Athen zurück. Dem modernen Menschen wurde die Freiheit nicht auf dem Tablett serviert, sie musste im Dreieck zwischen Florenz, der Wiege der Renaissance, Paris, wo Voltaire und andere lehrten, und Königsberg, wo Immanuel Kant dem Menschen den Ausgang aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit wies, erkämpft werden. Karl Marx machte seinen Zeitgenossen bewusst und hinterließ uns allen die bis heute überaus wichtige Erkenntnis, dass menschliche Freiheit und Würde immer auch ökonomische Voraussetzungen haben. In jenen Ländern, wo solche Voraussetzungen – zumindest für größere Teile der Bevölkerung – inzwischen geschaffen wurden, sind neue, die Freiheit einengende Entwicklungen sichtbar, nämlich der rücksichtslose Verbrauch endlicher Ressourcen, Konsumismus und Tendenzen zu stofflichen und nichtstofflichen Süchten, was anzeigt, dass wir den Fokus nunmehr auf die Selbststeuerung richten müssen. Der Mensch hat inzwischen erkannt, dass Freiheit auch ökologische Grundlagen hat. Eine Erkenntnis, die wir aus dem Wiederaufkommen autoritärer Regime überall auf der Welt, auch in Europa, zu ziehen haben, wird sein, dass einmal erkämpfte menschliche Freiheiten auch wieder verlorengehen können.

Die dem modernen Menschen in vielen Ländern dieser Erde gegebene Möglichkeit, einen eigenen Lebensweg selbst suchen und gehen zu dürfen, ist

eine kostbare, historisch betrachtet aber noch relativ junge Errungenschaft. Auf die einzelne Person bezogen, beginnt die Geschichte des menschlichen Selbst, wie ich bereits in den ersten Kapiteln deutlich zu machen versucht habe, nicht mit etwas, das wir uns aussuchen oder selbst erfinden können. Grundlage des Selbst ist, was jedem Kind an Eindrücken und Botschaften mitgegeben wird, etwas, das ihm widerfährt. Der Säugling empfängt Resonanzen, in denen implizite Botschaften verpackt sind, die seinem Körper und seinem sich langsam herausbildenden Selbst eine Auskunft darüber geben, wer zu ihm spricht, als was er gesehen wird und welcher Art die Welt ist, in die er hineingeboren wurde. Der Körper des Säuglings und dessen genetische Grundlagen stellen zu seinem sich entwickelnden Selbst- und Weltverständnis kein Wissen zur Verfügung. Der Körper des Säuglings ist vielmehr ein Gefäß, das die an ihn gerichteten Botschaften aufnimmt und sich durch sie verändert. Dieses Gefäß, insbesondere das Gehirn, ist plastisch, also formbar. Zur Internalisierung *impliziter* Botschaften hinzu kommt, beginnend mit dem zweiten Lebensjahr und dem jetzt einsetzenden Sprachverständnis, die Aufnahme *expliziter* Ansagen. Beide konstituieren den Kern des Selbst. Dem Selbst als etwas dem Menschen Widerfahrenes – oder Gegebenes – steht ein zweiter Aspekt des Selbst gegenüber, nämlich seine Lebendigkeit und die Fähigkeit, zu agieren und kreativ zu sein. Bereits im Mutterleib ist das Kind nicht nur passiver Adressat, sondern »re-agierte«. Nach der Geburt artikuliert der Säugling seine vitalen, variantenreich zwischen Lust oder Wonne und Unlust oder Schmerz schwankenden Empfindungen. Insofern ist er – vertreten durch seinen erlebenden Körper – auch hier schon Akteur. Ein Selbst ist zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht vorhanden, es ist noch im Körpergefühl des Kindes verborgen. Erst mit der postnatal voranschreitenden biologischen Reifung des Stirnhirns kommt es zur Abspeicherung erster Eindrücke eines Selbst. Diese speisen sich, hier schließt sich der Kreis, aus dem, was dem Säugling von seinen Bezugspersonen implizit und explizit über ihn, über seine Bezugspersonen und über die Welt zurückgemeldet wird.

Das menschliche Selbst ist, auch wenn ich dies in den ersten Kapiteln in den Vordergrund gerückt habe, nicht auf seine rezeptiven Eigenschaften beschränkt. Es entwickelt sich – im wahrsten Sinne des Wortes von Kindesbeinen an – auch

zu einem lebendigen Akteur. Kaum ist es in seinen Grundstrukturen etabliert, beginnt es, seine Wahrnehmungen und an die eigene Person herangetragene Angebote zu bewerten, es geht auf die Welt zu, entwickelt Vorlieben, erprobt Möglichkeiten, es selektiert und verwirft. Es kann sich und die Welt jedoch nicht neu erfinden, seine Aktionen fußen ausnahmslos auf dem, was es bereits in sich trägt und in seiner Umwelt vorfindet. Die dem Menschen gegebene Möglichkeit, kreativer Akteur zu sein, setzt immer und überall etwas ihm Angebotenes, ihm (Vor-)Gegebenes, in nicht geringem Umfang auch etwas ihm Abverlangtes voraus. Ohne dass Selbst-Elemente signifikanter Bezugspersonen in das eigene Innere transferiert wurden, fehlen die Ausgangsbasis und der Gegenstand, der es ermöglicht, kreativ zu sein, also etwas zu erweitern oder umzubauen, etwas anders zu machen, zu verfremden oder in einen Gegensatz zu treten. Erst auf dem Boden dessen, was uns angeboten, geschenkt, verweigert oder abverlangt wurde,³⁵ können wir zu Akteuren werden. Das Elend der in Kapitel 3 vorgestellten Figur aus Helene Hegemanns Roman führt vor Augen, was passiert, wenn diese Voraussetzungen fehlen. Erst wenn wir Modelle des Tätigwerdens und Gestaltens, des Wahrnehmens und Bewertens, des sozialen Zusammenlebens und des Genießens kennengelernt haben, können wir ihnen eigene Entwürfe entgegensetzen. Das Selbst als Komposition internalisierter Elemente steht in einem dialektischen Verhältnis zum Selbst als Akteur. Erst aus der Fülle der vertikalen und horizontalen Transfers der Selbst-Elemente anderer Menschen, die uns nicht nur in der Kindheit, sondern lebenslang widerfahren, ergeben sich die gewaltigen Spielräume menschlicher Kreativität. Drei Lebenswege, die dies beispielhaft sichtbar werden lassen, sind jene von Johann Sebastian Bach, von Wolfgang Amadeus Mozart und von Gidon Kremer, den ich – unter vielen möglichen Beispielen – herausgegriffen habe, weil er über seine Kindheit selbst eindrucksvoll berichtet hat.³⁶ Allen drei Genannten »widerfuhr« eine intensive musikalische Ausbildung, in deren Verlauf ihnen nicht nur vieles geboten, sondern auch vieles abverlangt wurde. Vertikale und horizontale Transfers hatten nicht nur die Musik, sondern auch den Modus des sich etwas Abverlangens zu einem Teil ihres Selbst werden lassen. Glücklicherweise blieb es nicht dabei. Alle drei Genies begannen in frühen Jahren, das ihnen »Widerfahrene« in einzigartiger Weise weiterzuentwickeln.

Bach und Mozart dienten später ihrerseits Generationen von Komponisten und Musikern als Fundament eigener Kreativität.

Das menschliche Selbst gleicht der Atmung: Es befindet sich im ständigen Wechsel zwischen einem Modus der Rezeption und Internalisierung (Einatmung) einerseits und dem der Produktivität, des Abgebens, des Ausscheidens oder Verwerfens (Ausatmung) andererseits. Internalisiert und wieder abgegeben werden: Implizite und explizite Wahrnehmungs- und Interpretationsstile, Vorstellungen, Haltungen, Handlungs- und Reaktionsweisen, sexuelle Einstellungen, Handlungs- und Entwicklungsaufträge, Leistungsstandards, Zukunftserwartungen, Vorlieben, Abneigungen und ethische Einstellungen.

Anders als man intuitiv annehmen möchte, sind der vertikale und horizontale Austausch von Selbstelementen in der Biologie nicht nur gang und gäbe, sondern eines der ältesten Prinzipien der Evolution. In einer frühen Phase der Erdgeschichte beschränkte sich das Leben auf einzellige, im Urmeer schwimmende Lebewesen. Sie bestanden aus einer Komposition aus genetischen Elementen, die aufgenommen und wieder abgegeben werden konnten. Der zwischen Einzellern damals praktizierte wechselseitige Austausch von Genschnipseln wird als »horizontaler Gentransfer« bezeichnet. Das damals im Urmeer vorhandene Leben war ein einziger genetischer Flohmarkt. Die Evolution schien auszuprobieren, was zusammenpasst. Erst in einer späteren Phase der Erdgeschichte, als Lebewesen begannen, ihre Identität zu schützen und Immunsysteme zu entwickeln, wurde dieses muntere Markttreiben eingeschränkt.

Ähnlich dem Immunsystem hat auch das Selbst-System Instrumente zur Verteidigung seiner Identität entwickelt. Sie werden als psychische Abwehrmechanismen bezeichnet. Beide – Immunsystem und Abwehrmechanismen – dienen der Verteidigung der eigenen Unversehrtheit, sie können, wenn sie mit schädlichen Eindringlingen nicht fertigwerden, aber auch zum Ausgangspunkt von Krankheiten – chronischen Entzündungen oder Neurosen – werden. Horizontale Gentransfers finden übrigens – wie die Transfers von Selbst-Elementen – weiterhin statt. Jede Infektion birgt die Möglichkeit, dass Viren oder Bakterien Teile ihres Erbgutes in das unsere

schleusen, was harmlos, aber auch gefährlich sein kann. Ein nicht geringer Teil des menschlichen Erbgutes besteht aus genetischen Mitbringern, die infektiöse Gäste in uns zurückgelassen haben. Horizontaler Gentransfer kann sich auch ereignen, wenn wir essen: Teile des Erbgutes von Tierfleisch können in Zellen des menschlichen Körpers übergehen. Ebenso kann jede zwischenmenschliche Begegnung zu einem Transfer von Selbst-Elementen führen. Dass Lebewesen fremde Elemente aufnehmen und zu einem Teil ihres Selbst machen, ist also ein nicht nur in der Welt der sozialen Neurowissenschaften und der Psychologie, sondern in der gesamten Biologie weitverbreitetes Phänomen.

Unser Selbst kann, wie erwähnt, nicht zu einem kreativen Akteur werden, wenn ihm kein Ausgangsmaterial zur Verfügung steht. Daher ist es von großer Bedeutung, dass wir, vor allem in der Zeit unserer Kindheit und Jugend, durch Bezugspersonen adressiert werden und aufnehmen können, wovon bereits die Rede war: Wahrnehmungs- und Interpretationsstile, Vorstellungen, Haltungen, Handlungs- und Reaktionsweisen, sexuelle Einstellungen, Handlungs- und Entwicklungsaufträge, Leistungsstandards, Zukunftserwartungen, Vorlieben, Abneigungen und ethische Einstellungen. Die Bereicherung des eigenen Selbst durch andere Menschen, die uns als Modelle (oder abschreckende Beispiele) dienen oder uns mit Ansagen, Botschaften oder Angeboten ansprechen, bleibt zeitlebens von Bedeutung. Sie dienen dem Selbst als Ausgangsbasis für eigene Kreativität. Wenn Kinder und Jugendliche, wie im Falle von Helene Hegemanns Romanfigur Charlie, unterversorgt sind, bleibt das eigene Selbst leer. Die Folgen sind gefühlte Leere und die Unfähigkeit, sich spüren zu können. Beides gehört zu den von Charlie berichteten quälenden Gefühlen. Das Selbst entwickelt dann keine Kreativität, sondern wird zu einer Quelle von Angst und Qual. Die innere Leere muss nun mit »Ersatzbildungen« gefüllt werden. Möglich ist nun entweder, dass die Navigation des eigenen Selbst einer fremden Person übertragen wird, dass also die Leere im eigenen Inneren *in toto* vom Selbst einer anderen Person ausgefüllt wird.³⁷ In diesem Falle entwickelt sich eine – in der Regel pathologische – interpersonelle Abhängigkeit. Eine andere Möglichkeit, die erlebte innere Leere zu füllen, ist eine Obsession, sich Dinge, Besitz oder Geld anzueignen und sozusagen einverleiben zu wollen. Ursprung der Gier ist die innere Leere. Dem gleichen unbewussten Zweck – dem

vergeblichen Versuch, das innere Nichts zu füllen – dienen Süchte: Menschen mit Kaufsucht versuchen, die innere Leere durch den Erwerb von Dingen auszufüllen, spüren aber, dass der ständige Kauf sie psychisch nicht sättigt (weshalb sie immer mehr kaufen müssen). Nicht anders geht es Menschen, die den Versuch machen, ihr quälendes Gefühl der emotionalen Leere durch Alkohol oder durch die Einnahme von Drogen zu bessern. Wir werden diesem Thema in den Kapiteln 10 und 13 erneut begegnen.

Die Frage, wie der Mensch zu Individualität findet, ist mit den bisherigen Ausführungen noch nicht vollends beantwortet. Eine durch Transfers von Eltern, Mentoren und Freunden reich gefüllte Innenwelt zu haben, ist eine notwendige, aber keine hinreichende Voraussetzung für die Entwicklung eigener Identität und Kreativität. Wer vonseiten einer (oder mehrerer) Bezugsperson(en) starke Selbsttransfers erlebt hat, ist mit ihr (ihnen) meistens in besonderer Weise verbunden oder verwickelt. Typisch sind starke – oft wechselseitige – Identifikationen, zum Beispiel bei einer Tochter oder einem Sohn, die oder der den Weg einer erfolgreichen Mutter oder eines tüchtigen Vaters gehen möchte. Identifikationen können starke Energiespender sein, sie können die Beteiligten aber auch einengen, wie in einem Gefängnis eingesperrt halten und den Versuch, einen eigenen Weg zu gehen, zum Scheitern bringen. Viele Menschen, die mit einem Vorbild – oft nur mit *einem* Vorbild – und dessen Werthaltungen extrem identifiziert sind, fallen durch Engstirnigkeit, Intoleranz und durch eine Tendenz auf, nichts unkommentiert oder unkritisiert lassen zu können. Sie übertragen das in ihnen wirksame Gefühl, nicht abweichen zu dürfen, auf die ganze Welt und erwarten, dass ihre persönliche Identifikation von allen geteilt werden müsste. Sie können Andere nicht anders sein lassen. Besonders Partnerinnen und Partner, aber auch Kinder haben darunter dann zu leiden.

Es fällt überstark mit *einem* Lebensstilmodell identifizierten Personen schwer zu ertragen, dass Menschen unterschiedliche Lebensentwürfe haben dürfen. Die wahre, unbewusste Quelle ihrer Wut gegenüber Abweichlern ist der Ärger, selbst eingezwängt zu sein. Unter der Oberfläche ihrer überstarken Identifizierung hat sich meistens ein bereits länger bestehender erheblicher Ärger über die Autoritätsperson angesammelt, der sie meinen treu bleiben zu müssen. Um in späteren Jahren eine solche fatale Fehlentwicklung zu vermeiden,

brauchen Kinder eine hinreichend große Auswahl an Mentorinnen und Mentoren jenseits des eigenen Elternhauses, die ihnen als zusätzliche, alternative Identifikationsfiguren und potenzielle Lieferanten von bereichernden Selbst-Teilstücken zur Verfügung stehen: Erzieherinnen und Erzieher, Verwandte, schulische Lehrkräfte, Ausbilderinnen und Ausbilder, akademische Lehrerinnen und Lehrer, Mentorinnen und Mentoren jeder Art. Inspirierender Begleiter bedarf der Mensch nicht nur in jungen Jahren, sondern über die gesamte Lebensspanne. Eine Mentorenrolle kommt nicht nur realen Personen zu, sondern auch Büchern, Medienprodukten und Internetquellen, in denen uns entweder fiktionale Figuren oder Gedanken, wissenschaftliche Fakten und künstlerische Ideen begegnen. Auch sie können den Menschen beeindrucken, beeinflussen und verändern. Die große Bandbreite des medialen Angebots darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass die bereits thematisierte Gefahr einer Einengung auch hier gegeben ist, wie die Wirkungen zeigen, die von ideologischen oder religiösen Texten, von im Internet aktiven Agitatoren oder medialen Botschaften ausgehen können. Ein entscheidender Schritt in Richtung einer eigenen Identität besteht darin, überstarke, einseitige Identifikationen zu erkennen, sie Stück für Stück zu lösen und sich gegenüber unterschiedlichen Denk- und Lebensstilen zu öffnen. Diese Ablösung und Öffnung kann mit Krisen, Konflikten und der vorübergehenden Entwicklung von Angst verbunden sein.³⁸

Wenn überstarke, einengende Identifikationen gelockert sind, ist die Tür zu einem eigenen Weg, zu Kreativität und eigener Identität aufgestoßen. Das Selbst kann nunmehr befreit atmen. Ihm stehen dann unzählige Möglichkeiten der Selbst-Erweiterung offen. Im Gegensatz zur Selbst-Leere geht es bei der Selbst-Erweiterung nicht um eine Ersatzbildung. Voraussetzung einer gesunden Selbst-Erweiterung ist, einen inneren Selbst-Schwerpunkt zu haben, eine facettenreiche, gut integrierte Komposition von miteinander im Frieden lebenden Selbstelementen. Von einer solchen Ausgangssituation her kann das eigene Selbst durch den Erwerb naturwissenschaftlicher, technischer oder sozialer Kompetenzen erweitert, ebenso durch Sport, Literatur, Musik und die sonstigen Künste bereichert werden.³⁹ Selbst-Erweiterungen dieser Art können das Leben spannend, reich und glücklich machen. Viele ihrer Spielarten finden sich in der menschlichen Arbeit wieder (siehe dazu auch Kapitel 8). Modi, mit denen

Menschen ihr Selbst erweitern – nicht um vor sich selbst davonzulaufen, sondern um sich selbst zu begegnen –, nennen wir Kultur. Dass es sich beim kulturellen Tätigsein des Menschen im Kern tatsächlich um Selbst-Erweiterungen handelt, zeigt das innige Zusammenwachsen von Musikern mit ihrem Musikinstrument oder von Lesern mit der Literatur. Wie weitgehend das Musikinstrument zu einem Spiegel des Musizierenden werden kann, ließ die Psychoanalytikerin Karin Nohr am Beispiel von über vierzig Musikerbiografien deutlich werden.⁴⁰ Zur Verschmelzung zwischen Leser und Literatur lieferte Marcel Proust ein berühmt gewordenes Zitat: »Es kam mir so vor, als sei ich selbst, wovon das Buch handelte.«⁴¹ Der Mensch ist für die Entwicklung eines erweiterten Selbst – und aus diesem Grund auch für Kreativität und Kultur – gemacht.

7 PÄDAGOGIK ALS ÖFFNUNG VON - MÖGLICHKEITSRÄUMEN

Zu den neurobiologischen Konstruktionsmerkmalen von Kindern und Jugendlichen gehört, dass die im Kopf des Kindes angesiedelten sogenannten Motivationssysteme nur dann anspringen, wenn die Kinder oder die Jugendlichen spüren, dass sie persönlich wahrgenommen und »gesehen« werden. Ohne Beziehung keine Motivation. Im Kern der pädagogischen Beziehung stehen Spiegelungs- und Resonanzvorgänge. Kinder und Jugendliche spüren, ob sie von ihrer Lehrperson wahrgenommen werden. Erfahrene Lehrkräfte haben eine persönlich gefärbte, unangestrenzte Praxis des »Sehens« ihrer Klasse entwickelt. Voraussetzung ist, dass die Lehrkraft ihre Klasse im Blick hat, die von ihren Schülerinnen und Schülern ausgehenden Signale wahrnimmt, dass sie spürt, was in der Klasse los ist und welcher Art die Intervention sein sollte, die von Lehrerseite in einer gegebenen Situation gefragt ist. Von zentraler Bedeutung ist eine Balance von empathischem Verstehen und überzeugender Führung. Dies bedeutet, dass die Lehrkraft nicht nur in sich Resonanz auf ihre Klasse zulässt (empathisches Verstehen), sondern umgekehrt ihrerseits so auftritt, dass sie in ihren Schülerinnen und Schülern Resonanz auslöst (Ausübung von Führung). Entscheidend für Letzteres ist ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Präsenz. Diese entsteht dadurch, dass die Lehrkraft mit sich, so wie sie ist, in hohem Maße identisch ist, also zu sich und ihren Überzeugungen steht, eine freundlich-zugewandte, aber klare Haltung hat, dass sie selbst Freude am zu vermittelnden Stoff hat und einen didaktischen Plan, wie sie diesen den jungen Menschen nahebringen will. Lehrkräfte, die permanent auf den Bildschirm eines PC schauen, mit der Tafel oder mit den an die Wand geworfenen Projektionen beschäftigt sind oder gar geistesabwesend oder sehnsüchtig aus dem Fenster schauen, während sie den Stoff erklären, zeigen keine Präsenz, sondern haben sich aus der Beziehung verabschiedet und verlieren die Aufmerksamkeit der Klasse. Der Lehrerberuf gehört zu den anspruchsvollsten und anstrengendsten Berufen, die unsere westlichen Gesellschaften derzeit zu vergeben haben.

Viele Kinder und Jugendliche in den westlichen Ländern erleben die Schulen nicht als das, was sie sein sollten – als hochwertige, von der Gesellschaft teuer bezahlte Angebote, die es jedem jungen Menschen ermöglichen, kostenlos Kompetenzen zu erwerben, die später einmal über das Lebensglück entscheiden. Die Gründe für die – in bestimmten Kreisen inzwischen zu einer Mode gewordene – Ablehnung unserer Schulen sind zum einen die unbestreitbaren Mängel unserer pädagogischen Einrichtungen, zum anderen die unklare Haltung, die wir Erwachsenen – bis in die pädagogische Szene hinein – zur Bedeutung der Erziehung haben. Bei vielen Erwachsenen und in Teilen der pädagogischen Szene ist die Vorstellung verbreitet, tief im Kind schlummere eine Persönlichkeit, die sich von ganz allein entfaltet, wenn man ihr nur nichts Hemmendes entgegensetzt. Richtig ist zwar: Was Kinder von sich aus mitbringen, ist natürliche Neugierde, Wissensdurst und Entdeckerfreude, Kreativität sowie eine natürliche Liebe zu Bewegung und Musik. Doch worauf sollen sich Neugierde, Entdeckerfreude und die Kreativität des Kindes richten? Wenn wir darauf keinen Einfluss nehmen, wenn wir Kinder nicht erziehen und an qualifizierte Angebote, an die Musik, den Sport und den Kompetenzerwerb im Bereich Handwerk, Sprachen, Naturwissenschaften und Technik heranführen, dann wird das Kind keinesfalls den Kulturprozess, für den die Menschheit einige Zehntausend Jahre benötigte, innerhalb weniger Jahre aus sich heraus reproduzieren. Es wird stattdessen – ähnlich wie Helene Hegemanns Romanfigur Charlie (siehe Kapitel 3) – mental verelenden, weil wir es einem Vakuum oder fragwürdigen Ersatz-Erziehern (insbesondere den Medien und dem Internet) überlassen, für die Kinder und Jugendliche nichts weiter als eine Profitquelle oder eine Ressource für verschiedene Formen von Missbrauch sind.

Kinder an qualifizierte Angebote heranzuführen und sie zu motivieren, Kompetenzen zu erwerben, bedeutet nicht, wie manche fürchten, zur repressiven Pädagogik zurückzukehren. Die von der Psychoanalytikerin Alice Miller eindrucksvoll beschriebene »Schwarze Pädagogik«, die vom 18. Jahrhundert bis in die 1960er-Jahre des letzten Jahrhunderts den Umgang mit Kindern prägte, hat die natürlichen Anlagen des Kindes, seine Neugier und Kreativität systematisch zerstört. ⁴² Junge Menschen erhielten in diesem dunklen Zeitalter keine Resonanz, sondern Kommandos, mit denen sie eingeschüchtert und in ein

präformiertes, lustfeindliches Verhaltensschema hineingezwungen wurden. Ein Werkzeug dieser »Pädagogik« waren Kindern und Jugendlichen zugefügte Schläge und eine damit einhergehende fortgesetzte Traumatisierung. Fatalerweise finden von Erwachsenen an unseren Nachwuchs adressierte Botschaften auch dann, wenn sie bössartig oder gewaltsam sind, als Introjekte Eingang in das kindliche Selbst. Kinder, die der Schwarzen Pädagogik oder anderen Formen liebloser Erziehung ausgesetzt waren, wurden zu emotional verarmten, depressiven oder autoritär-harten Menschen, die keinen Zugang zur Welt der Gefühle hatten. Sie entwickelten ein Selbst, welches die Botschaft »Du bist nichts wert, es sei denn du passt dich an vorgegebene Normen an und gehst permanent an deine Leistungsgrenzen« in sich trug. Viele dieser Kinder verinnerlichten später ihrerseits die Überzeugung, Menschen müsse man vorschreiben, was sie zu tun haben; wer sich widersetze, müsse gezwungen werden; ohne Gewalt gehe es nicht. Dies hatte zur Folge, dass sie, kaum herangewachsen, nun selbst zu angepassten Mitläufern, empathielosen Mitbürgern, Arbeitskollegen, Pädagogen oder zu Akteuren von Gewalt wurden. Dass unempathisch erzogene oder geschlagene Kinder später in sich den Impuls verspüren, bei sich bietendem Anlass selbst zuzuschlagen, ist nicht nur durch zahlreiche Untersuchungen eindeutig belegt. Personen, die wegen derartiger Impulse – weil sie sich derer zu entledigen wünschen – psychotherapeutische Hilfe aufsuchen, waren früher ausnahmslos selbst Geschlagene (siehe dazu Kapitel 14). Der zeitliche Zusammenhang zwischen den Jahrzehnten der Schwarzen Pädagogik und zwei in dieser Zeit geführten Weltkriegen ist nicht von der Hand zu weisen.

Eines der Verdienste der »Kulturrevolution« der Jahre nach 1968 war, dass das Übel der Schwarzen Pädagogik, insbesondere die gegen Kinder und Jugendliche ausgeübte Züchtigungsgewalt benannt, bekämpft und in Teilen unserer westlichen Gesellschaften auch beendet wurde.⁴³ Die gegen die Schwarze Pädagogik gerichtete Auflehnung blieb nun aber nicht darauf beschränkt, die gegen das Kind ausgeübten Einschüchterungen zu beenden und die kindliche Neugierde, Entdeckerfreude, den Bewegungs- und Gestaltungsdrang zu fördern. Teile der Nach-68er- und der Reformpädagogik schossen über das Ziel hinaus. Man unterstellte, dass Kinder ohne Anleitung durch erwachsene Mentoren im

freien Zusammenspiel faire soziale Regeln aushandeln und sich danach verhalten können. Außerdem wurde postuliert, es sei möglich, dass Kinder sich den minimalen Kultur- und Wissenskanon, ohne den junge Menschen im Leben heute nicht erfolgreich sein und nicht glücklich werden können, ausschließlich dem Lustprinzip folgend, also anstrengungsfrei aneignen könnten. Die erste Annahme hatte zur Folge, dass Kinder in den antiautoritären Kinderläden der 1970er- und 1980er-Jahre teilweise sozialdarwinistischen Verhältnissen ausgesetzt waren und, so weit sie zu den Schwächeren gehörten, Gewalt nun nicht mehr von Erwachsenen, dafür aber von Gleichaltrigen erlebten. Vorfälle, die bis in unsere Zeit reichen, zeigen, dass Kinder – vor allem wenn sie zuvor selbst bereits Opfer von Gewalt geworden sind und entsprechende Introjekte in sich aufgenommen haben – in bestimmten Situationen nicht davor zurückschrecken, Gleichaltrige in schlimmer Weise zu quälen. Auch die Annahme, dass sich der Kanon von Wissen und Kompetenzen anstrengungsfrei aneignen lasse, den Kinder und Jugendliche am Ende ihrer Schulzeit zur Verfügung haben müssen, ist ein nicht haltbares Versprechen. Das wissen auch diejenigen, die sich im pädagogischen Diskurs nach außen anders äußern.

Eine der im pädagogischen Diskurs der letzten Jahre immer wieder als Modell einer belehrungsfreien Pädagogik genannten Schulen war und ist das von Andreas Müller geleitete »Institut Beatenberg«. Bei einem Besuch dieser Schule als Gast von Andreas Müller durfte ich unbegleitet mit einigen Schülern sprechen. Mehrere heranwachsende Schüler haben mir erzählt, wie sie es schätzen, bei nachlassender Anstrengungsbereitschaft vonseiten ihrer »Lernbegleiter« leidenschaftliche Aufforderungen zu erhalten, sich mehr Mühe zu geben. Die Schule atmet eine überaus freundliche, wertschätzende Gesamtatmosphäre. Auf meine Frage, was seinen »Lernbegleiter« in seinen Augen positiv auszeichne, antwortete mir ein 15-jähriger Schüler schalkhaft lachend: »Dass er mir im Nacken sitzt und nicht lockerlässt, wenn ich nachlasse; er lässt mich immer wieder wissen: *Ich will, dass du besser wirst und traue dir das auch zu.* Er will einfach und besteht darauf, dass ich mir Mühe gebe.« Die Schüler machten mir klar, dass die Schule keineswegs das belehrungsfreie Biotop ohne Pädagogik ist, als das sie in einigen romantisch-reformpädagogischen Zirkeln Deutschlands offiziell gehandelt wurde. Wäre sie das, wäre sie auch

nicht erfolgreich. Seit diesem Besuch bin ich von dieser Schule überzeugt, denn das »Institut Beatenberg« praktiziert genau das, was jede gute Schule auszeichnet: eine beziehungsorientierte Pädagogik, die jungen Menschen, eingebettet in ein freundliches und unterstützendes Schulklima, qualifizierte Angebote macht und ihren Schülern etwas abfordert. Aus diesem Grunde hielt ich den kürzlich leider verstorbenen Andreas Müller tatsächlich für einen ausgezeichneten Pädagogen. Schulen brauchen kein Lob der Disziplin, denn Disziplin ist kein Selbstzweck, sie gehört gemäß der Definition des griechischen Philosophen Platon nicht zum kleinen Kreis der großen Tugenden.⁴⁴ Schulen sollen den Kindern und Jugendlichen durchaus möglichst viel Freude bereiten. Schulen sollen Lebensräume, junge Menschen motivierende Biotope sein.⁴⁵ Zur Wahrheit gehört allerdings auch, dass nicht alles, was sich ein Kind oder Jugendlicher in der Schule aneignen sollte, nur Spaß machen kann. Kinder und Jugendliche, die einer Laissez-faire-Pädagogik ausgesetzt waren, sind, wie Untersuchungen der Erziehungswissenschaftlerin Diana Baumrind zeigen, im späteren Leben weniger selbstbewusst. Und zwar nicht nur, weil sie keine inspirierenden Introjekte beziehungsweise Selbst-Elemente in sich tragen, sondern auch deswegen, weil sie sich nicht an gesteckten Zielen bewähren konnten. Kinder und Jugendliche wollen, worauf auch der israelische Pädagoge Haim Omer hinweist, bei ihren Eltern und Mentoren eine »natürliche Autorität« – ein von Omer geprägter Begriff – spüren.

Die Resonanzen, die Kinder und Jugendliche in der Schule von ihren Lehrkräften erhalten, sind von überragender Bedeutung. Sie sagen dem Kind etwas über sich selbst und, noch bedeutsamer, über seine Zukunft. Resonanzen haben die Kraft einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung, sie öffnen oder schließen Möglichkeitsräume. Stellen wir uns einen Jungen vor, dessen Verhalten von seinen Lehrkräften als »schwierig« erlebt wird. Auch wenn sich die Pädagogen bemühen, sich ihre innere Abneigung gegenüber einem Kind, das ihnen das Leben schwermacht, nicht anmerken zu lassen, so wird die Körpersprache – vor allem die Mimik – der Lehrkräfte dieses Kind doch spüren lassen, was bei seinen Lehrkräften der »innere Monolog« ist (»Ach, du schon wieder!«, »Von dir ist nichts Gutes zu erwarten!«) Was macht eine solche zur Routine gewordene negative, lautlose Resonanz, die ein verhaltensauffälliges

Kind von allen Seiten – vielleicht auch zu Hause von den Eltern – erfährt, mit diesem Jungen? Er wird die ihm begegnenden Selbst-Fragmente seiner Lehrkräfte (»Wir erleben dich als ein Kind, das nur schwer zu ertragen ist«) in sich aufnehmen und zu einem Teil seines eigenen Selbst machen (»Ich bin ein Kind, das nur schwer zu ertragen und von dem nichts Gutes zu erwarten ist«). Die Prophezeiung wird sich erfüllen: Sein Verhalten wird sich weiter verschlechtern. Hinzu kommt, dass soziale Zurückweisung beim Menschen die Schmerzsysteme des Gehirns aktiviert. Daher wird die Wahrscheinlichkeit zunehmen, dass sich dieses Kind noch stärker als bisher aggressiv oder depressiv (oder beides im Wechsel) verhält. Was würde helfen? Eine überraschend neue, unvoreingenommene Resonanz, die einen anderen »inneren Monolog«, eine andere Resonanz an das Kind herantragen würde (»Wer bist du eigentlich?«; »Wir würden dich gerne besser verstehen«; »Wir glauben daran, dass allen Widrigkeiten zum Trotz auch in dir etwas steckt, das gut ist und sich entwickeln lässt«). Die an einen gewalttätigen Jungen, den alle abgeschrieben haben, gerichtete beiläufige freundliche Bemerkung eines Lehrers, er könne sich diesen Jungen gut als Musiker, Fitness- oder als Fußballtrainer vorstellen, kann eine Resonanz sein, die in diesem Jungen einen *Möglichkeitsraum* öffnet. Dabei ist völlig unerheblich, ob die dem Jungen mitgeteilte Vision »richtig« ist – sie muss lediglich zu ihm passen. Entscheidend ist, dass das Kind erlebt, dass man ihm eine Zukunft zutraut, dass man ihm einen *Möglichkeitsraum* aufzeigt, in den es sich hineinentwickeln kann.

Stellen wir uns, ein weiteres Beispiel, eine Schülerin vor, die immer wieder »schwieriges« Verhalten zeigt und nun zum wiederholten Mal eine schlechte Mathematiknote geschrieben hat. Der Stress, unter dem viele Lehrer stehen, bringt es leider mit sich, dass in einer solchen Situation gelegentlich Bemerkungen fallen wie: »Dass du nicht die Hellste bist, sehen wir ja alle« oder »Na ja, Mädchen haben es halt oft nicht so mit der Mathematik«. Solche Bemerkungen verschließen, ja sie zerstören für die in dieser Weise angesprochenen Schülerinnen und Schüler den *Möglichkeitsraum*. Mehr noch, sie werden – wie bereits im vorigen Beispiel – zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Die ausgesprochenen Worte sind ein Selbst-Element der Lehrkraft (»In mir steckt etwas, das glaubt, dass Schülerinnen mit einem bestimmten

Benehmen und Aussehen keine Begabung haben, und dass Mädchen sich im Fach Mathematik grundsätzlich dümmer anstellen.«). Selbst dann, wenn es sich um eine halbwegs selbstbewusste Schülerin handeln sollte, wird dieses an sie adressierte Selbst-Element in das Mädchen wie ein Pfeil mit Widerhaken eindringen und sich in ihr als Introjekt festsetzen. Lehrkräfte sollen keine Schönfärberei betreiben, sie müssen bestehende Probleme benennen und durchaus sagen dürfen, wenn Leistungen nicht dem entsprechen, was sie sich wünschen. Der Lehrer könnte in einer solchen Situation aber zum Beispiel auch sagen: »Ich habe keinen Zweifel, dass du, wenn du dir ein wenig mehr Mühe gibst und wenn ich und andere dir helfen, weit besser abschneiden könntest! Komm bitte nach der Stunde kurz zu mir, ich möchte mit dir nachdenken, was wir konkret tun können, um dich ein Stück voranzubringen.« Eine solche Ansprache kann dem Mädchen in etwa das vermitteln, was der von mir interviewte Junge des »Institut Beatenberg« an seinem Lehrer so schätzte (*»Ich will, dass du besser wirst, und traue dir das auch zu!«*). Mit einer Bemerkung dieses Typs hätte die Lehrkraft, ohne die Situation zu beschönigen, das Mädchen ermutigt. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Schulen und Ausbildungsstätten sollten jungen Menschen Resonanzen geben, die *Möglichkeitsräume* öffnen.

Damit unsere Schulen zu Lebensräumen werden, in denen sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und ihre Lehrkräfte gerne arbeiten, müssen Schulgebäude saniert oder modernisiert, Klassen verkleinert und Lehrkräfte so aus- und weitergebildet werden, dass sie die Kunst, einen beziehungsorientierten Unterricht zu gestalten, beherrschen. Wie schon erwähnt, üben Lehrkräfte, jedenfalls unter den derzeit in Deutschland gegebenen Bedingungen, einen der schwersten Berufe aus. Was sie so viel Kraft und Energie kostet, ist nicht das Lehren an sich, sondern die Aufgabe, im Klassenzimmer eine Situation herzustellen, in der Lehren und Lernen überhaupt erst einmal beginnen kann, und das heißt, mit ihrer Klasse eine Arbeitsbeziehung herzustellen und aufrechtzuerhalten. Untersuchungen einer von mir geleiteten wissenschaftlichen Arbeitsgruppe ⁴⁶ zeigen, dass die Schwierigkeit, die Lehrkräfte mit der Beziehungsgestaltung haben, erklärt, warum sie in besonderem Maße von stressbedingten Gesundheitsstörungen betroffen sind. ⁴⁷ Die Person der Lehrkraft ist – neben den Eltern – der Dreh- und Angelpunkt aller Pädagogik, eine

Erkenntnis, zu der auch eine von John Hattie vorgelegte Metaanalyse («Visible Learning») gelangte. Um ihre Aufgabe wahrnehmen und im Klassenzimmer »natürliche Autorität« im Sinne von Haim Omer entwickeln zu können, brauchen Lehrerinnen und Lehrer Unterstützung, die sie von Eltern und von der Gesellschaft als Ganze erhalten sollten, die sie sich aber auch gegenseitig geben müssen.

Für ein Land wie das unsere, dessen Wohlstand nicht auf Rohstoffen beruht, sondern seit Jahrzehnten Wissen und Knowhow als Grundlage hat, müssen der Ausbau und die Qualität unserer Schulen und Ausbildungsstätten oberste Priorität haben.

8 MENSCHLICHE ARBEIT

Die Arbeit ist dem menschlichen Selbst in ganz besonderer Weise verbunden. Sie bietet ihm Möglichkeiten des Selbst-Wachstums und der Selbst-Erweiterung. Da das Selbst davon lebt und sich nur erhalten kann, wenn es interpersonelle oder soziale Resonanz erfährt, ist es verständlich, dass Menschen nicht nur für die eigene Person *per se* nach Akzeptanz suchen, sondern ihrer auch für das bedürfen, was sie im Rahmen ihrer Arbeit tun. Da der Mensch das, was er in der Arbeit tut, als einen Teil seines Selbst erlebt, erwartet er, dass sie – die Arbeit – sowohl bei denjenigen, für die er tätig ist, als auch bei denen, mit denen er arbeitet, Resonanz auslöst, dass sie von seinem sozialen Umfeld »gesehen« und mit Wertschätzung bedacht wird. Die Anerkennung für das geleistete Werk überträgt sich also auf den Schöpfer und löst dort biologische Prozesse aus. Das Gehirn beantwortet soziale Wertschätzung mit einer Aktivierung der Motivations- oder Belohnungssysteme, es verwandelt soziale Erfahrungen in biologische Antwortreaktionen. Aktivierte Motivations- oder Belohnungssysteme produzieren Botenstoffe, ohne die es zu einem alsbaldigen physischen und psychischen Zusammenbruch der Arbeitskraft kommen würde. Damit schließt sich ein Funktionskreis zwischen Selbst, Arbeit, sozialer Resonanz und der biologischen Situation im Körper des Selbst-Besitzers. Wo die Art der Arbeit so beschaffen ist, dass sich der Kreis nicht schließt, wo Menschen ihr Tun als sinnlos und nicht wertgeschätzt erleben, entsteht eine Situation, die als Entfremdung erlebt wird. Nicht nur etwas zu tun oder tun zu müssen, das als sinnlos erlebt wird, auch *keine* Arbeit zu haben, kann Entfremdung bedeuten. Die Arbeit ist für den Menschen – unabhängig davon, ob er körperlich, geistig, sozial oder künstlerisch tätig ist – eine unersetzliche Selbstwert-Ressource: Auch dann, wenn sie uns viel abfordert, lässt sie uns Nützlichkeit, Sinn und Zugehörigkeit erleben, sie rhythmisiert das Leben, vor allem aber vitalisiert sie das Selbst, sie ist – die Sprache verrät es – Selbstverwirklichung. Vor diesem Hintergrund stehe ich dem leistungslosen Grundeinkommen skeptisch gegenüber. Zu befürchten ist, dass wir einen Teil der Bevölkerung, vor allem

bildungsferne Menschen, vom Arbeitsprozess abkoppeln, anstatt alle Mitglieder der Gesellschaft an sinnvoller Arbeit partizipieren zu lassen (und dafür die bildungsmäßigen Voraussetzungen zu schaffen). Die seit Beginn der Automatisierung immer wieder recycelte Vorhersage, dass uns die Arbeit ausgehen wird, halte ich – auch angesichts der Digitalisierung der Welt – für falsch.

Der durch die Arbeit ermöglichte Zugewinn an Selbstwert bietet dem Selbst einerseits einen gewaltigen Möglichkeitsraum, dieser ist andererseits aber auch eine Falle. Manche Menschen, die in sich einen Mangel an Selbst fühlen und – wie man zu sagen pflegt – mit sich nichts anfangen können (vor allem dann, wenn einmal nichts zu tun ist), entdecken die Arbeit als Selbst-Ersatz und sind in Gefahr, sich an sie – wie an eine Sucht – zu verlieren.⁴⁸ Dieser Falle können Arbeitssüchtige nur schwer entkommen, denn einfach etwas weniger zu tun – ein Rat, den sie von ihrem Umfeld ständig zu hören bekommen –, würde sie zwingen, ihrem leeren, unerträglichen Selbst zu begegnen. Andererseits birgt die hohe Drehzahl, mit der sie arbeiten müssen, um ihr Ersatz-Selbst am Leben zu halten, das Risiko, in einem schweren Erschöpfungszustand zu landen und – früher oder später – weitere Gesundheitsstörungen zu erleiden. Manche Berufstätige dieses Typs halten sich, wenn sie für ihre Selbstaussbeutung am Arbeitsplatz regelmäßig und verlässlich ein hohes Maß an Anerkennung erhalten, manchmal lange gesund. Sie brechen erst dann ein, wenn sie eine sogenannte Gratifikationskrise erleiden, das heißt, wenn die ihnen bisher zuteilgewordene besondere Wertschätzung – zum Beispiel im Zusammenhang mit einem Chefwechsel oder aus anderen Gründen – plötzlich wegbricht. Dann kommt es in erstaunlich kurzer Zeit zu einem gesundheitlichen Einbruch, beispielsweise zu einem Burn-out-Syndrom, zu einer Depression oder zu einer körperlichen Erkrankung. Die drei Merkmale eines Burn-out-Syndroms sind erstens ein chronischer emotionaler Erschöpfungszustand, der sich auch durch einige Tage Erholung nicht bessert; zweitens ein durch die Betroffenen – auch bei größter Willensanstrengung – nicht überwindbarer Widerwillen gegen die Arbeit oder gegen die Menschen, für die man beruflich tätig ist; und drittens verminderte Arbeitseffizienz trotz vermehrtem Arbeitseinsatz. Die wichtigsten Merkmale einer Depression sind Verlust des Selbstwertgefühls, Antriebsverlust

(Energemangel), Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Schlafstörungen mit morgendlichem Früherwachen (meistens zwischen drei und vier Uhr) und Lebensüberdruß. Burn-out und Depression sollten unterschieden werden, können aber ineinander übergehen: Wer an einem Burn-out-Syndrom leidet, hat ein mehrfach erhöhtes Risiko, zusätzlich eine Depression zu bekommen. Die Lösung im Falle eines Burn-out-Syndroms oder einer Depression ist nicht, den Betroffenen – was leider häufig geschieht – nur krankzuschreiben und darauf zu hoffen, dass sich die Situation von alleine wieder bessert. Denn die Wurzel des Krankheitsgeschehens ist nicht etwa das, was gemeinhin als »Überarbeitung« firmiert, sondern ein tief sitzendes, leidvolles Selbst-Problem, das darin besteht, dass ein Mensch im bisherigen Leben keine Möglichkeit hatte, etwas zu internalisieren, was die Seele – abseits der Arbeit – sättigen kann: Sport, Spiel, Künste, Musik, Literatur oder Naturerlebnisse. Daher sollte ein Burn-out-Syndrom oder eine im Zusammenhang mit Vorgängen am Arbeitsplatz aufgetretene Depression ein Anlass sein, sich zunächst in stationäre Behandlung in einer psychosomatischen Klinik zu begeben und sich anschließend für einen begrenzten Zeitraum noch eine ambulante psychotherapeutische Begleitung zu besorgen.

Die Situation der etwa 45 Millionen Beschäftigten, die in Deutschland täglich zur Arbeit gehen, ist gekennzeichnet durch eine seit Jahren beobachtbare Entwicklung mit zunehmender Verdichtung der Arbeit und einer qualitativen Veränderung vieler Arbeitsplätze durch den Einzug digitaler Techniken. Große Teile unserer Industrie sind dabei, sich in Richtung der sogenannten Industrie 4.0 zu verändern, womit vollständig mit Maschinen und Robotern bestückte, sich digital selbst steuernde Produktionsstätten gemeint sind, denen Menschen nur noch als Assistenten zuarbeiten. Hier vollzieht sich eine grundlegende Veränderung, deren Konsequenzen derzeit noch nicht abzusehen sind. Kennzeichen der bisherigen Situation des Menschen am Arbeitsplatz war, dass digitale Endgeräte dem menschlichen Verstand als »Außenstellen« dienten – eine Situation, welche die bereits erwähnten Philosophen Andy Clark und David Chalmers vom »Extended Mind« oder von einer »Extended Cognition« sprechen ließ: Unser Geist endet nicht jenseits der eigenen Haut, sondern hat ein darüber hinausgehendes, geeignete technische Hilfsmittel einbeziehendes Terrain. Die

sich andeutende grundlegende Veränderung könnte – dies ist jedenfalls zu befürchten – dahin gehen, dass sich das Verhältnis umdreht und der Mensch zur »Außenstelle« künstlich-intelligenter Systeme wird. Was dies für das menschliche Selbst und für unser Selbstverständnis als Menschen bedeuten kann und wird, beschäftigt derzeit den öffentlichen Diskurs. Es ist jedoch nicht die einzige Entwicklung, die Aufmerksamkeit erfordert.

Von großer Bedeutung für die Situation der Beschäftigten sind – darüber hinaus – grundlegende Veränderungen bei den Eigentumsstrukturen, die sich in den letzten Jahrzehnten vollzogen haben. Das Merkmal dieser Veränderung ist der An- oder Kauf von Unternehmen durch große, international agierende Kapitalgesellschaften, die ihr Ziel nicht, wie es klassische Unternehmer oder Vorstände taten, darin sehen, die betriebswirtschaftliche Entwicklung eines einzelnen Unternehmens langfristig zu befördern, sondern darin, Maßnahmen zu veranlassen, die den Kapitalwert eines Unternehmens an der Börse kurzfristig nach oben treiben. Die Methoden, die hier angewandt werden, sind vor allem ständige Umstrukturierungen, Entlassungen gefolgt von Neueinstellungen (oft unter dann verschlechterten sozialen Bedingungen) und ständige Umsetzungen der Beschäftigten, die darauf abzielen, in den Belegschaften Unsicherheit, Angst und Gefügigkeit zu erzeugen. Diese Veränderungen, die Richard Sennett als »Kultur des neuen Kapitalismus« bezeichnet hat,⁴⁹ haben nicht nur zahlreiche Unternehmen ruiniert, sondern auch die Gesundheit vieler Beschäftigter. Ich habe grundsätzlichen Fragen zum Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit ein eigenes Buch gewidmet, in dem ich auch den letztgenannten Aspekt analysiert habe.⁵⁰

Resonanzprozesse spielen, wie eingangs erwähnt, für den Erhalt der Gesundheit am Arbeitsplatz eine überragende Rolle. Sie betreffen nicht nur die Beziehung des arbeitenden Menschen zum Prozess oder zum Produkt seiner Arbeit, sondern auch die Beziehung mit Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen. Menschen, die am Arbeitsplatz keine Resonanz erleben, brennen aus und werden krank.⁵¹ Es war Karl Marx, der für diese Nicht-Beziehung zwischen Mensch und Arbeit den bereits erwähnten Begriff der Entfremdung prägte. Nicht nur das, was Menschen produzieren, kann zu einer Resonanzquelle werden. Überall da, wo Menschen Dienstleistungen für andere erbringen, wird die Zufriedenheit, die

man bei Kunden, Klienten oder Patienten zu erzeugen vermag, als Resonanz zurückkehren. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu ermutigen und sie so fort- und weiterzubilden, dass sie ihre Tätigkeit beziehungsorientiert gestalten, ist eine Aufgabe, die von vielen Arbeitgebern und Vorgesetzten erfolgreich eingesetzt, noch viel häufiger aber vernachlässigt wird. Beziehungsorientiert arbeitende Humandienstleister erhöhen nicht nur den Erfolg des Unternehmens, sondern schützen zugleich ihre eigene Gesundheit.

Eine Führungsmethode, lange Zeit empfohlen und immer noch weit verbreitet, ist das Schüren von Angst, das Säen von Zwietracht und die Verschärfung von Konkurrenz zwischen den Beschäftigten. Mittelständische Unternehmerinnen und Unternehmer, in deren Betrieben zwischen Führungsebene und den Beschäftigten – zumindest gelegentlich – noch eine persönliche gegenseitige Wahrnehmung stattfindet, wissen, dass sie die Human Resources, also den Schatz ihrer Arbeitskräfte, deren Motivation, Wissen und Erfahrung, am besten dadurch stärken, dass sie mit ihrer Belegschaft in Beziehung sind und sie Resonanz spüren lassen, unabhängig davon, ob diese anerkennend oder auch einmal kritisch ausfällt. Auch Kritik kann, wenn sie sachlich und respektvoll formuliert wird, Wertschätzung ausdrücken. Mit der Übernahme von immer mehr Unternehmen durch anonyme Investoren und Fonds haben sich der Führungs- und Umgangsstil in vielen Unternehmen jedoch außerordentlich negativ entwickelt.⁵² Investoren dieses neuen Typs »regieren durch«, was bedeutet, dass sie die Führungsebene der von ihnen – oft nur zu einem Teil – erworbenen Unternehmen fest an die Kandare nehmen. Mit dieser Entwicklung ist ein Führungsstil in die Unternehmen eingezogen, der bewusst darauf abzielt, keine resonanten Beziehungen zwischen Leitungsebene, Vorgesetzten und Mitarbeitern und auf der Arbeitsebene keine stabilen Teams entstehen zu lassen. Stattdessen wird das Unternehmen absichtsvoll in ständiger Unruhe gehalten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden einem chronischen Gefühl der Unsicherheit und Angst ausgesetzt und sehen das Damoklesschwert einer möglichen Entlassung über sich. Das Ergebnis dieser Entwicklung ist eine seit Jahren stetige Zunahme von stressbedingten Erkrankungen am Arbeitsplatz. Diesen Verschleißprozess können keine Psychopharmaka und keine guten Worte stoppen. Notwendig ist, dass sich die Beschäftigten in den betroffenen

börsennotierten Unternehmen wieder stärker solidarisieren, sich gewerkschaftlich engagieren und menschliche Arbeitsverhältnisse zu einem Teil der politischen Agenda machen.

Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen können nur dort entstehen, wo Beschäftigte sich von ihren Vorgesetzten »gesehen« fühlen. Gute Führung und eine kollegiale Arbeitsatmosphäre bedeuten nicht, dass Beschäftigte an ihren Arbeitsplätzen weniger leisten, im Gegenteil. Zwei bedeutsame Ineffizienzursachen, die sogenannte innere Kündigung und das bereits erwähnte Burn-out-Syndrom, finden sich vor allem dort, wo sich die innerbetriebliche Kommunikation darauf beschränkt, nur ständig mehr Leistung zu fordern und den Druck zu erhöhen. Manchmal lassen sich Erkenntnisse aus neurowissenschaftlichen Untersuchungen direkt in die Arbeitswelt übertragen: Wird einem Menschen die Möglichkeit gegeben, seine Meinung zu sagen und zu erleben, dass andere ihm zuhören, aktiviert sich sein neuronales Motivationssystem. Unternehmen, die ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anhören, bevor wichtige Entscheidungen gefällt werden, motivieren ihre Belegschaft und binden sie an das eigene Unternehmen. Eine Kultur wertschätzender Führung muss in einem Unternehmen von oben gewollt sein, sonst kann sie von den nachgeordneten Führungsebenen nicht praktiziert werden. Gute Führung bedeutet nicht, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schonen, sondern mit ihnen in Kontakt zu sein, die gewünschte Arbeitsleistung anzusagen, zu erklären und gute – ebenso wie nicht hinreichende – Leistung ständig zurückzumelden. Wenn dies in einer von einem freundlichen Grundton getragenen Atmosphäre und ohne die Verbreitung von Angst und Schrecken geschieht, erleben Beschäftigte vonseiten ihrer Vorgesetzten oder Teamleiter Resonanz. Teams, die gut geführt werden und untereinander einen kollegialen Umgang pflegen, entwickeln ungeheure Effizienz. Leider hat das Fach »Führungskunst« in die Hochschulen für Betriebswirtschaft, aus denen die meisten Vorgesetzten in unseren Betrieben rekrutiert werden, noch keinen Eingang gefunden. Dort wird nach wie vor, kompatibel mit dem derzeit herrschenden Finanzkapitalismus, ein kruder Sozialdarwinismus gelehrt. Das Denken in den Führungsetagen der Wirtschaft und in den Köpfen derer, die Menschen am Arbeitsplatz unmittelbar führen, sollte die von den sozialen

Neurowissenschaften erbrachten Erkenntnisse registrieren und berücksichtigen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eine wertvolle Ressource, deren Bindung an das Unternehmen gestärkt, deren Kompetenzen und Qualifikation gefördert und deren Gesundheit bewahrt werden sollten.

9 PARTNERSCHAFTEN: RESONANZ, ROUTINE UND DIE NEU-ENTDECKUNG DES ANDEREN

Was ist es, das die wechselseitig ausgetauschte Resonanz zu einer derart beglückenden Erfahrung macht? Es ist der durch die Resonanz des Partners geöffnete Möglichkeitsraum und das in diesen Raum hineinwachsende Selbst. Resonanz zu erhalten, ist die tiefste Sehnsucht des Menschen. Sie ist neurobiologisch verankert und bildet das Urmotiv für Liebe, Sexualität und Partnerschaft. Nirgendwo zeigt sich die zauberhafte Wirkung der Resonanz derart intensiv wie in Momenten des Flirts, in Phasen frischer Verliebtheit oder dort, wo zwei Menschen in einer gereiften, glücklichen und oft auch sexuell erfüllten Partnerschaft angekommen sind. Schwierig wird es oft dazwischen, in der Phase, wenn die Verliebtheit abgeklungen ist, aber noch keine Vertrautheit und Liebe entstanden sind. Was die beteiligten Partner am Beginn einer Liebesbeziehung wechselseitig bespielen, ist das System der Spiegelnervenzellen. Das Resonanzgeschehen beginnt meistens nonverbal, statt Worten kommen zunächst vor allem körpersprachliche Zeichen zum Einsatz: Blicke, Mimik und Körperposen. Kurz darauf ziehen die Selbst-Systeme nach: Nun bespiegeln wir das Selbst des Anderen mit Worten, betonen die wechselseitigen Ähnlichkeiten von Interessen und aktivieren so die Ich-Du-Koppelung.

Den Zauber entfaltet die dem Partner zurückgespiegelte Resonanz nicht dadurch, dass wir ihn eins zu eins beschreiben. Wo das geschieht, ist der Zauber schnell verflogen. Der Zauber ergibt sich aus den durch den Partner avisierten oder phantasierten Möglichkeitsräumen. Verliebte sehen im geliebten Gegenüber das, was dieses Gegenüber an sich selbst oft noch gar nicht entdeckt hat. Der Möglichkeitsraum öffnet sich dadurch, dass die Verliebten sich gegenseitig das beschreiben, was aus dem Anderen – und aus ihnen selbst durch den Anderen – noch werden könnte. Diese via Resonanz transportierten Visionen sind alles andere als heiße Luft. Sie inspirieren, sie lassen Kräfte wachsen und Entschlüsse reifen, sie verändern den Anderen – im wahrsten Sinne – bis ins Herz hinein, sie verändern die Biologie der Beteiligten. Ein Teil der Visionen,

die sich Verliebte gegenseitig zurückspiegeln, kann zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden. Plötzlich beginnt jemand, ein neues Instrument zu lernen, andere Musik zu hören, Sport zu treiben, neue Hobbys zu entdecken oder Dinge zu tun, die er – oder sie – bisher strikt abgelehnt hatte. Menschen, die behauptet hatten, sie würden niemals in einen Tanzkurs gehen, lernen plötzlich das Tanzen. Doch währt dieser Resonanzzauber oft nur eine begrenzte Zeit. Je länger sich das Paar kennt und den Alltag miteinander teilt, desto mehr erlahmt die Phantasie, die anfangs noch dem Anderen neue Räume geöffnet hatte. Warum dieser Sinkflug?

Von den vielfältigen Gründen für die manchmal nur kurze Halbwertszeit der Liebe zwischen zwei Menschen erscheinen mir die folgenden besonders erwähnenswert:

– *Keine Gefühle zulassen können*: Zur Liebe gehört nicht nur, dass man jemanden liebt und geliebt wird, sondern auch, dass das eigene Selbst zulassen und annehmen kann, geliebt zu werden. Menschen, in deren Selbst sich die Überzeugung festgesetzt hat, sie seien nicht attraktiv, nicht liebenswert oder seien rundum unbegabt oder grundsätzlich kein Anlass zur Freude, mögen es für einen kurzen Moment angenehm finden, dass jemand auf sie anspricht, lassen sich vielleicht sogar auf eine Beziehung ein, fahren dann aber sozusagen mit angezogener Handbremse. Die ihnen vom Partner oder von der Partnerin zufliegenden Resonanzen erreichen sie nicht, zum Betreten der für sie geöffneten Möglichkeitsräume fehlen ihnen Selbstvertrauen, Mut und Phantasie. Selbst-Transfer-Angebote seitens des liebenden Partners, welche die Botschaft tragen »Du bist ein wunderbarer Mensch« stoßen in einem gehemmten Menschen auf alte Selbst-Elemente, die – meistens bereits in frühen Jahren – von Anderen fest im Inneren platziert wurden. Wenn sich ein entflammter Partner mit einem Gegenüber abmüht, welches sich nicht entflammen lässt, endet die Liebe – mitsamt den beiden Beteiligten – im Burn-out.

– *Resonanzroutine anstatt Resonanz*: Psyche und Gehirn des Menschen rafften sich nur dann zu besonderen Leistungen auf, wenn sich neue, unbekannte Aufgaben stellen und es dabei etwas Besonderes zu gewinnen gibt. Anders ausgedrückt:

Unser Gehirn neigt dazu, aufwendige »Arbeitsabläufe« wie den wechselseitigen Austausch von Resonanzen, der maximale Aufmerksamkeit und ein hohes Maß an Präsenz erfordert, zu ökonomisieren. In der Frühphase der Bekanntschaft schnell man hoch und eilt zur Tür, wenn der Partner von der Arbeit kommt. Der oder die nach Hause Gekommene wird gebeten, vom Tag zu erzählen, um ihm oder ihr dazu möglichst viel zurückzuspiegeln. Betritt einer der beiden Partner einige Monate später abends die Wohnung, erfolgt der Gruß oft nur noch von der Couch, schließlich laufen im Fernsehen gerade die Nachrichten. Was in vielen Partnerschaften irgendwann Einzug hält, sind Resonanzroutinen (Innerer Monolog: »Ich weiß inzwischen, wer du bist; große Überraschungen sind nicht zu erwarten; was heute Abend noch läuft, ist ohnehin klar.«) Eine solche Routine ist ein zweiseitiges Schwert. Sie ist nichts gänzlich Schlechtes, denn keine Überraschungen befürchten zu müssen und zu wissen – oder meinen zu wissen –, was man aneinander hat, entspannt. Andererseits wird ein Leben, in dem sich das immer Gleiche ständig wiederholt und Überraschungen ängstlich vermieden werden, irgendwann langweilig.

– *Du bist kein »Anderer« mehr, sondern ein Teil von mir:* Dieses Phänomen findet sich bei manchen Paaren bis zur Karikatur ausgeprägt, es betrifft in Wahrheit aber *alle* Paare. Kompetenzen und Begabungen sind zwischen Menschen – und damit auch zwischen denen, die in einer Partnerschaft stehen – sehr unterschiedlich ausgeprägt. Oft finden zwei zueinander, die sich mit ihren Stärken und Schwächen komplementär ergänzen. Wenn ein Mann seine Partnerin fragt, wo er (!) in der Wohnung denn seine (!) Schlüssel liegen gelassen habe, weil er weiß, dass sie nicht nur auf ihre Dinge achtet, sondern auch darauf, wo er seine Sachen verschlampt hat, dann wurde die Partnerin für diesen Mann zu einer externen Außenstelle, zu einer Art Ersatzgedächtnis oder zu seinem wandelnden Notizbuch. Nicht viel anders verhält es sich, wenn eine Frau ihren Partner fragt, was sie anziehen solle. Wenn Partner gegenseitig zu einem »Extended Mind« werden, besteht die Gefahr, dass in der Wahrnehmung der beiden Beteiligten irgendwann verschwimmt, dass der andere – ebenso wie man selbst – wirklich ein »Anderer« und kein ergänzendes Anhängsel seines Gegenübers ist.

Die genannten drei Fehlentwicklungen schließen sich nicht aus, oft gehen sie miteinander einher. Was Routinen und Stereotype zum Gift für die Liebe werden lässt, ist, dass sie dem Anderen die anfangs weit geöffneten Türen zu den Möglichkeitsräumen der Selbstentfaltung langsam, aber sicher schließen. Nach einer längeren Zeit der Bekanntschaft entwickeln wir leicht die falsche und in ihren Folgen fatale Gewissheit zu wissen, wer der Andere ist. Der kleine Ökonom in unserem Gehirn würde es begrüßen, wenn es so wäre, das würde dem Gehirn sozusagen Arbeit ersparen. Menschen bleiben aber nicht, wie sie sind, sondern unterliegen, abhängig von neuen Eindrücken, die täglich auf sie einwirken, einem ständigen inneren Umbauprozess. Was sich in der Partnerschaft daher nach einiger Zeit entwickelt, ist eine Art Spaltung: Die wechselseitigen Routineresonanzen gelten der Person, die man zu Beginn der Bekanntschaft war. Da man dem Anderen nicht wehtun und ihn nicht irritieren will, unterwerfen sich beide dem Stereotyp, nach dem sie vom Anderen behandelt werden. Tatsächlich hat sich im Selbst beider Beteiligten aber etwas fortentwickelt. Dieses »Etwas« fühlt sich vom Partner irgendwann nicht mehr »gesehen«, weil es nicht mehr mit – neuer – Resonanz bedacht wird. Der weitere Verlauf ist klar: Begegnet mir jetzt eine neue Person, deren Resonanzen mit voller Wucht auf das Neue in mir zielen, dann öffnet mir diese neu ins Spiel gekommene Person die Türen zu neuen Möglichkeitsräumen. Das kann das Ende der Beziehung bedeuten.

Lässt sich die Entwicklung einer Resonanzroutine in einer Beziehung verhindern? Die zu dieser Frage anzustellenden Überlegungen gelten für jede zwischenmenschliche Beziehung, nicht nur für Paare. Stereotype sind Gift für Lebendigkeit und Lebensfreude. Sie rauben uns das *Staunen* gegenüber dem, was uns begegnet. Wer erinnert sich noch an die erste Blume, die wir – vielleicht im Alter von drei Jahren – das erste Mal bewusst »gesehen« und bewundert haben? Welches Staunen löst die erste Begegnung mit einem der uralten riesenhaften Bäume aus, die es an verschiedenen Orten dieser Erde zu bewundern gibt? Welchen Zauber erleben wir, wenn unsere Zunge einen neuen Geschmack kennenlernt? Beachten wir heute noch Blumen? Sind die uralten Bäume, nachdem wir einige davon gesehen haben, nicht schon »abgehakt«? Und kann uns, die wir in Wohlstand leben, irgendein Geschmackserlebnis noch wirklich

verzaubern? Tatsächlich werden sich viele Menschen eingestehen müssen, dass sie nichts mehr wirklich zum Staunen bringt. Was uns im Alltag begegnet, lassen wir im Routinemodus an uns vorbeiziehen, schließlich ist, wie wir meinen, alles schon einmal da gewesen, auch der Partner, den wir nun schon einige Monate – oder Jahre – an unserer Seite haben.

Eine Meditationspraxis, die sich seit einigen Jahren weltweit großer Akzeptanz erfreut, ist die sogenannte achtsamkeits-basierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR). Eine der ersten Übungen, die Achtsamkeitslehrer im Rahmen eines Kurses mit ihren Teilnehmern machen, ist die berühmte »Rosinen-Übung«. Jeder Teilnehmer bekommt eine Rosine in die geöffnete Hand gelegt und wird gebeten, die Augen zu schließen. Die Teilnehmer sollen die Rosine nunmehr mit den Fingerspitzen so erkunden, als hätten sie noch nie eine Rosine in der Hand gehabt. Sie sollen sie dann einige Zeit zwischen die Lippen legen und abtasten, anschließend eine Zeit lang auf der Zunge platzieren, dann mit den Zähnen öffnen und, als wäre es das erste Mal, aufmerksam erschmecken. Welchen Sinn hat dieser vermeintliche Unfug? Wir lernen bei einer solchen Übung, dass wir vieles, was uns umgibt und was wir achtlos als schon lange bekannt an uns vorbeiziehen lassen, völlig neu entdecken können. So wie man eine Rosine neu entdecken kann, ist es für Menschen, die in einer Partnerschaft leben, möglich und wichtig, den Partner neu zu entdecken und einen frischen Blick auf ihn zu werfen, so als sähen wir ihn zum ersten Mal. Wer seine Partnerin oder seinen Partner halten will, sollte dies tun, bevor es jemand anders tut.

Einen frischen Blick auf einen anderen Menschen zu richten und ihn, obwohl wir ihn schon längere Zeit kennen, immer wieder einmal so anzusehen, als würde er uns heute zum ersten Mal begegnen, kann nicht nur in einer Partnerschaft lohnend sein. Die falsche Gewissheit abzulegen, man wisse, mit wem man da zusammenlebe, stattdessen einen Menschen immer wieder einmal ganz neu auf sich wirken zu lassen, über ihn zu staunen und ihm eine völlig neue, vorsichtig abtastende Resonanz zurückzuspiegeln, kann eine von Langeweile oder Frustration geprägte Beziehung wiederbeleben. Eltern sollten dies mit ihren Kindern tun, Erzieherinnen und Erzieher mit ihren Schützlingen, Lehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern, Vorgesetzte mit ihren Mitarbeiterinnen und

Mitarbeitern (und umgekehrt) und Kollegen mit ihresgleichen. Mag sein, dass es zu viel verlangt wäre, sich gegenseitig täglich neu zu entdecken, wir sollten es aber oft genug tun. Der Versuch, einen anderen Menschen – insbesondere seinen Partner – neu zu sehen, kann spontan und sozusagen ganz im Stillen gestartet werden. Leichter fällt er aber, wenn sich ein Anlass bietet. Anlässe kann man auch selbst setzen. Man kann Routinen des Alltags an wohlüberlegten Stellen gezielt durchbrechen, nicht destruktiv, sondern verbunden mit etwas, das dem Anderen Freude machen, was ihn überraschen und auf eine sympathische Art mitnehmen sollte. Routinen lassen sich auch dadurch unterbrechen, dass einer der beiden Partner von sich aus etwas Neues unternimmt, zum Beispiel ein Instrument oder eine Sportart erlernt. Natürlich kann man dies auch miteinander tun. Anlässe zum Ausstieg aus Resonanzroutinen bietet aber auch der Alltag selbst. Die Chance, neu auf einen anderen Menschen zu schauen, bietet sich – dies mag kontraintuitiv erscheinen – auch dann, wenn in einer Beziehung Dissonanzen oder Konflikte auftreten. Konflikte sind auch Chancen. Wir können sie zum Anlass für eine Überprüfung der zwischenmenschlichen Reaktionsroutinen nehmen. Stattdessen machen wir meist das Gegenteil – und unsere Reaktionen zu einem Beziehungsgift. Wir beklagen uns, dass der Andere sich nicht mehr so verhält, wie wir meinen, es erwarten zu dürfen, oder wie er es doch bisher immer getan hat. Wir sind erbost: Wie kommt der Andere nur dazu, das bequeme wechselseitige Stereotyp zu verlassen?! Genau hier würde es sich aber anbieten, den Mitmenschen – ähnlich wie die Rosine in der Achtsamkeitsübung – neu abzutasten und zu entdecken: »Wer bist du eigentlich? Lass mich staunen!«

10 LEIDEN AM SELBST: NARZISSMUS, ABHÄNGIGKEIT, DEPRESSION

Mit sich im Frieden zu leben, mit dem eigenen Selbst halbwegs versöhnt zu sein und in Momenten der Muße immer wieder Gelegenheiten zu finden, bei sich zu sein: Solche »Selbst-Lust« ist die Quelle tiefer, oft spontan, wie aus dem Nichts auftauchender Glücksgefühle. Andererseits bringen Begegnungen mit dem eigenen Selbst viele Menschen in erhebliche Not, was, um dieser Not zu entgehen, ein Bedürfnis nach ständiger Ablenkung hervorrufen kann. Wer sucht, der findet: Die modernen Kommunikationsmittel bieten jedem Bedürftigen grenzenlose Möglichkeiten, sich durch ständig eintreffende Signale oder Nachrichten, auf die selbstverständlich sofort reagiert werden muss, ablenken zu lassen. Das Ergebnis ist ein gehetzter Lebensstil, bei dem die Bremse fehlt und jeder Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion verlorenght. In den USA durchgeführte Experimente legen nahe, dass es für manche Menschen fast unerträglich zu sein scheint, eine begrenzte Zeitspanne ohne Ablenkung mit sich alleine verbringen zu müssen. Bittet man gesunde junge Menschen, bei denen auch eine psychische Störung ausgeschlossen wurde, in einen Raum, in dem sie sich bequem niederlassen können, und bietet ihnen an, dort entspannt eine gewisse Zeit zu verbringen, dann stellt sich bei vielen Teilnehmern paradoxerweise keine Entspannung ein. Stattdessen macht sich Nervosität breit. Hatte man zuvor in eine Ecke des Raumes ein Gerät platziert, mit dem man nichts weiter anfangen kann, als sich selbst leichte Stromstöße zu verpassen, dann ging eine Mehrheit der Versuchspersonen dazu über, sich mit selbst zugefügten Stromschlägen die Zeit zu vertreiben. Warum? Könnte diese kleine Studie ein Paradigma für die Situation des Menschen in den industrialisierten Ländern dieser Erde sein? Brauchen wir immer mehr mediale Ablenkung, die jede freie Sekunde füllt, weil wir ein »normales« Leben, in dem wir uns selbst begegnen könnten, nicht mehr ertragen? Welchen Beitrag können die Neurowissenschaften zur Erhellung dieser Fragen beisteuern?

Über viele Jahre wurde in der neurowissenschaftlichen Forschung vor allem

untersucht, was im Gehirn passiert, wenn etwas Bestimmtes geschieht: Wenn wir etwas tun oder wahrnehmen, über ein spezifisches Problem nachdenken, uns gezielt an etwas Bestimmtes erinnern oder wenn wir Eindrücken ausgesetzt sind, die Angst, Wut, Ablehnung, Ekel, Sehnsucht oder Glück in uns hervorrufen. Was aber tut das Gehirn, wenn der Mensch keine Aufgaben zu erledigen hat, auf nichts achten muss, durch nichts abgelenkt oder in emotionalen Aufruhr versetzt ist, sondern wenn er – scheinbar – nichts tut? Die Antwort der Neurowissenschaften auf diese Frage liegt erst seit wenigen Jahren vor: Wenn wir – scheinbar – nichts tun und nur dem freien Spiel unserer Gedanken überlassen sind, aktiviert unser Gehirn das Selbst-System.⁵³ Aufgrund seiner starken neuronalen Verdrahtung mit dem Motivationssystem (das gelegentlich auch als Glückssystem bezeichnet wird) wäre zu erwarten, dass es eine Lust sein sollte, mit seinen Gedanken und Gefühlen beim eigenen Selbst zu verweilen. Wie schon erwähnt, erzeugt die Vorstellung, dies zu tun, bei vielen Menschen aber eher unangenehme Gefühle. Im Einklang damit zeigen neurowissenschaftliche Messungen, dass beim »Nichtstun« – in einem von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Ausmaß – begleitend zur Aktivierung der Selbst-Netzwerke auch das neuronale Angstsystem mitaktiviert ist.⁵⁴ Viele erleben daher Angst, wenn sie ihrem Selbst begegnen, was wiederum erklären kann, warum Menschen es peinlich vermeiden, entspannt sich selbst überlassen zu sein, und stattdessen ständig nach Ablenkung suchen.

Was das Selbst bewegt, welche guten Gefühle oder Ängste es beseelen, lässt sich mit neurowissenschaftlichen Methoden – glücklicherweise – nicht darstellen. Um dies zu erfahren, muss man mit Menschen sprechen. Chandra Sripada, ein US-amerikanischer Kollege, untersucht Versuchspersonen, die sich allein in einem abgedunkelten Raum und in einem bequemen Sessel so gut wie möglich entspannen sollen. Weil es dunkel und still ist, sind die Probanden durch nichts abgelenkt. Sie werden dann gebeten, über einen längeren Zeitraum hinweg alles auszusprechen, was ihnen spontan in den Sinn kommt. Sripada hat eine Sammlung von über 15 000 aufgezeichneten Gedanken, die von einer größeren Zahl von Versuchspersonen stammen, einer Inhaltsanalyse unterzogen und fand, dass die Gedanken fast ausschließlich um persönliche Ziele, um Sorgen und Bedenken, um nahestehende Menschen, um persönliche Bewertungen

(»Was mag ich«; »Was mag ich nicht«) und um die unmittelbare räumliche Umgebung kreisen. Wenn wir nicht mit einer Aufgabe beschäftigt und durch kein Event abgelenkt sind, kommt es also nicht nur zu einer neuronalen Aktivierung unseres Selbst-Systems. Unsere Psyche verhält sich dazu völlig kongruent: Wenn wir entspannen dürfen, passiert keineswegs »nichts«, sondern wir sind bei unserem Selbst, und das bedeutet, dass wir mit unseren Sehnsüchten, Ängsten, Vorlieben und Abneigungen, mit unserer Vergangenheit und Zukunft beschäftigt sind. Ende des 19. Jahrhunderts hatte ein Neurowissenschaftler, der später zum Begründer der Psychoanalyse wurde, die geniale Idee, dass es für Menschen mit seelischen Störungen heilsam sein könnte, sich mit ihrem Selbst auseinanderzusetzen, dass sie dazu aber, um vor den im eigenen Selbst lauenden Ängsten nicht davonlaufen zu müssen, einen therapeutischen Begleiter brauchen. Chandra Sripadas Methode hatte einen berühmten Vorläufer: Sigmund Freuds »Redekur«, die Psychoanalyse. In ihren modernen Anwendungsformen ist sie bis heute eine wertvolle Form der Psychotherapie.

Es mit sich selbst auszuhalten, bei sich selbst zu sein, ist für den Menschen eine der schwierigsten Herausforderungen überhaupt. Warum löst die Vorstellung, sich selbst zu begegnen, bei vielen – ob zu Recht oder zu Unrecht – Angst aus? Das Selbst ist nicht unbedingt eine Oase der Ruhe, sondern, jedenfalls bei vielen Menschen, ein unruhiges oder gar von ständigen Erdbeben erschüttertes und von schweren Verwerfungen betroffenes Terrain. Grund dafür sind »negativ geladene« Selbst-Teilstücke, die, wie bereits dargestellt, in den ersten Lebensjahren von Bezugspersonen ausgesandt oder im Laufe des Lebens von bedeutsamen Anderen in die eigene Person hineinlanciert wurden. Sie sind zu einem Teil des eigenen Selbst geworden und geben seither keine Ruhe. Selbst-Teilstücke, die ihren Weg in das Selbst eines Menschen gefunden haben, verhalten sich, wenn sie gegen das eigene Selbst gerichtet sind, nicht wie friedliche Mitbewohner, sondern wie dynamische Elemente, die man mit Programmen der digitalen Welt vergleichen könnte. Selbst wenn wir uns bemühen, sie zu ignorieren, haben sie die Tendenz, sich immer wieder zu melden und unser Leben zu stören. Der Mensch unterliegt einem Dilemma: In den ersten Lebensmonaten und -jahren benötigen wir, damit ein Selbst entstehen kann, an

uns adressierte Selbst-Elemente. Doch nur, wenn diese Elemente auch Botschaften transportiert haben, die uns einen Wert zusprachen («Wir mögen dich, du bist liebenswert») und Mut machten («Du bist begabt. Wenn du dich anstrengst, kannst du vieles erreichen!«), machen sie unser Selbst zu einer wohnlichen inneren Welt. Auch ob wir zu liebesfähigen Menschen werden, hängt von den Botschaften ab, die einst an uns adressiert und von uns internalisiert wurden. («Andere Menschen sind liebenswert, die meisten jedenfalls. Du darfst sie lieben.») Der Grund, warum eine frühe, liebevolle Zuwendung für Kinder den geforderten hohen Stellenwert haben muss, ist, dass sie es später als Jugendliche und Erwachsene mit sich selbst aushalten können sollten.

Narzisstische Menschen haben – meist über einen der beiden Elternteile – den Anspruch internalisiert, im Leben eine hervorgehobene Rolle spielen zu müssen.⁵⁵ Sie sind sich zugleich aber ihres Selbst ausgesprochen unsicher, was darauf zurückzuführen ist, dass sie regelmäßig in Frage gestellt oder gedemütigt wurden. Mit zwei derart widersprüchlichen inneren Ansagen zu leben (einerseits: »Du bist Gottes Geschenk für die Menschheit«; andererseits: »Was bist du denn schon?!«), ist eine ausgesprochen qualvolle Situation, aus der es nur einen Ausweg gibt: Betroffene Menschen brauchen permanente Rückmeldungen, wie großartig sie sind. Da halbwegs normale Mitmenschen den Selbstbeweihräucherungszirkus eines Narzissten nicht freiwillig mitzumachen bereit sind, müssen Narzissten die Bewunderung erzwingen, was sie dadurch erreichen, dass sie andere unterwerfen, demütigen, in Angst versetzen und von sich abhängig machen. Sie tun anderen also das an, was ihnen selbst angetan wurde. Narzissmus findet sich nicht nur bei den Mächtigen dieser Welt wie zum Beispiel bei einigen führenden Männern in verschiedenen – kleinen und großen, demokratischen und autoritären – Staaten. Häufig anzutreffen ist er auch bei leicht reizbaren, aggressiven jungen Männern, die meistens aus patriarchalischen Milieus kommen, wo sie einerseits idealisiert werden (oft nur deswegen, weil sie nicht dem abgewerteten weiblichen Geschlecht angehören), andererseits von dominanten Vätern erniedrigt oder gar geschlagen werden. Doch Narzissmus findet sich bei beiden Geschlechtern. Die Sucht, sich permanent mit Smartphones aufnehmen und über die Medien anderen zeigen zu müssen, um

dafür Anerkennung (Likes u. Ä.) zu erhalten, zeigt dies überdeutlich. Narzissten fügen sich und anderen meistens sehr viel Schaden zu, bevor sie den Weg zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten finden. Auslöser dafür, sich therapeutische Hilfe zu holen, sind meistens sogenannte narzisstische Krisen, die sich einstellen, wenn der Narzisst erkennt, dass er zwar von allen gefürchtet, aber von niemandem geliebt wird. Narzissten wären, lange bevor sie in eine Krise geraten, arm dran, wenn es keine Menschen gäbe, die, dem Schlüssel-Schloss-Prinzip folgend, Bedürfnisse haben, die zu denen des Narzissten komplementär passen.

Abhängige Menschen sind das zu Narzissten komplementäre Gegenstück. Abhängigkeit kann sich, vor allem hinsichtlich ihres Schweregrads, in einem breiten Spektrum zeigen. Abhängige Menschen haben, nicht mehr und nicht weniger als alle Menschen, den Wunsch, eine Person mit Würde, ein Jemand zu sein, dem Respekt und Anerkennung entgegengebracht werden. Das Selbst-Element, das für diesen Wunsch steht, repräsentiert einen in jedem Menschen vorhandenen, gesunden Anteil. Ihr Problem haben abhängige Menschen, weil sie einen weiteren Selbst-Anteil internalisiert haben, der ihnen ständig einflüstert, sie seien weniger wert als andere, andere würden auf sie herabschauen oder sie benachteiligen. Nicht selten handelt es sich bei diesem »Programm« um eine Mischung aus konstruierten und realen Elementen. Eine solche Mischung liegt vor, wenn abhängige Menschen aus sozial benachteiligten gesellschaftlichen Gruppen kommen, in der Kindheit unterversorgt waren und ihnen später Bildungsmöglichkeiten und die Partizipation an den kulturellen Angeboten der Gesellschaft verwehrt waren. Doch anstatt sich zusammenzutun und die gesellschaftliche Teilhabe politisch zu erkämpfen oder selbst etwas an ihrer Situation zu verändern, delegieren sie ihre ungestillten Wünsche nach Würde, Anerkennung und Respekt oft an eine Leitfigur im persönlichen Umfeld oder im öffentlichen Raum. Diese verspricht den Abhängigen, sozusagen stellvertretend für sie in den Kampf zu ziehen und ihnen die verweigerte Wertschätzung zu verschaffen. Die Leitfigur ist in der Regel ein ausgeprägter Narzisst. Wenn es sich um eine öffentliche Person handelt, dann braucht der Narzisst die auf ihn gerichteten Sehnsüchte der Massen von Abhängigen, die ihm spiegeln, dass er ein Großer sei. Die in der Masse versammelten Abhängigen erleben in der

narzisstischen Führungsfigur einen externen, sozusagen ausgelagerten Teil ihres verletzten, sich nach Größe sehnenen Selbst, welches er, der Größenwahnsinnige, nun heil und groß zu machen verspricht. Da Führer und Masse, nüchtern betrachtet, außer ihren zueinanderpassenden Phantasmen eigentlich keine gemeinsamen Interessen haben, bedarf es, um die ungleiche Ehe zwischen Masse und Führer zusammenzuhalten, eines gemeinsamen Feindes. Der Führer sagt den Abhängigen, die Schuldigen für ihre Benachteiligung zu kennen, und sät Hass gegen Minderheiten: Gebildete, Migranten, Homosexuelle und andere. Der Hass dient dem Narzissten als Mittel, um seine Abhängigen bei der Stange zu halten.

Auch Deutschland war und ist eine Bühne für das Wechselspiel zwischen abhängigen Massen einerseits und narzisstischen Mächtgern-Führungsfiguren andererseits. Die von der ostdeutschen Bevölkerung der ehemaligen DDR erkämpfte Wiedervereinigung war ein Glück. Allerdings kam es nach 1989 zu einer Entwicklung, die von vielen, die in der ehemaligen DDR gelebt hatten, als Demütigung erlebt wurde. Der industrielle Kollaps des Ostens hatte über viele Jahre hohe Raten von Arbeitslosigkeit zur Folge. Fatal waren auch der zeitweise Zusammenbruch des Schulsystems und über die gesamten 1990er-Jahre hinweg das Fehlen von Einrichtungen, in denen sich junge Menschen hätten friedlich treffen, sich demokratisch orientieren, sich kreativ betätigen oder für eine gute Sache hätten engagieren können. So entstand eine Situation, in der viele im Osten lebende Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Gefühl hatten, sie seien bedeutungslos oder zumindest weniger wert als andere. Ihr Selbst sei defizient, nicht gut genug. In dieses Selbst-Vakuum hinein stießen nun rechtsradikal gesinnte Figuren aus der ehemaligen DDR und aus dem alten Westen, die sich den Gedemütigten als Führung anboten. Unter diesen Figuren finden sich zahlreiche anerkennungssüchtige Narzisstinnen und Narzissten auf der Suche nach einer abhängigen Masse, der sie Rache an den angeblichen Schuldigen ihrer schlechten Situation und neue Größe versprechen.⁵⁶

Nicht nur die Abhängigkeit, auch die *Depression* hat ihre Ursache in einer Dysbalance des Selbst-Systems. Die meisten Menschen, die an einer Depression erkranken, haben ein stabiles Selbst.⁵⁷ Ein gesundes Selbst-Teilstück («Wir nehmen dich an») ist jedoch mit einem problematischen zweiten Selbst-Element

gepaart, welches Bedingungen an die Akzeptanz stellt. («Wir nehmen dich an, wenn du viel leistest und dich unablässig bemühst, unseren Erwartungen zu entsprechen.») Vom Risiko der Depression betroffene Menschen sind, solange sie (noch) keine Depression haben, daher ausgezeichnete Funktionierer, sie machen, tun und stellen sich in den Dienst anderer, bis sie vor Erschöpfung umfallen. Sie gehören zu den Menschen, die in besonderer Weise von der Unfähigkeit betroffen sind, sich einfach einmal entspannen und genüsslich bei sich sein zu können. Sie dürfen sich über nichts wirklich freuen. Denn wenn sie dies täten, dann würde sich das erwähnte Selbst-Teilstück melden, welches sie ständig antreibt und ihnen immer, wenn sie nachzulassen drohen, eine ermahnende Ansage macht. («Du weißt, dass es frivol ist und sich nicht gehört, das Leben zu genießen. Wenn du anfängst, dich zu entspannen, dann braucht es nicht mehr viel, und du landest im Rotlichtmilieu!«)

Innere Ansagen, trotz ständiger Bemühungen um Perfektion ungenügend zu sein, sind das, was an Depression erkrankte Menschen, vor allem in der Frühphase ihres Lebens, tatsächlich als äußere Ansagen über Jahre gehört haben. Die Inhalte dieser Botschaften entsprachen den Überzeugungen der Eltern, zumindest eines Elternteils (der daher meistens auch schon zu Depressionen neigte). Das ständig Leistung fordernde Selbst-Teilstück der Eltern wurde an das Kind adressiert und hier zu einem Introjekt, welches nunmehr auch im Kind keine Ruhe mehr gibt, sondern sich ständig als ein wichtigtuersicher und gnadenloser Antreiber aufführt. Menschen mit einer Nähe zur Depression führen innere »Selbst-Talks«, die anstehende Aufgaben, zu erreichende Ziele und das chronische Erleben des eigenen (Noch-) Nicht-Genügens umkreisen. Diese psychische Situation bildet sich, wie neuere neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, auch in den neuronalen Selbst-Systemen ab. Die »untere Etage« des Stirnhirns (Fachbegriff: vmPFC), der das eigentliche Selbst repräsentierende Teil des Selbst-Systems, zeigt bei Menschen, die sich in einer Depression befinden, eine dauernde, tonische Überaktivierung. Werden depressive Menschen veranlasst, von außen auf sich zu schauen (zum Beispiel mit anderen über sich zu sprechen), kommt es zu einer Überaktivierung der neuronalen Selbstbeobachter-Systeme in der »oberen Etage« des Stirnhirns (Fachbegriff: dPFC). Am Beispiel der Depression lässt sich eindrucksvoll zeigen,

wie machtvoll die Situation im Frontalhirn nachgeschaltete neuronale Systeme und über diese die Biologie des gesamten Körpers beeinflusst. Besonders betroffen ist das mit dem Frontalhirn eng verbundene Motivationssystem sowie das Stresssystem. Während das Motivationssystem in einer Depression darniederliegt und in den Betroffenen jeglichen Antrieb und die Lebenskraft erlahmen lässt, ist das Stresssystem überaktiviert, was zur Folge hat, dass die Erkrankten innerlich nicht zur Ruhe kommen und schwere Schlafstörungen erleiden. Dieses Nicht-zur-Ruhe-kommen-Dürfen hat unter anderem auch zur Folge, dass zu Depressionen neigende Menschen oft über Jahre nicht krank werden können: Infekte, die bei Menschen ohne Depressionsneigung zu einer Aktivierung des Immunsystems, zu Fieber und einigen Tagen Bettruhe führen würden, werden bei Menschen mit erhöhtem Depressionsrisiko durch das überaktivierte Stresssystem »weggedrückt«: Botenstoffe des Stresssystems sind in der Lage, die Aktivität von Genen des Immunsystems und die Entstehung von Fieber zu unterdrücken.

Wie lassen sich mit der Depression verbundene Muster des Denkens und Fühlens verändern? Wenn Andere einem zur Depression neigenden Menschen – was häufig passiert – gut gemeinte Ratschläge geben und ihm sagen, er solle weniger tun, dann ist das nicht nur wirkungslos, sondern kann auch dazu führen, die Wertschätzung oder gar die Freundschaft der betroffenen Person zu verlieren, denn vom »Einfach-mal-weniger Tun« hält der depressionsgefährdete »Typus melancholicus« ⁵⁸gar nichts. Innere Muster des Erlebens und Verhaltens, die dafür verantwortlich sind, dass ein Mensch zu einem Narzissten, zu einem abhängigen Menschen oder zu einer Person mit erhöhtem Depressionsrisiko geworden ist, lassen sich nur durch eine qualifizierte Psychotherapie verändern. Die Kunst der Psychotherapie besteht darin, dass die Therapeutin oder der Therapeut Zugang zum Selbst-System der Patientin oder des Patienten findet, mit ihr oder ihm die Dysfunktionalität der bestehenden Muster des Denkens und Fühlens aufdeckt und den sich daran anschließenden Veränderungsprozess begleitet. Alle drei Schritte brauchen Zeit, aufseiten des Patienten Geduld und eine hohe Qualifikation des Therapeuten.

11 ERSCHÜTTERUNG UND AUFLÖSUNG DES SELBST: TRAUMATISIERUNG, GASLIGHTING, DEMENZ

Nicht jede Widrigkeit ist ein Trauma, auch wenn heute eine Tendenz zu beobachten ist, jede Kränkung oder Verletzung, jeden Unfall oder jede unerwartete nachteilige Veränderung zu einem Trauma zu erklären. Ob eine Erfahrung ein Trauma ist oder nicht, entscheidet sich daran, ob das Selbst durch eine extreme Erfahrung völliger Hilflosigkeit seiner Möglichkeiten als Akteur vollständig beraubt und dadurch dauerhaft geschwächt wurde. Das menschliche Selbst ist, wie wir gesehen haben, ein Lebewesen eigener Art, ein Lebewesen im Lebewesen Mensch. Wie die Heldin oder der Held eines Märchens durchläuft es eine Kindheit, wird groß, versucht sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, zieht in die Welt hinaus und erlebt Prüfungen, Siege, Erschütterungen und Niederlagen. Auch der Tod kann dem Selbst widerfahren – lange bevor das Lebewesen Mensch, in dem das Selbst zu Hause ist, seinen Tod findet. Frühe, in den ersten Lebensmonaten erlebte, durch das System der Spiegelneurone ermöglichte Resonanzenerfahrungen mit seinen Bezugspersonen hinterlassen im Körper des Säuglings Spuren, die zu einem ersten zarten, ephemeren, verletzlichen Selbst führen. Dieses Selbst ist zu Beginn ein überwiegend empfangendes Lebewesen. Wie schon erwähnt, komponiert es sich aus den Resonanzen, die dem Kind, vor allem als Reaktion auf von seinem Körper ausgesandte Signale, zurückgemeldet werden. Wenn wir jede Resonanz, die das Kind erhält, wie eine Körperzelle betrachteten, die vom Säugling aufgenommen würde, so würden diese Zellen sich im Kind gleichsam zu einem vielzelligen Selbst-Organismus komponieren. Das Selbst wird zu einem integralen Teil des Kindes, nicht nur weil es im Körper des Kindes eingebettet ist, sondern weil seine Komponenten unter der Regie des kindlichen Organismus aktiv sortiert und integriert werden müssen. Diese innere Selbstorganisation lässt ein gefestigtes Selbst entstehen. Schwere Vernachlässigung eines Kindes oder ihm in der Frühphase des Lebens zugefügte emotionale oder körperliche Gewalt sind eindeutig als Traumen zu bewerten, denn sie können die Entstehung seines

Selbst – und damit auch dessen spätere Rolle als Akteur – aufs Schwerste beeinträchtigen. Sie haben schwere psychische Erkrankungen und tief greifende Störungen der späteren Persönlichkeit – oft auch beides in Kombination – zur Folge.

Innerhalb weniger Monate nach der Geburt beginnt der Säugling damit, sein im Entstehen begriffenes Selbst als aktives Subjekt ins Spiel zu bringen. Was an ihn adressiert wird, schlägt jenseits des ersten Lebensjahres immer weniger direkt auf den Körper des Säuglings durch, sondern trifft nun auf einen dazwischengeschalteten Adressaten: auf ein Selbst, das jetzt mehr als nur ein Empfänger ist. Das Kind lässt im zweiten Lebensjahr mehr und mehr erkennen, dass es versucht, die von außen und aus dem eigenen Inneren kommenden, im Selbst des Kindes zusammentreffenden Impulse zu integrieren und »den eigenen Laden zusammenzuhalten«. Eine Frustration wird nun nicht mehr zu total entgrenzter Wut oder absoluter Verzweiflung führen, sondern sich zunehmend auf das fokussieren, worum es dem Kind geht. Eine dabei ganz entscheidende Rolle spielt die sich nun entwickelnde Sprache. Sie hilft dem Kind, das Heft des Geschehens mit in die Hand zu nehmen und an seiner eigenen Selbst-Konstruktion mitzuwirken. Welch ein Potenzial der Spracherwerb für das Kind ist, um – im Zusammenspiel mit seinen Bezugspersonen, die ihm als Hilfs-Ich dienen – seine Affekte in den Griff zu bekommen, erlebte ich an meinem seinerzeit einundzwanzig Monate alten Enkel, der dabei war, seine ersten Worte zu erlernen. Als er zu einem längeren Besuch kam, war er anfangs unfähig damit umzugehen, dass etwas Bestimmtes aufgeessen war (auch dann, wenn alternative Möglichkeiten vorhanden waren, einen restlichen Hunger zu stillen). Er konnte seine Frustration nicht in den Griff bekommen und fing dann an, »Theater« zu machen. Ich sagte nun jedes Mal, wenn ich selbst auf meinem Teller etwas aufgeessen hatte, aber auch dann, wenn er etwas aufgeessen hatte, ein mehrfach wiederholtes, bedauerndes, musikalisch intoniertes »Alle!«, wobei ich mit den waagrecht vor mir gehaltenen Armen eine Geste der Hilflosigkeit machte. Diese Geste wurde, zusammen mit dem Wort »Alle!«, von dem Zwerg nun sofort imitiert, wenn er etwas aufgeessen hatte. Er hatte ein ihm von mir angebotenes Selbst-Teilstück internalisiert. Sein wütender Affekt war verschwunden, denn er hatte den Vorgang nunmehr zu etwas gemacht, das er

verbal – symbolisch – ausdrücken konnte, wodurch das Geschehen für ihn kontrollierbar wurde.

Die Fähigkeit, einen inneren Integrator – das Selbst – zur Verfügung zu haben und ihn Schritt für Schritt auszubauen, hilft dem Kind, kleine Störungen des Alltags besser zu ertragen. Denn Eltern können, auch wenn sie ihr Kind über alles lieben, nicht immer perfekt sein. Alle Eltern kommen, ebenso wie andere Betreuende, irgendwann an ihre Grenzen, müssen dem Kind auch selbst Grenzen setzen und machen gelegentlich »Fehler«. Nicht nur Eltern können nicht perfekt sein, auch die Welt, in die unsere Kinder hineingeboren werden, ist eine mit vielen Mängeln, die sich immer auch auf die Situation von Kindern auswirken und ihnen zahlreiche Frustrationen oder Verletzungen zumuten. Einem Kind wohlüberlegt – nicht aus Lust an der eigenen Macht – Grenzen zu setzen, ist kein Trauma, auch wenn dies beim Kind zu Ärger, zu einer Rebellion oder zum Weinen führen sollte. Viele Eltern sind hier in falscher Sorge. Wichtig ist, dem Kind das eigene Vorgehen zu erklären – was durchaus nicht immer zur Folge hat, dass sich die Akzeptanz für eine getroffene Entscheidung aufseiten des Kindes dadurch erhöht. Auch davon sollte man sich aber nicht irritieren lassen. Die begleitende Erklärung bleibt trotzdem außerordentlich wichtig, denn sie ermöglicht es dem Kind – in der Regel geschieht dies erst im Nachhinein –, das elterliche Votum zu internalisieren und damit den eigenen inneren Integrator zu stärken. Indem das Selbst des Kindes beginnt, eine aktive Rolle zu spielen, beteiligt es sich jetzt zunehmend an Aufgaben, die in den ersten Lebensmonaten noch ausschließlich bei den Bezugspersonen »outgesourct« waren, zum Beispiel an der Regulation von heftigen, von Frustrationen ausgelösten Affekten. Erklärt sich vor diesem Hintergrund die in unserer heutigen Gesellschaft zu beobachtende – durch die sozialen Medien noch verstärkte – Tendenz, sich über jedes und alles aufzuregen und sich ständig zu empören (und sich bei jeder sich bietenden Gelegenheit für traumatisiert zu erklären)? Könnte es sein, dass wir, beginnend mit den Nach-68er-Jahren, in einer Art Wohlstands- und Laissez-faire-Blase die Aufgabe vernachlässigt haben, in Kindern die Entstehung eines inneren Integrators zu fördern?⁵⁹

Das menschliche Selbst bleibt das gesamte Leben hindurch immer beides: agierendes Subjekt und betroffenes Objekt. Es ist einerseits der Akteur, der sagt:

Das hier bin ich. Andererseits ist es Adressat von Ansagen, Botschaften, Unterstützungsangeboten und Bedrohungen, die nicht einfach an seiner Außenwand abprallen, sondern eindringen können und – wie Suggestionen – entweder zu einem Teil des Selbst werden oder eine Gegenreaktion auslösen können (wodurch sie, wenn auch in dialektischer Weise, ebenfalls Teil des Selbst-Systems werden). Vieles, ja das meiste geschieht dabei unmerklich oder unbewusst. Das Selbst ist jedoch nicht machtlos. Es spürt nicht nur, welche Menschen und welche Ansagen ihm guttun oder nicht behagen, welche seine Kräfte vermehren oder schwächen. Es hat den Selbst-Beobachter an seiner Seite, der es ihm ermöglicht, sich über sich, über die eigenen Motive und über die Motive anderer Gedanken zu machen. Sein Sensorium und seine Analyseinstrumente befähigen das Selbst, Einfluss darauf zu nehmen, mit welchen Menschen es sich umgibt, welchen Menschen es sich anschließt und was mit den Botschaften passiert, die von Mitmenschen im eigenen Selbst landen. So lassen wir eine Freundin oder einen Freund, der oder dem wir nach langen Jahren plötzlich wieder begegnen, zunächst im Gespräch auf uns wirken, reagieren dabei spontan und tauschen uns aus. Wenn wir uns verabschiedet haben und etwas später vielleicht etwas Muße finden, über diese Begegnung noch einmal nachzudenken, dann hat das Selbst die Möglichkeit, das Geschehen zu evaluieren und zu sortieren: Diesen angenehmen Menschen möchte ich gerne wieder mehr an meiner Seite haben, ich werde die Beziehung pflegen; oder: Wenn ich das Gespräch nochmals Revue passieren lasse, dann spüre ich diese ständige Rechthaberei wieder, die ich schon damals nicht mochte, diese Beziehung werde ich nicht fortsetzen. Indem es auf die Menschen zugeht, auf sie reagiert und Erlebnisse interpretiert, selektiert und zusammenfügt, beteiligt sich das Selbst an seiner fortwährenden, niemals abgeschlossenen Selbstkonstruktion.

Damit ist der Rahmen beschrieben, der es uns erlaubt, nicht traumatische, also zu bewältigende äußere Einwirkungen von traumatischen Erlebnissen zu unterscheiden: *Traumatische Erfahrungen* unterscheiden sich von nicht traumatischen dadurch, dass Traumata das Selbst des Opfers gewaltsam entmachten und seiner Rolle als Wächter der eigenen Unversehrtheit und als Integrator dessen, was erlebt wird, berauben. Die unverhohlenste Form einer Traumatisierung sind auf den Körper eines Opfers massiv einwirkende oder in

ihn eindringende Gewalthandlungen. Im Moment des Gewaltakts erkennt das Selbst des Opfers seine Machtlosigkeit und gibt auf. Wenn Überwältigungen längere Zeit anhalten, kann es vorkommen, dass die Opfer mit den Tätern ein Bündnis eingehen, ein als Stockholm-Syndrom bezeichneter Vorgang, der zunächst paradox erscheint. Die Erklärung für dieses Syndrom ist, dass die Täter mit kriminellen Teilen ihres Selbst-Systems, welche das Kommando über die Ausführung der Tat haben, in das Selbst-System des Opfers eindringen und dieses kapern. Die für diese vermeintliche Verrücktheit verantwortliche Grundlage ist die neuronale Ich-Du-Koppelung im Frontalhirn. Das Du kann also nicht nur die Macht im eigenen Haus übernehmen, wenn es vom Ich – wie bei der Verliebtheit – dazu eingeladen wird. Das Du kann sich des Selbst einer anderen Person auch durch rohe Gewalt bemächtigen.

Wenn diese Bemächtigung, wie im Falle der Verliebtheit, einvernehmlich stattfindet, bleibt das Selbst des »Opfers« in Funktion, weshalb wir hier nicht von einem Trauma sprechen – im Gegensatz zur gewaltsamen Kaperung, die das Selbst des Opfers beseitigt oder »umdreht«, also in den Dienst des Täters stellt. Lange Zeit unverstanden war, warum Opfer von Vergewaltigungen nach der Tat, oft über einen sehr langen Zeitraum, immer wieder plötzlich von Suizidimpulsen erfasst werden. Die Erklärung ist, dass der Täter im Moment der Tat das kriminell handelnde Teilstück seines Selbst in das Opfer implantiert hat. Dieses Implantat lebt im Opfer weiter, es behält seine kriminelle, auf die Vernichtung des Opfers gerichtete Energie. Das Introjekt produziert nun die immer wieder auftretenden Suizidimpulse, die sich für das Opfer aber so anfühlen, als wären es seine eigenen! Um derartige bösartige Introjekte zu identifizieren und – wie ein Minenräumdienst – unschädlich zu machen, bedarf es psychotherapeutischer Hilfe.⁶⁰ Bleibt eine solche Hilfestellung aus, dann erleiden Traumaopfer nicht nur psychische, sondern auch neuronale Schäden. Traumatisierte Menschen zeigen eine deutliche Volumenverminderung in der »unteren Etage« des Stirnhirns, wo das Selbst seinen Sitz hat.⁶¹

Die anhaltende, hochgiftige Wirkung von Introjekten, die durch kriminelle Ereignisse verursacht wurden, zeigt sich auch bei Menschen, die als Kinder oder Jugendliche Opfer von sexuellem Missbrauch werden. Die Täter ziehen, wenn sie nicht offen gewalttätig vorgehen, das Kind in ein Geschehen hinein, das darauf

zielt, das junge Opfer zu einem Bündnispartner des Täters zu machen. Der objektiv traumatische Charakter der Tat ergibt sich daraus, dass die vom Täter initiierten sexuellen Handlungen aus Sicht des kindlichen Selbst aversiv erlebt werden, vor allem aber völlig unverständlich sind, weshalb das Geschehen vom kindlichen Selbst nicht integriert werden kann. Dessen ungeachtet versuchen die Täter nun aber, dem Opfer ihre Interpretation des Geschehens aufzuoktroieren: Die aufgezwungenen Handlungen seien doch schön, das Kind beziehungsweise der Jugendliche wünsche es sich doch auch so. Man könnte von einem »Stockholm-Syndrom auf Samtpfoten« sprechen. In Fällen, in denen die Täter – als Väter, Großväter, Pädagogen, Seelsorger oder Mentoren – gegenüber dem Opfer in einer Fürsorgerolle stehen, versuchen die Täter sogar, im Opfer Schuldgefühle auszulösen. Wenn das Opfer die Mitwirkung verweigere, sei es undankbar und »enttäusche« den Täter und Ähnliches. Da sich Missbrauchsfälle dieser Art oft über einen längeren Zeitraum erstrecken, wandern pathologische Selbst-Teilstücke, die beim Täter das Geschehen steuern, zum Opfer, setzen sich in ihm fest und werden vom Opfer wie ein Teil des Selbst erlebt. Nach diesem Schema können aus ehemaligen Opfern neue Täter werden.

Opfer von kriminellem Missbrauch werden sich, je länger das kriminelle Geschehen seinen Fortgang nimmt, zunehmend unsicher, ob sie Opfer oder Bündnispartner der Täter sind. Fatalerweise stoßen sie, wenn sie sich an jemanden wenden, von dem sie Hilfe erwarten, oft auf Unglauben, wie unter anderem auch im Falle einiger Schüler der ehemaligen Odenwald-Schule, einem reformpädagogischen Eliteinternat. Einige der von sexuellem Missbrauch ihrer Pädagogen betroffenen Schüler hatten sich ihren Eltern anvertraut und waren dort nur auf Ungläubigkeit gestoßen. Ähnliches hat sich in einigen kirchlichen Einrichtungen – Schulen und Klöstern – ereignet. Die qualvolle Ungewissheit der Opfer, ob man sich wirklich als Opfer erleben dürfte oder nicht doch selbst eine »Mitschuld« trage, hat dazu geführt, dass Betroffene oft erst Jahrzehnte später darüber sprechen konnten, was man ihnen angetan hatte. Von früherem Missbrauch betroffene Menschen fühlen sich später von ihrer Sexualität wie abgetrennt. In Einzelfällen können die vom Täter stammenden, in das Opfer übergegangenen Selbst-Anteile, wie bereits erwähnt, zur Folge haben, dass solche Opfer später selbst zu Tätern werden.

Mädchen, die in der Kindheit oder Adoleszenz Opfer von sexuellem Missbrauch oder sexueller Gewalt wurden, tendieren später unbewusst dazu, als erwachsene Frauen in ihren Paarbeziehungen das ihnen einst angetane Geschehen wieder zu erleben, obwohl es sich jetzt um von den betroffenen Frauen einvernehmlich zugelassene Beziehungen handelt. Die Wiederholung vollzieht sich dadurch, dass sich für die Betroffenen die in der Partnerschaft stattfindende Sexualität, ohne dass sie dies bewusst steuern können, plötzlich wieder so anfühlt wie zu dem Zeitpunkt, als sie Opfer sexueller Gewalt waren. Die betroffenen Frauen erleben eine innere Zerrissenheit: Sie wissen, das sagt ihnen ihr Verstand, dass sie sich in einer von ihnen gewollten Beziehung befinden und dass es sich um eine von ihnen zugelassene sexuelle Zärtlichkeit handelt. Ungeachtet dessen drängt in ihnen ein Gefühl nach oben, das sich anfühlt wie eine Wiederholung des einst erlittenen Missbrauchs oder der Gewalterfahrung. Eine in dieser Weise betroffene Patientin, die als junge Frau Opfer einer schweren Vergewaltigung geworden war, erzählte mir, sie habe jedes Mal, nachdem sie mit ihrem derzeitigen Partner, den sie liebe, Verkehr gehabt habe, das Gefühl, sich Sand aus den Augen wischen zu müssen. Die Jahre zurückliegende Vergewaltigung war in einem Stadtpark passiert und hatte mit sich gebracht, dass ihr größere Mengen Sand ins Gesicht und in die Augen geraten waren. Die Behebung der von Missbrauch und Gewalt angerichteten Schäden bedarf einer längeren psychotherapeutischen Behandlung. Kurz nach Beginn ihrer Psychotherapie und der damit verbundenen unweigerlichen inneren Wiederbegegnung mit dem ihr zugefügten Trauma traten vorübergehend intensiv Suizidimpulse in ihr auf: Das in ihr Selbst eingedrungene Täter-Introjekt wollte sein Zerstörungswerk zu Ende führen. Die Psychotherapie konnte dies verhindern.

Eine andere, besondere Form der Traumatisierung, die häufiger vorkommt, als man gemeinhin annehmen würde, ist das sogenannte *Gaslighting*,⁶² womit gegenüber einer Person über längere Zeit ausgeübte krasse Einschüchterungen mit einem hohen Maß an verbaler, manchmal auch körperlicher Gewalt gemeint sind. Die Gewalt besteht darin, dass der betroffenen Person vom Täter ständig zurückgemeldet wird, ihre Wahrnehmungen seien falsch. Dinge hätten sich anders zugetragen, als vom Opfer erinnert. Auch den auf den gegenwärtigen Moment bezogenen Wahrnehmungen des Opfers wird vom Täter systematisch

widersprochen. Derartige Erfahrungen seelischer Folter, die in Partnerschaften, aber auch am Arbeitsplatz vorkommen können, haben zur Folge, dass das Selbst einer Person seiner Rolle als Akteur beraubt wird, und führen zu einer massiven Verunsicherung und psychischen Lähmung. Wenn es dem Opfer nicht gelingt, sich aus der Situation – zum Beispiel durch Trennung – zu retten, dann führt der Dauerbeschuss mit Botschaften, die das Wahrnehmungssystem des Opfers systematisch in Frage stellen, dazu, dass das Selbst seine Rolle als Selbstkonstrukteur irgendwann aufgibt und dem Täter überlässt. Das Selbst des Opfers wird durch den Täter auch hier gleichsam gekapert. Der Täter hat die Selbst-Schutzhülle des Opfers beseitigt und kann eigene toxische Selbst-Fragmente ungehindert im Opfer platzieren, das seinerseits nun dazu übergeht, den eigenen Wahrnehmungen nicht mehr zu trauen und die des Täters zu übernehmen.

Ein dem Gaslighting ähnliches Phänomen sind *falsche Geständnisse*, die nicht nur Beschuldigte unter dem Eindruck von massiv suggestiven oder einschüchternden Verhören machen, sondern manchmal auch Menschen, auf die nur wenig oder gar kein Druck ausgeübt wird. Die eigene Täterschaft wird, obwohl die Betroffenen die Tat definitiv nicht begangen haben, von den Beschuldigten schließlich tatsächlich geglaubt. Weltweit sitzen in jedem Gefängnis, neben vielen zu Recht Verurteilten, auch solche Menschen. Drei getrennt durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen von insgesamt mehreren Hundert Fällen, in denen sich die Unschuld der Verurteilten erst im Nachhinein herausgestellt hatte, zeigten, dass sich jeweils sechs, acht und 27 Prozent der falsch Beschuldigten vor dem Urteilsspruch als schuldig bekannt hatten.⁶³ Strafverfolger und Richter sollten diese Zusammenhänge kennen und berücksichtigen.⁶⁴

Das Problem betrifft aber nicht nur die Justiz. Man ließ Personen im Rahmen eines Experiments an einem Computer schreiben und sagte ihnen, sie dürften auf keinen Fall die »Alt«-Taste drücken, weil dies den Computer abstürzen lassen würde. Wenn die Versuchsleiter nun manipulativ einen Absturz geschehen ließen und die Testperson (zu Unrecht) beschuldigten, sie habe den Crash verursacht, dann gaben dies 48 Prozent der Probanden auch zu. Wenn man einen (falschen) Zeugen am Experiment teilnehmen ließ, der nach einem manipulativ

verursachten Crash die Beschuldigung der Versuchsleiter unterstützte und behauptete, gesehen zu haben, wie die »Alt«-Taste gedrückt worden sei, erhöhte sich der Anteil der fälschlich Geständigen auf 94 Prozent. Ein nicht geringer Teil von Menschen, die man im Rahmen eines Experiments veranlasst, sich intensiv vorzustellen, sie würden eine bestimmte Handlung durchführen oder eine Unternehmung (z. B. eine bestimmte Radtour) machen, erinnert nach einiger Zeit, die imaginierte Handlung oder Unternehmung selbst durchgeführt zu haben – ein als »Imaginationsinflation« bezeichnetes Phänomen. Dieser Effekt stellt sich bei einem Teil der Menschen bereits dann ein, wenn sie eine bestimmte Handlung nur beobachtet haben (»Observation Inflation« oder »Beobachtungsinflation«).⁶⁵ Mehr noch als Erwachsene neigen Kinder dazu, der suggestiven Kraft von an sie gerichteten Botschaften zu erliegen. Wer, wie tatsächlich geschehen, zum Beispiel einen im Kindergarten von einer Erzieherin verübten Missbrauch vermutet und diesen lange genug in ein Kind hineinfragt, kann schließlich »erfolgreich« sein. Das Selbst des Kindes spürt, dass seine eigene Wahrnehmung der Erwartung seiner Befrager entgegensteht, und wird irgendwann kapitulieren. (Ungeachtet dessen sollten wir selbstverständlich hellhörig sein, wenn Kinder von sich aus von verdächtigen Vorkommnissen berichten.)

Erschütterungen des Selbst begünstigen die Entwicklung von *Demenzkrankungen*. Daher können Traumata, neben der Verursachung einer Posttraumatischen Belastungsstörung (chronische Angst, wiederholtes inneres Erleben der Tat, Albträume, Suizidimpulse)⁶⁶, auch einen Beitrag zur Entstehung einer Demenz leisten, sie können in Einzelfällen sogar unmittelbar eine Demenz auslösen. Traumata führen, wie bereits ausgeführt wurde, zu einer psychischen Schwächung des Selbst, die auf das neuronale Substrat »durchschlagen« kann. In einer von einer meiner Doktorandinnen⁶⁷ durchgeführten und kürzlich publizierten Metaanalyse stellte sich heraus, dass Menschen, die später an einer Demenz erkranken, in ihrer Vorgeschichte – mehr als andere Personen – an chronischen Angstsymptomen leiden. Angst ist ein sicherer Indikator dafür, dass das Selbst eines Menschen in Not ist. Bereits einige Jahre vor dieser Untersuchung hatte eine von mir geleitete wissenschaftliche Arbeitsgruppe die Biografien von späteren Alzheimer-Patientinnen und -

Patienten untersucht und eine erhöhte biografische Vorbelastung der Betroffenen mit frühen traumatischen Erfahrungen und ein spezifisches Abhängigkeitsmuster in ihren Partnerschaften (lange vor Beginn der Demenzerkrankung) gefunden.⁶⁸ Passend zu dieser Beobachtung, zeigen sich die für die Alzheimer-Krankheit typischen neurodegenerativen Veränderungen vor allem in den neuronalen Netzwerken des Selbst-Systems. Übereinstimmend mit diesen Beobachtungen wiesen die – in hohem Maße von traumatischen Erfahrungen betroffenen – Überlebenden von Konzentrationslagern («Concentration Camp Syndrome») sowie Soldaten, die lange Zeit einer besonders hohen Tötungsgefahr ausgesetzt waren («War Sailor Syndrome»), ein später erhöhtes Demenzrisiko auf. In unserer eigenen Untersuchung an Alzheimer-Erkrankten fanden wir heraus, dass der letzte Auslöser einer dann einsetzenden Demenzsymptomatik durchweg darin bestand, dass für den Erkrankten durch eingetretene äußere Ereignisse Sinnzusammenhänge zerbrochen waren, die dem Selbst der Patienten offenbar den Todesstoß versetzt hatten.

Ich möchte mit einem positiven Ausblick schließen und damit zum Ausgangspunkt dieses Kapitels zurückkehren. Erlebnisse und Erfahrungen, die es dem Selbst erlauben, Akteur, Integrator und Selbstkonstrukteur zu bleiben, mögen belastend oder schmerzhaft sein, traumatisch sind sie nicht. Im Gegenteil, sie können das Selbst kompetenter, erfahrener, belastbarer, vielleicht vorsichtiger, vielleicht aber auch gelassener werden lassen. Natürlich können sie, ohne traumatisch zu sein, das Selbst aber auch verbiegen, es ängstlich, depressiv oder aggressiv machen. Derartige Beschädigungen des Selbst sind durchaus häufig und können, wenn sie das Lebensgefühl oder Befinden beeinträchtigen, eine psychotherapeutische Hilfestellung erfordern. Sie bedeuten aber, solange das Selbst als Akteur nicht außer Kraft gesetzt worden war, nicht, dass ein Trauma vorliegt.

Wir leben in einem Zeitalter großer Migrationsbewegungen, die zum ganz überwiegenden Teil von Krieg, Zerstörung, Klimawandel und krasser Armut ausgelöst werden, sodass sich Menschen, die ihre Lebensgrundlage verloren haben, auf die Flucht machen müssen. Die Mehrheit der seit 2015 nach Deutschland Geflüchteten sind Menschen aus Syrien, Irak und Afghanistan, also aus Ländern, die eine sogenannte Gemeinschaftskultur pflegen (zur Definition der Gemeinschaftskultur [\[siehe hier\]](#)). Ich selbst bin seit vielen Jahren in der Flüchtlingshilfe aktiv. Bereits zur Zeit der Jugoslawienkriege gehörte ich zu einem Kollegennetzwerk, das aus dem Balkan geflohenen Frauen geholfen hat, denen, obwohl sie schwere Traumatisierungen hinter sich hatten, hier teilweise der Aufenthalt verweigert worden war und die daher zum Teil ohne legalen Aufenthaltsstatus in Deutschland lebten. Als 2015 eine neue Flüchtlingsbewegung einsetzte, habe ich mich wiederum persönlich um einzelne, teilweise erheblich traumatisierte Geflüchtete gekümmert. Aufgrund der Erfahrungen, die ich hier gemacht habe, bin ich der Überzeugung, dass ein Wissen um die durch Kulturunterschiede bedingten andersartigen Sicht- und Verhaltensweisen uns helfen kann, aus fremden Kulturen stammende, zu uns geflüchtete Menschen als Individuen besser zu verstehen. Näher zu betrachten, wie Menschen in anderen Kulturkreisen ihr Zusammenleben gestalten, und zu erkennen, dass unsere Art zu leben nicht die einzig mögliche ist, kann helfen zu verstehen, dass wir, unabhängig davon, woher wir kommen, vor allem eines sind: Menschen. Diese Einsicht hat sich noch nicht überall durchgesetzt, was sehr vielfältige Gründe hat. Von diesen möchte ich nur einen – den Rassismus – hervorheben, weil er mein Fachgebiet betrifft.

Charles Darwin konnte noch nicht wissen, dass Menschen aller auf dieser Welt vertretenen Ethnien, was ihre genetische Ausstattung betrifft, zu fast hundert Prozent identisch sind. Zu seiner Zeit waren Ethnien noch »Rassen«. Er war der Meinung, eine Selektion – also Auslese – unter ihnen sei unvermeidlich, nur eine »Rasse« werde am Ende die Selektion überleben, wobei er davon ausging, dass

dies die Ethnie der Weißen sein werde.⁶⁹ Die Idee der Selektion, des »Survival of the Fittest«, wurde unter den Darwin-Jüngern, vor allem im deutschsprachigen Raum, zu einer regelrechten Obsession, lange bevor die Nationalsozialisten 1933 die Macht in Deutschland übernahmen. Fast dreißig Jahre früher, im Jahre 1905, gründete eine akademische Elite die Deutsche Gesellschaft für Rassenhygiene, der renommierte Biologie-, Medizin-, Jura- und Theologieprofessoren angehörten. Lange bevor Adolf Hitler in Deutschland an die Macht kam, entstand in diesen Kreisen der Gedanke, die jüdisch-christlich-humanistische Moral sei überholte »Gefühlsduselei« (der Begriff stammt aus dieser Zeit). Geboten sei jetzt eine neue, evolutionsbiologisch begründete Moral, der zufolge es – im Dienste der Gesunderhaltung der »Rasse« – den biologisch »Besseren« nicht verwehrt werden dürfe, mehr Erfolg im Leben zu haben als Menschen mit Einschränkungen, angefangen bei Brillenträgern, unsportlichen und psychisch labilen Menschen bis hin zu Behinderten und Menschen mit Erbkrankheiten. Der später von den Nazis propagierte Satz »Du bist nichts, dein Volk ist alles« war nicht deren Erfindung, sondern bereits Jahre vor der nationalsozialistischen Machtergreifung von renommierten akademischen Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Rassenhygiene geprägt worden. Ich habe den Beitrag des Darwinismus im Allgemeinen und der akademischen Eliten im Besonderen zu den späteren, durch den Nationalsozialismus begangenen Verbrechen im vierten Kapitel meines Buches *Prinzip Menschlichkeit* ausführlich dargestellt.

Dass Menschen, genetisch betrachtet, zu fast hundert Prozent identisch sind, bedeutet nicht, dass ihre Körper, ihr Gehirn und ihre Psyche es auch wären. Der Grund dafür ist, dass sich Gene nicht wie Autisten verhalten und unabhängig davon, was in der Umwelt eines Lebewesens passiert, ihr Programm abspulen. Das Gegenteil ist richtig. Gene sind eine Klaviatur, die von Einflussfaktoren bespielt wird, die ihren Ausgangspunkt in der Umwelt haben. Umwelt und Erbgut wirken zusammen wie ein Pianist und sein Konzertflügel. Einen besonders starken, nachhaltigen und wissenschaftlich zweifelsfrei nachgewiesenen Einfluss auf das Gehirn hat das, was ein Mensch in seinem sozialen Umfeld erlebt und tut. Bei Kindern, die sich in ihrer Familie geborgen fühlen, die viele Anregungen erhalten und sportlich und musikalisch gefördert

werden, kommt es im Gehirn zur Aktivierung von Genen, die Nervenwachstumsfaktoren herstellen, die dann ihrerseits für eine gute Entwicklung des Gehirns sorgen. Kinder, die vernachlässigt wurden oder Gewalt erlebt haben, zeigen im Vergleich dazu eine bis zu dreißigprozentige Verminderung ihrer grauen Substanz. Dass die soziale Umwelt das menschliche Gehirn formt, ist heute alles andere als eine gewagte Außenseiterhypothese, sondern Stand der modernen Neurowissenschaften.⁷⁰

Soziale Umwelten, die sich Menschen dieser Erde konstruiert haben und denen sie ausgesetzt sind, unterscheiden sich auf unserem Planeten teils gravierend voneinander. Eine spezifische, von vielen Menschen geteilte Art und Weise, die Welt zu deuten und zu verstehen und in ihr zu handeln, wird als Kultur bezeichnet. Wenn soziale Umwelten das Gehirn des Menschen prägen, dann kann angenommen werden, dass auch Kulturen im Gehirn des Menschen ihren Fingerabdruck hinterlassen sollten. Will man die Auswirkungen der Kultur auf Gehirn und Psyche wissenschaftlich untersuchen, so ist zunächst zu klären, welches der zahlreichen Merkmale, in denen sich Kulturen unterscheiden, man herausgreift, um dann die neurobiologischen Korrelate *dieses* Merkmals näher zu analysieren. Ein Kulturmerkmal, welches in den Kulturwissenschaften in den letzten zwanzig Jahren vielleicht am besten untersucht wurde, ist die unterschiedlich ausgeprägte Gemeinschaftsorientierung einer Kultur, oder andersherum ausgedrückt, das unterschiedlich ausgeprägte Maß an Individualismus.

Menschen in westlichen Ländern tendieren dazu, ihre Lebensweise für den Normalfall zu halten. Da, wo Menschen anders leben als wir, wird dies oft als Ausdruck von Rückständigkeit betrachtet. («Irgendwann werden die auch noch einmal dahin kommen, wo wir heute schon sind.») Diese anmaßende imperiale Position droht zu einer immer bedeutenderen Ursache von globalen Konflikten und Kriegen zu werden. Tatsächlich wird der individualistische Lebensstil, wie er sich in den westlichen Ländern (in den sogenannten *Individualistic Cultures*) entwickelt hat, nur von etwa einem Drittel der Weltbevölkerung geteilt. Zwei Drittel der Menschheit leben in Gemeinschaftskulturen (in der Fachliteratur als *Collectivistic Cultures* bezeichnet). Kulturwissenschaftler haben Fragebögen entwickelt, an denen sich ablesen lässt, in welchem Maße eine Person einer

individualistischen oder einer Gemeinschaftskultur zuzurechnen ist. Der für diese Zwecke am häufigsten verwendete Fragebogen ⁷¹__konfrontiert die Testpersonen einerseits mit Aussagen wie »Es gefällt mir, wenn ich auf meine Art einzigartig bin und mich von anderen unterscheide«; »Ich mache meine Sachen, unabhängig davon, was andere über mich denken«; »Wenn mir etwas nicht gefällt, dann sage ich ganz offen Nein, anstatt mich unklar auszudrücken«. Andererseits sind Aussagen wie »Mir bedeutet es viel, dass Harmonie mit den Menschen herrscht, mit denen ich zusammen bin«; »Ich würde Eigeninteressen hinter die Interessen der Gruppe zurückstellen«; »Mein Glück hängt stark davon ab, dass die Menschen um mich herum glücklich sind« aufgeführt. Jede dieser Aussagen kann mit Hilfe einer Skala bewertet werden (trifft gar nicht / etwas / häufig / meistens / immer zu), was eine differenzierte Bewertung ermöglicht.

Die meisten asiatischen und arabischen Länder sind durch eine Gemeinschaftskultur geprägt, die meisten westlichen Länder sind markant individualistisch orientiert. Wissenschaftliche Untersuchungen dieser Art sind sinnvoll, zugleich aber mit Vorsicht zu genießen. Die nicht von der Hand zu weisende Gefahr ist, dass kulturelle Kategorisierungen dieser Art die Menschen einer bestimmten Region »in einen Topf werfen« und die interindividuellen Unterschiede übersehen. Wir Deutsche wissen, wie es sich anfühlt, wenn andere über uns sagen: »Deutsche sind so.« Derartige Kategorisierungen, die als »Othering« bezeichnet und nicht nur Deutschen, sondern zum Beispiel auch Polen, Italienern, Türken, Russen, Chinesen oder Juden angetan werden, sind ein Stück Gewalt. Stereotype bringen die Gefahr mit sich, dass die Einzigartigkeit eines jeden einzelnen Menschen ausgelöscht wird. Dies gilt es zu beachten und zu bedenken.

Wenn wir uns über eine fremde Kultur kundig machen wollen, dann sollten wir uns, wenn möglich, auf Beschreibungen stützen, die aus dem betreffenden Kulturkreis selbst kommen, und nicht auf Stereotype, die wir uns als Außenstehende über andere Kulturen gemacht haben. Wie also beschreiben Autorinnen und Autoren aus dem arabischen Kulturkreis, aus dem die meisten der neuerdings zu uns Geflüchteten stammen, ihre eigene Kultur? Das zentrale Merkmal der arabischen Kultur ist, dass die Bewahrung des sozialen Zusammenhalts in der Familie oder Großfamilie über individuellen Interessen

steht. Die Identität eines im traditionellen arabischen Kulturraum aufgewachsenen Menschen definiert sich nicht aus seinen persönlichen Errungenschaften oder Erfolgen, sondern aus der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Familie, einem Stamm und einer Religion. Soziale Zugehörigkeit spielt auch für westliche Menschen eine Rolle, ihre Bedeutung ist in der Regel jedoch geringer. Vor allem aber wird sie selbst gewählt (und bei Bedarf ausgetauscht) – eine im arabischen Kulturraum fremde Sichtweise. Die durch Herkunft und Tradition begründete Zugehörigkeit wird nicht in Frage gestellt. Menschen aus Gemeinschaftskulturen suchen, sowohl bei der Arbeit als auch im privaten Bereich, die Gruppe. Vereinzelnung – beim Lernen, Arbeiten oder nach Feierabend – ist unüblich. Der Individualismus bringt es mit sich, dass Wert auf den persönlichen, individuellen Ausbildungsweg jedes Einzelnen gelegt wird. Ausbildungen im arabischen Kulturraum sind traditionell mit dem sozialen Kontext verbunden: Junge Männer oder Frauen gehen dort in die Lehre, wo sich in der Großfamilie oder weiteren Verwandtschaft Möglichkeiten auf tun. Ein Umzug eines einzelnen jungen Menschen an einen Ort, wo er niemanden kennt, ist eine für den traditionellen arabischen Kulturraum abwegige Vorstellung.

Ein weiterer wichtiger Unterschied zwischen der arabischen und unserer Kultur betrifft die Rolle der Gesichtswahrung. Westliche Menschen neigen zu einer gewissen Besessenheit von dem, was wir Fakten nennen. Anderen mit Fakten die Maske herunterzureißen, halten bei uns viele für legitim. (»Erzählen Sie mir doch nichts!«; »Das stimmt doch nicht!«; »Das hier war eindeutig ein Fehler!«) Für Menschen aus dem arabischen Kulturraum hat das Gebot, sowohl das eigene Ansehen als auch das Anderer nicht zu beschädigen, einen übergeordneten Rang. Wenn Fakten zu einem Gesichtverlust der eigenen Person oder von Dritten zu führen drohen, dann haben sie im traditionellen arabischen Kulturraum hinter das Gebot der Gesichtswahrung zurückzutreten. Bemerkungen, die wir uns im Westen an den Kopf werfen, ohne deswegen gleich verletzt zu sein, können bei einem arabischen Menschen bereits die Schmerzgrenze tangieren und zu Scham, Rückzug oder Aggression führen. Weitere Kulturunterschiede können im Alltag des Zusammenlebens zu Missverständnissen führen: Hat ein Verstoß gegen Gesetze, beispielsweise ein Diebstahl oder eine Körperverletzung, stattgefunden, dann gibt es für westliche Menschen in der Regel nur eine Konsequenz, nämlich

die Anzeige, den Gang zur Polizei oder vor ein Gericht. Menschen aus dem traditionellen arabischen Kulturraum sehen Regelverstöße keineswegs, wie ihnen hier oft unterstellt wird, in einem milderen Licht. Was ihnen fremd ist, ist der Gang zur Polizei oder vor ein Gericht, dem sie die Klärung zwischen den beiden beteiligten Familien vorziehen. Im Vordergrund der Wiederherstellung des Rechtsfriedens steht bei arabischen Menschen nicht – wie bei uns – die Strafe, sondern die Wiedergutmachung (womit nicht bestritten werden soll, dass bestimmte Taten auch in arabischen Kulturen bestraft werden, und dies dann zum Teil in einer Art und Weise, die wir für unmenschlich halten).⁷²

Kann man Phänomene der Gemeinschaftsorientierung und des Individualismus auch neurowissenschaftlich untersuchen? Tatsächlich hat sich in den letzten Jahren ein neues, als »Cultural Neurosciences« (Kulturelle Neurowissenschaften) bezeichnetes Forschungsgebiet entwickelt. Bekannt waren den kulturwissenschaftlich interessierten Kollegen aus der Hirnforschung bereits die Untersuchungen, die gezeigt hatten, dass ein erheblicher Teil der in der unteren Etage des menschlichen Stirnhirns angesiedelten Selbst-Netzwerke nicht nur das eigene Selbst, sondern zugleich nahestehende andere Menschen kodiert. Als nahestehend, so vermuteten sie, betrachten Menschen nicht nur nahe Angehörige wie beispielsweise die eigene Mutter, den eigenen Bruder oder einen guten Freund, sondern auch ein verehrtes Idol. Wenn sich das Selbst-Netzwerk mit dem Netzwerk, das ein von vielen Menschen verehrtes Idol kodiert, überlappt, dann würde dies bedeuten, dass sich das Selbst-Netzwerk mit einem Wir-Netzwerk überlappt, denn ein Idol ist nicht nur für *einen* Menschen, sondern für *viele* Menschen ein signifikantes, als nahestehend erlebtes Du. Der nächste Schritt bestünde nun darin, folgende Frage zu untersuchen: Ist das Ausmaß, mit dem sich das Selbst-Netzwerk eines Menschen mit seinem Wir-Netzwerk überlappt, bei allen Menschen dieser Erde gleich? Oder zeigen Menschen, die in Gemeinschaftskulturen sozialisiert wurden, eine höhere Überlappung als Menschen aus individualistischen Kulturen? Das Ergebnis war: Wenn man bei einzelnen Menschen in getrennten Untersuchungen zunächst das Selbst-Netzwerk und dann das Wir-Netzwerk darstellt, und wenn man daran anschließend das Aktivitätsmuster des Wir-Netzwerks vom Selbst-Netzwerk abzieht, dann ist der Rest – also das »pure Ich« – bei Menschen aus

Gemeinschaftskulturen signifikant kleiner als bei individualistisch erzogenen. Dies bedeutet, dass in Gemeinschaftskulturen sozialisierte Menschen nicht nur psychologisch, sondern auch neuronal ein Wir-Ich, ein sogenanntes *Interdependent Self* entwickelt haben, während sich in individualistisch erzogenen Menschen ein Ich-Ich, ein *Independent Self* herausgebildet hat. ⁷³ Dieser Unterschied ist keinesfalls genetisch bedingt, denn der Mensch hat bei seiner Geburt kein Selbst, sondern erwirbt es, wie bereits ausgeführt wurde, erst durch die ihm von seinen Bezugspersonen zugespilten Resonanzen. Die neuronalen Unterschiede im Selbst-System sind ausschließlich kulturbedingt, sie stellen gewissermaßen einen Fingerabdruck der Kultur im Gehirn dar. Der hier beschriebene Unterschied dürfte nicht der einzige sein, der sich bei Menschen unterschiedlicher Kulturen finden lässt.

Was bedeutet die Erkenntnis, dass eine bestimmte Kultur, in der ein Mensch aufwächst, in seinem Gehirn einen spezifischen Fingerabdruck – vermutlich sogar zahlreiche Fingerabdrücke – hinterlässt? Welche Schlüsse oder Lehren lassen sich daraus für das Ziel ziehen, die zu uns geflüchteten Menschen zu integrieren? Spezifische Muster der neuronalen Architektur, die sich aufgrund sozialer oder kultureller Einflüsse ausgebildet haben, können sich durch neue Erfahrungen weiterentwickeln. Neue Einflüsse aus einem neuen sozialen Umfeld können die neuronale Architektur also erneut verändern. Andererseits ist zu beachten, dass sich Prägungen, die sich in neuronalen Architekturen niedergeschlagen haben, nicht auf die Schnelle – wie in einem Crashkurs – verändern lassen, vor allem dann nicht, wenn das bestehende Muster früh in der Kindheit angelegt und über Jahre stabilisiert wurde. Die Zeiträume, in denen ein kulturbedingt entstandenes neuronales Muster sich verändern kann, sind bei jungen Menschen in Jahren, bei Erwachsenen über einem Alter von etwa dreißig Jahren in ein oder zwei Jahrzehnten zu bemessen (diese Einschätzung setzt voraus, dass auf beiden Seiten eine Bereitschaft und eine entsprechende Motivation gegeben sind). Anders als von manchen Optimisten angenommen wurde, fordert das Ziel der Integration weit mehr Anstrengungen von uns und den Geflüchteten als drei miteinander gefeierte Stadtteilstädte – so schön Stadtteilstädte auch sein mögen.

Integration ist ein langer, streckenweise auch mühsamer Prozess, der von uns

nicht nur verlangt, die Kultur der zu uns Gekommenen zu begreifen, sondern den zu uns Geflüchteten auch unsere Kultur – besser als dies bisher geschehen ist – zu erklären.

Die Migrationsforschung zeigt, dass Migranten in ihren Aufnahmeländern vier unterschiedliche Wege gehen: ⁷⁴

– *Marginalisierung*: Migranten, die ihre eigene Kultur *und* die des Aufnahmelandes verachten, unterliegen einer sogenannten Marginalisierung. Sie sind die »Loser«, also die Verlierer, die jede Orientierung verloren haben. Sie sind der Teich, aus dem sich radikale islamistische Gruppen ihre Anhänger fischen. Diese Verführer versprechen den Marginalisierten, sie aus ihrem moralischen Desaster herauszuholen und sie – in der Regel durch die Beteiligung an Attentaten – zu moralischen Helden zu machen.

– *Separation*: Migranten, welche die Kultur ihres Herkunftslandes hochhalten, die ihres Aufnahmelandes aber ablehnen, gehen den Weg der sogenannten Separation. Dieser Begriff meint, was umgangssprachlich als »Parallelgesellschaften« bezeichnet wird.

– *Assimilation*: Migranten, die danach streben, die Kultur ihres Aufnahmelandes anzunehmen und ihre Heimatkultur abzulegen, gehen den Weg der sogenannten Assimilation, also einer radikalen Anpassung. Viele Menschen in Deutschland verwechseln Assimilation mit Integration, weil sie der irrtümlichen Auffassung sind, Integration verlange von Migranten, ihre bisherige kulturelle Identität abzulegen und den Weg der Assimilation zu gehen.

– *Integration* ist der vierte der Wege und bedeutet, dass sich Migranten im Aufnahmeland *sowohl* darum bemühen, sich dessen Kultur anzueignen, *als auch* die eigene zu bewahren.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass marginalisierte Migranten am stärksten von psychischen Problemen, insbesondere Depressivität betroffen sind (was sie zu einem bevorzugten Objekt für islamistische Verführer macht, die ihnen Erlösung versprechen), gefolgt von denen, die in Separation, also in

Parallelgesellschaften leben. Gesundheitlich am besten gestellt sind die Integrierten, am zweitbesten geht es assimilierten Migranten. Eine überaus wichtige Voraussetzung für gelingende Integration ist das Erlernen der Sprache des Aufnahmelandes. Daher sollten starke Anreize geschaffen werden, die Migranten zu motivieren, die Sprache des Aufnahmelandes zu erlernen. Demgegenüber behindert es ihre Integration, wenn Migranten die Ausübung ihrer Religion erschwert wird. Solange sie bei uns leben, sollten ihnen Ausbildungs- oder Arbeitsstellen angeboten werden. Migranten, die Ausbildungsstellen angetreten haben, sollten bis zum Abschluss ihrer Ausbildung vor Abschiebung geschützt sein. Kinder von Migranten sollten Kindergärten besuchen, in denen sie mit deutschen Kindern zusammen sind. Kindergärten und Schulen sollten die Eltern- und Familienarbeit verstärken. Dies schließt nicht aus, dass unsere Strafverfolgungsbehörden strengstens darüber zu wachen haben, wo in Moscheen und im Internet Gewalt gepredigt oder vorbereitet wird. Hassprediger, Gefährder und Kriminelle sind vor Gericht zu stellen oder abzuschicken. Hier bestehen in Deutschland bekanntlich leider Vollzugsdefizite.

Wir erleben derzeit sowohl in der islamischen als auch in der nicht islamischen Welt ein Ringen um die Frage, was die Kultur des Islam bedeutet. Sowohl in der islamischen Welt als auch bei uns gibt es zwei Lager, wobei die einen den Islam als eine intolerante und aggressive Kultur definieren, während die anderen darauf bestehen, er sei im Grunde friedlich und tolerant. Diejenigen in der islamischen Welt, die den Islam offensiv definieren, bilden ein bizarres Bündnis mit denjenigen im Westen, die das genauso sehen und dafür plädieren, den Islam als eine feindselige Kultur zu bekämpfen. Einer der Mitbegründer dieses Bündnisses war Samuel Huntington, Verfasser des berühmten, 1993 in der US-amerikanischen Zeitschrift *Foreign Affairs* publizierten Beitrags mit dem Titel »Clash of Civilizations?«. Seine Vorhersage war, dass der Welt eine große Konfrontation der Kulturen bevorstehe, nachdem der alte Ost-West-Konflikt mit dem Zusammenbruch des von der ehemaligen UdSSR geführten Blocks der kommunistischen Staaten beendet sei.

Die in den Jahren nach Erscheinen seines Artikels eingetretenen Ereignisse, insbesondere der auf die beiden Türme des World Trade Center in New York

ausgeübte Anschlag, der knapp dreitausend Menschen das Leben kostete, und die sich daran anschließenden Kriege und Attentate schienen Samuel Huntington recht zu geben. Die Anschläge des 11. September 2001 waren ein entsetzliches Trauma, ebenso wie die vielen weiteren seither von islamistischen Gruppen verübten Anschläge in Spanien, England, Frankreich, Deutschland und weiteren Ländern, die Hunderte von unschuldigen Menschen das Leben kosteten. Zu diesen Gewalttaten hinzu kommen für die europäischen Länder die Belastungen der seit 2015 stattfindenden Einwanderung von Geflüchteten, bei denen es sich überwiegend um Muslime handelt, von denen wiederum eine kleine Minderheit in ihren Aufnahmeländern Gewalttaten verübt hat.

Durch bedrückende, nicht hinnehmbare Ereignisse dürfen wir uns unsere Humanität nicht nehmen lassen. Wir müssen den Terror, gleich welcher Couleur, unnachgiebig bekämpfen, dürfen uns dabei aber nicht den Blick dafür trüben lassen, dass auf beiden Seiten, in der islamischen und in der westlichen Welt, Bevölkerungen leben, die sich in ihrer überwältigenden Mehrheit wünschen, friedlich zu leben, ihrer Arbeit nachgehen und für ihre Familien sorgen zu können. Daher sollten wir denen, die den gegenseitigen Hass befeuern und uns weismachen wollen, dass die Lösung in Konfrontation und Krieg zu suchen sei, keinesfalls folgen.

13 DAS AUFGEBLÄHTE SELBST: DIE SCHWIERIGKEIT, IM SELBST ZU HAUSE ZU SEIN

Sein nacktes Selbst ist dem Menschen entweder zu klein oder nicht gut genug. Dies erklärt, warum viele zeitlebens mit dem Versuch beschäftigt sind, ihr Selbst zu vergrößern, aufzublähen oder besser zu machen, als es ist. Eine schon im Kindesalter zu beobachtende Methode, das eigene Selbst zu vergrößern, besteht darin, dass wir uns drapieren oder mit Dingen behängen. Erwachsene versuchen ihr Selbst zum Beispiel dadurch aufzublähen, dass sie möglichst viel Eigentum erwerben. Sheldon Adelson, einer der reichsten US-Amerikaner, ließ bei einem Empfang einmal die Bemerkung fallen, er sei hier zwar der kleinste Mann im Raum – aber nur, solange er sich nicht auf seine Brieftasche stelle. Die Annahme, der Mensch zähle seinen Besitz zu seinem Selbst, ist aus psychologischer Sicht keineswegs abwegig. Unsere Sprache verrät uns. Zwei Freunde, die mit ihren Limousinen zu einer Verabredung gefahren sind, verlassen am Ende des Abends das Lokal. Der eine fragt den anderen: »Wo stehst du?« Er weiß, dass der andere neben ihm vor der Tür des Lokals steht. Er meint das Fahrzeug. Der Selbstvergrößerung kann auch dienen, was wir beruflich leisten. Je bedürftiger das Selbst eines Menschen ist, desto wichtiger ist es ihm, ständig über seine Arbeit zu sprechen, seine Auszeichnungen zu erwähnen oder mit seinen Titeln angesprochen zu werden. Komödien bedienen sich gerne eines Klassikers, der darin besteht, dass der Ehemann, wie es früher oft der Fall war, seiner Frau als externer Träger ihres eigenen Selbst-Gefühls dient, und dass sie darauf besteht, dass er – oder gar sie selbst – mit seinen Titeln angesprochen wird.

Eine potenziell weniger putzige Art, sein Selbst aufzublähen, ist das Streben danach, Teil einer Massenbewegung zu werden. Viele Menschen folgen populistischen oder demagogischen Verführern, die versprechen, aus ihnen, den sich schwach fühlenden Zwergen, etwas Großes zu machen. Nationalistische Bewegungen haben viele Ursachen, die hier nicht simplifiziert oder psychologisiert werden sollen. Politische Brandstifter täten sich mit der Mobilisierung von Anhängern aber weitaus schwerer, hätten Menschen nicht das

Bedürfnis, ihr schlechtes Selbstgefühl mit der Heißluft des Nationalismus aufzublasen. Eine besondere Attraktion scheint von großen Aufmärschen, Paraden und – möglichst im Gleichschritt – marschierenden Menschenmassen auszugehen. Synchron ausgeführte Bewegungen, Aufmärsche, gemeinsame Parolen oder miteinander gesungene Lieder verstärken das Gefühl, das eigene Selbst werde zu einem Teil eines großen Gruppen-Selbst.⁷⁵ Diese Mechanismen sind nicht per se gut oder schlecht. Sie können etwas Gutem dienen («*Wir* sind das Volk«, 1989), ebenso aber im Dienst des Bösen stehen («Ausländer raus!«, 2015 und Folgejahre). Gut sind sie, solange sie vernunftgesteuert sind, nicht ausschließlich der Aufblähung von Selbst-Zwergen dienen, nicht mit Gewalt einhergehen und keinen Hass propagieren. Ausdruck des Bösen sind sie, wenn sie Gewalt, Menschenverachtung und Rassismus transportieren. Eine weitere Spielart, in der sich der Wunsch widerspiegelt, ein größeres Selbst zu haben, ist der Wunsch nach einer Führungsfigur. In diesem Falle ist es nicht die Masse, sondern ein herausragender anderer Mensch, der das eigene Selbst ersetzen soll. Auch dieser Modus ist nicht per se abzulehnen. Väterliche oder mütterliche Führungsfiguren können ein Land einen (siehe Nelson Mandela) – aber eben auch ruinieren, (wie im Falle Adolf Hitlers).

Dass der Mensch von der Sehnsucht getrieben ist, sein Selbst zu vergrößern und aufzublähen, liegt nicht nur in dem Gefühl begründet, dass wir – global gesehen – so unendlich klein sind. Ein mindestens ebenso bedeutsames Motiv ist unsere Sterblichkeit, die uns frustriert und der wir dadurch zu entkommen suchen, dass wir unser Selbst auf Besitz, auf Produkte oder auf uns überlebende Menschen ausdehnen und uns dann – bewusst oder unbewusst – der Phantasie hingeben, dies mache uns unsterblich. In diesen Kontext gehört auch die Verlagerung des eigenen Selbst in die virtuellen Räume des Internets, und hier vor allem in die sozialen Medien. Immer mehr Menschen fühlen den Schwerpunkt ihrer Existenz nicht mehr in der analogen Welt, sondern haben ihn ins Netz verlagert. Die im Netz platzierten Selbst-Außenstellen sind eine besondere Form des bereits angesprochenen »Extended Self«-Phänomens. »Extended Mind« im ursprünglichen, von Andy Clark und Davis Chalmers⁷⁶ konzipierten Sinne sind beispielsweise am Körper getragene digitale medizinische Messinstrumente im Miniaturformat, die es dem Menschen bald

ersparen, selbst zu spüren, ob es ihm gut geht oder nicht, weil sie es sind, die uns sagen, wie wir uns fühlen sollen oder dürfen. Der Moment wird kommen, an dem wir, wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, uns beim Smartphone oder unserer digitalen Uhr erkundigen, bevor wir die Frage beantworten. Nicht mehr hier, in der realen Welt, sondern dort, im Netz, entscheidet sich, ob ich anerkannt oder verachtet werde, ob ich lebe oder sterbe. Viele Menschen fürchten den Tod im Netz mehr als den realen Tod – was nicht selten zur Folge hat, dass sie, während sie als Fußgänger oder Autofahrer obsessiv mit der Pflege ihres Selbst-Seins im Netz beschäftigt sind, plötzlich einen höchst realen Unfalltod sterben. Resonanz zu erhalten, ist ein neurobiologisch verankertes menschliches Grundbedürfnis. Die Verlagerung des Selbst ins Internet und der zwischenmenschlichen Kommunikation in die sozialen Netzwerke hat dazu geführt, dass Letztere zur wichtigsten Resonanzquelle geworden sind. Da Menschen ohne Resonanz nicht leben können, wurden die digitalen Endgeräte zu ernst zu nehmenden Suchtmitteln, zu »digitalem Kokain«. Jaron Lanier, einer der Pioniere bei der Entwicklung des Internets und seiner Plattformen, hat dazu eine überaus lesenswerte Analyse vorgelegt.²⁷ Lanier zeigt, wie die Betreiber großer Plattformen durch die Resonanzen, die sie jedem User passgenau zukommen lassen, Milliarden von Menschen und deren Verhalten (auch deren Wählerverhalten) manipulieren.

Mit sich halbwegs im Reinen zu sein und sich im eigenen Selbst zu Hause zu fühlen, ist nicht vielen Menschen vergönnt. Schuld daran ist nicht nur das viele Menschen quälende Empfinden, ihrem Selbst mangle es an Größe und Unsterblichkeit. Ein ebenso gewichtiger Grund ist das Gefühl, unser Selbst sei moralisch nicht gut genug. Dieses Gefühl ist teils unberechtigt, teils gut begründet, Letzteres allerdings nicht deshalb, weil der Mensch von Natur aus schlecht wäre. Die Gründe sind andere. Wir leben auf einem Planeten der knappen Ressourcen, was unweigerlich immer wieder die Angst zur Folge hat, wir könnten zu kurz kommen. Bei den von Knappheit betroffenen Ressourcen, um die wir dann meinen, kämpfen zu müssen, handelt es sich nicht nur um materielle Güter. Auch essenzielle Grundbedürfnisse wie Wertschätzung, Anerkennung und soziale Zugehörigkeit sind in der realen Welt, in der wir leben, ein knappes Gut. Eine der beinahe unvermeidlichen Folgen der Knappheit

materieller und immaterieller Ressourcen ist, dass Menschen – aus Angst, nicht genug abzubekommen – Böses tun, sich Vorteile erschleichen, sich gegenseitig betrügen, wechselseitig ihr Ansehen beschädigen, sich gegenseitig einschüchtern oder Gewalt zufügen.⁷⁸ Derartige Impulse, die uns bewegen und denen wir immer wieder einmal auch folgen, sind innere Selbst-Teilstücke, die uns belasten. Zu diesen hinzu kommen entwertende, uns herabwürdigende Worte und Taten von Mitmenschen, die denselben bösen Impulsen unterliegen wie wir selbst. Die aus dem Selbst-Repertoire anderer Menschen stammenden, an uns gerichteten Botschaften, die via vertikalem und horizontalem Selbst-Transfer zu einem Teil unseres eigenen Selbst geworden sind, kommen zu den genuinen bösen Impulsen hinzu.

Das in uns akkumulierte Böse bildet eine Gruppe von düsteren, nicht vorzeigbaren Selbst-Teilstücken, derer wir uns zu entledigen trachten. Nur wie? Indem wir unsere Aufmerksamkeit und die unserer Mitmenschen auf die Boshaftigkeiten *anderer* Menschen lenken und so tun, als hätten wir vergessen, dass wir selbst Böses in uns tragen. In einer der Kliniken, in denen ich früher einmal arbeitete, gab es zwei Kollegen. Der eine, etwas jüngere neidete dem etwas älteren, dass dieser zum Privatdozenten ernannt worden war. Die Sekretärin des beneideten Kollegen war derart stolz auf »ihren« Dozenten (er war ungewollt zu einem externen Träger ihres Selbstwertes geworden), dass sie nicht davon abzubringen war, ihn mit seinem Titel anzusprechen, obwohl er sie mehrfach darum gebeten hatte, dies nicht zu tun. Der jüngere, überaus ehrgeizige Kollege verbreitete daraufhin, wo immer er konnte, süffisant die Nachricht, der frisch ernannte Privatdozent habe seine Sekretärin veranlasst, ihn nur noch mit Titel anzusprechen. Die »Technik« des jungen Kollegen bestand darin, seine eigenen Ehrgeiz- und Neidimpulse dadurch vergessen zu machen, dass er – bildlich gesprochen – die Taschenlampe anschaltete und den Lichtstrahl auf den Kollegen richtete, dem er genau diejenigen Impulse unterstellte, von denen er selbst geplagt war.⁷⁹

Die Methode, das eigene Böse bei anderen Menschen unterzubringen, wird als Projektion bezeichnet. Wir alle neigen dazu, unerwünschte, unschöne Teilstücke unseres Selbst abzuspalten, also nicht mehr als zu uns gehörig zu erklären und sie anderen Menschen zuzuschreiben. Überall dort, wo Menschen anderen

unterstellen, diese Anderen seien »typische« Träger dieser oder jener schlechten Eigenschaft, kann mit hundertprozentiger Sicherheit unterstellt werden, dass die Ankläger den Pulsschlag der von ihnen beklagten Bosheiten selbst in ihren Adern spüren. Straftäter entwickeln oft einen geradezu gnadenlosen Gerechtigkeitsfanatismus, dessen unbewusste Funktion darin besteht, das eigene Selbst reinzuwaschen. Nicht nur Bekannte, auch Mitglieder der eigenen Familie, Eltern, Kinder oder Geschwister eignen sich als Projektionsfläche. Noch einfacher ist es, Menschen, die man nur wenig kennt, zu Opfern eigener Projektionen zu machen. Bestens geeignete Projektionsopfer sind Fremde, Ausländer oder Migranten. Projektionen finden nicht nur zwischen einzelnen Menschen, sondern auch zwischen Menschengruppen und Völkern statt. Unser Land, in dem vieles im Argen liegt, das sich aber gerne als globaler Tugendwächter aufführt, sollte sich ab und zu vielleicht selbst einmal auf die Analyse Couch legen und darüber nachdenken, inwieweit hinter unserem leidenschaftlichen Tugendwächtertum Projektionen am Werk sind.

Projektionen sind Stabilisatoren für soziale Hierarchien. Wir leben, ob uns dies gefällt oder nicht, in mehr oder weniger stark ausgeprägten Hierarchien, die wir freiwillig respektieren. Sie gehen immer auch mit Projektionen einher, die sich oft aus guten Gründen entwickelt haben. In einer Familie, die den Eltern zum Beispiel verdankt, dass schwierige Zeiten durchstanden werden konnten, ohne dass die Kinder auf Entwicklungschancen verzichten mussten, wird sich eine Hierarchie ausbilden, verbunden mit der verständlichen Projektion, die Eltern hätten sozusagen das Gute gepachtet. Widerspruch vonseiten eines der Kinder wäre dementsprechend eine Störung der Ordnung und Ausdruck von etwas Bösem. Auch Internate, in denen Pädagogen oder Geistliche über viele Jahre scheinbar aufopferungsvoll junge Menschen begleitet haben, etablieren eine solche moralische Ordnung. Nicht anders verhält es sich am Arbeitsplatz, der sich dem erfolgreichen Unternehmer verdankt, oder in der Filmbranche. Überall etablieren sich respektierte Hierarchien, zu denen – meist unbewusst – gemeinschaftlich geteilte Projektionen gehören, die bestimmten Akteuren das Gute und Verdienstvolle zuschreiben, während anderen die Rolle zukommt, Nutznießer zu sein und dankbar sein zu müssen. Wenn plötzlich Anzeichen auftauchen, dass die etablierten Hierarchien in Frage stehen, weil legitimierende

Projektionen und die sich aus ihnen ergebenden Rollenverteilungen möglicherweise nicht mehr stimmen, entsteht eine überaus schwierige Situation. Die pädagogischen Eliten unseres Landes waren sich sicher, dass einige Schulen, die als besonders gut galten, Jugendlichen nur das Beste zu bieten hatten, bis sich zunächst einige wenige, dann mehr und mehr Schüler meldeten, die in diesen Schulen systematisch sexuelle Übergriffe erlebt hatten. Cineasten in aller Welt waren über Jahre hinweg geschlossen der Meinung, dass ein Mann, der derart großartige Filme gemacht hatte wie Woody Allen, eine bewundernswerte Persönlichkeit sei, bis seine Tochter über sexuelle Übergriffe des Vaters berichtete. Nicht weniger groß war die Ratlosigkeit, als eine mutige ehemalige deutsche Schauspielerin an die Öffentlichkeit trat und von den Übergriffen berichtete, die ein bis dahin hoch angesehener deutscher Produzent und Regisseur sich gegenüber Schauspielerinnen geleistet hatte.

Einzelne, die eine etablierte hierarchische, durch gemeinsam geteilte Projektionen abgesicherte Ordnung in Frage stellen, geraten zunächst in heftiges Kreuzfeuer. Die meisten derjenigen, welche die alte Ordnung jahrelang als ein moralisch intaktes System erlebt haben, bestrafen diejenige Person, die es wagt, diese Ordnung in Frage zu stellen, für die von ihr ausgelösten Irritationen mit heftigen Angriffen und dem Vorwurf der Lüge. Die der Lüge bezichtigte Person steht – zumindest anfänglich – alleine da. Ihre Wahrnehmungen werden bezweifelt oder für falsch erklärt, sie wird Opfer eines massiven Gaslighting. Nicht einzuknicken, standhaft zu bleiben und die Wahrheit ans Licht zu bringen, erfordert ein hohes Maß an Zivilcourage. Wir alle sollten uns eine Sensibilität dafür bewahren, dass lieb gewordene, auf unbewussten Projektionen basierende Ordnungen ihre Legitimation möglicherweise verloren haben könnten.

Wenn wir die in uns vorhandenen, dem Bösen zuzuordnenden Selbst-Teilstücke verleugnen, abwehren und auf Andere projizieren, sind wir nicht wirklich in unserem Selbst zu Hause. Die Begegnung mit unserem Selbst zu ertragen, es so sein zu lassen, wie es ist, und es anzunehmen, ist die schwierigste aller psychologischen Aufgaben, die uns gestellt sind. Dabei helfen können uns Menschen, die uns trotz unserer problematischen Selbst-Anteile lieben. Es bedarf der Empathie anderer, dass wir uns annehmen und ertragen können. Wer dessen

ungeachtet keinen inneren Frieden finden kann, sollte sich um psychotherapeutische Hilfe bemühen. Warum ist es erstrebenswert, nicht vor sich wegzulaufen, sondern sich selbst begegnen zu können? Weil diese Fähigkeit der Schlüssel zu einem glücklichen Leben ist. Sich selbst zu begegnen setzt voraus, dass wir uns regelmäßig, und sei es nur für einige Momente, der Zweck- und Nutzenlogik unseres gehetzten Lebens entziehen und der Muße Raum geben. Bei sich sein zu können, öffnet die Türen zu Potenzialen, zu denen wir sonst keinen Zugang finden. Im Selbst zu weilen, dem spontanen, zweckfreien Lauf der eigenen Gedanken zu folgen, kann Kreativität freisetzen. Muße kann uns helfen, Muster in verwirrenden und unverständlichen Geschehnissen zu entdecken und plötzlich überraschende Lösungen von Problemen zu erkennen. Bei uns selbst zu sein kann uns helfen, in scheinbar unsinnigen Vorgängen eine Bedeutung, vielleicht sogar einen verborgenen Sinn zu erkennen. Muße ist der Raum, in dem Erlebnis-Teilstücke unserer eigenen Vergangenheit und die in unsere Zukunft reichenden Antizipationen zu etwas Ganzem werden, wo wir uns selbst integrieren und auch immer wieder neu konstruieren.

Der Besitz seines Selbst-Systems macht den Menschen zu einer einzigartigen Spezies. Es ist, wie bereits ausgeführt wurde, eines mit zwei Perspektiven, ein Ich-Du-System und Sitz sowohl dessen, was wir als unser Selbst erleben und erkennen können, als auch Repräsentanz des signifikanten Anderen. Seine Eigenschaften sind einerseits psychischer Natur, wir können das Selbst subjektiv erleben und beobachten, andererseits ist es neurobiologisch verankert und lässt sich aus der Sicht eines wissenschaftlichen Betrachters beschreiben. Die Selbst-Netzwerke des Menschen überlappen sich auch mit den Netzwerken, die das Wir-Umfeld einer Person kodieren, und sind mit diesen Netzwerken teilweise identisch. Die Selbst-Netzwerke bilden sich in den ersten etwa achtzehn bis vierundzwanzig Lebensmonaten aus. Sie sind das Ergebnis der Resonanzen, mit denen der Säugling in dieser Zeit von seinen Bezugspersonen adressiert wurde. Die Grundstrukturen seines Selbst spiegeln die Resonanzerfahrungen wider, die der Säugling in den ersten Monaten des Lebens gemacht hat. Durch vertikalen Selbst-Transfer verinnerlichte Grundhaltungen seiner Bezugspersonen und implizite Botschaften, die dem Säugling über sich selbst mitgeteilt werden, bilden im Kleinkind einen überdauernden Selbstkern. Sobald dieser Kern besteht, versucht das Selbst, an seiner eigenen Konstruktion und ständigen Weiterentwicklung mitzuwirken. Es wird zu einem Akteur, bleibt aber weiterhin unter dem Einfluss von vertikalen und horizontalen Selbst-Transfers. Die Selbst-Netzwerke verändern sich zeitlebens. Sie sind und bleiben im Menschen der soziale Ansprechpartner. Sie reagieren – nicht nur psychisch, sondern auch neurobiologisch – auf das, was andere uns sagen. Das Selbst verändert sich – als Objekt – unter dem Einfluss der von anderen empfangenen Botschaften und – als Subjekt – durch die Art und Weise, wie es diese Botschaften integriert und wie es mit ihnen umgeht.

Das Selbst-System ist nicht nur sozialer Ansprechpartner, es hat auch eine biologische Steuerungsfunktion für den eigenen Körper inne. Seine in der unteren Etage (vmPFC, »Minimal Self«) und oberen Etage (dPFC, Selbst-

Beobachter) des Stirnhirns sitzenden Netzwerke sind mit nachgeschalteten neuronalen Systemen des Gehirns verbunden, insbesondere mit dem Motivationssystem, dem Angstsystem, dem Stresssystem und mit dem Hirnstamm. Diese nachgeschalteten Systeme steuern ihrerseits wichtige biologische, den gesamten Körper betreffende Funktionen einschließlich des Immunsystems. Das Selbst-System bildet die Schnittstelle zwischen sozialer Umwelt und der Biologie des Körpers. Ansagen und Botschaften, welche das Selbst aus seinem sozialen Umfeld erreichen, adressieren und verändern das Selbst-System, welches seinerseits die empfangenen Signale in den biologischen Körper hinein weiterreicht. Dies erklärt, warum Placebos oder Nocebos, also Substanzen, die einem Menschen mit der Ansage einer heilenden oder schädigenden Wirkung gegeben werden, tatsächlich eine biologische Wirkung entfalten können. Die Begriffe Placebo und Nocebo sind jedoch untaugliche Beschreibungen dessen, was zwischen Arzt und Patient – aber auch zwischen Mitmenschen im Alltag – passiert, denn sie sind mit der Bedeutung einer Scheinwirkung belegt. Alles, was sich Menschen gegenseitig sagen, unabhängig davon, ob es von der Gabe eines Medikaments oder eines Placebos begleitet ist, kann im Adressaten biologische Wirkungen entfalten. Da die im Selbst-System verankerte neuronale Ich-Du-Koppelung vor allem bedeutsame, nahestehende Menschen betrifft, entfalten Ansagen oder Botschaften, die von fernstehenden Anderen kommen, im Adressaten eine weit geringere – oft sogar gar keine – biologische Wirkung. Was uns Menschen sagen, die wir als uns nahestehend oder bedeutsam erleben, kann dagegen eine gewaltige Wirkung haben.

Wie schon erwähnt, tun wir Menschen uns mit unserem Selbst schwer, sei es, dass es uns zu klein oder unbedeutend vorkommt, sei es, dass wir seine Vergänglichkeit nicht hinnehmen wollen, oder sei es, dass wir im inneren Unfrieden leben, in uns agierende Selbst-Teilstücke sich untereinander nicht vertragen oder die Grundstimmung erzeugen, wir seien schlecht. Was einem Menschen, der sich in einer seelischen Krise befindet, hilft, ist ruhige Präsenz und ein unaufgeregtes Gespräch darüber, was vorgefallen ist, wie sich die Lage darstellt und was dem Anderen Sorgen macht. Nicht jeder ist gleichermaßen geeignet, einem psychisch belasteten Mitmenschen Hilfe zu leisten. Hilfreich können nur Menschen sein, die selbst nicht in Not sind und sich darüber hinaus

beim Hilfesuchenden ein hinreichendes Maß an Vertrauen erworben haben. Oft sind in Angelegenheiten der Seele ungeeignete Helfer am Werk. Sich mit den Problemen anderer zu befassen, lässt manche, dem bereits dargestellten Mechanismus der Projektion folgend, die eigenen Nöte vergessen. Aber auch dann, wenn Menschen tatsächlich befähigt sind, gute Hilfe anzubieten, können sie, wenn sich noch kein hinreichendes Vertrauen entwickelt hat, nicht unvermittelt zu guten Helfern werden. Der Helfer muss, bevor er Zugang zum Selbst des Hilfesuchenden finden kann, zu einem nahestehenden, signifikanten Du werden. Das gilt gleichermaßen für Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, für schulische Lehrkräfte, Anwälte, Sozialarbeiter und Psychotherapeuten. Zu einem signifikanten Anderen wird man durch Präsenz, geduldiges Zuhören und durch ein Aushalten und Stehen-lassen-Können dessen, was mir die oder der Hilfesuchende erzählt. Dazu bedarf es einer Ausbildung und – im Falle von Psychotherapeuten – einer sogenannten Lehrtherapie, die sicherstellen soll, dass die Therapie nicht durch Probleme des Psychotherapeuten belastet wird.

Je mehr der Mensch dem hilflosen Zustand der frühen Kindheit entwächst, desto mehr wachsen seine Fähigkeiten zur Selbst-Fürsorge. Selbst-Fürsorge meint beides: die vom Selbst ausgeübte Fürsorge und die Fürsorge für das Selbst. Wie können wir gut für uns sorgen? Eine der zentralen, dem Menschen vom Leben gestellten Aufgaben ist es, das eigene Selbst zum Freund zu machen. Weil sie sich vor der Begegnung mit dem Selbst fürchten, suchen viele Menschen, wie bereits ausgeführt wurde, die permanente Ablenkung. Hoher Arbeitsdruck, die ohne Unterlass an uns gerichteten Botschaften der Konsumgesellschaft und die uns ununterbrochen adressierenden digitalen Kommunikationsmittel versetzen den modernen Menschen in einen ständigen Reiz-Reaktions-Modus und halten ihn in gefährlichem Ausmaß davon ab, mit sich in Kontakt zu sein. Selbstfürsorge bedeutet, uns nicht ganz und gar zum Zweck für etwas machen zu lassen, sondern die Tür zu öffnen zu Momenten des zweckfreien Daseins, zum So-Sein-Dürfen, zum ungerichteten Gedankenwandern und zum Träumen, kurz: zur Muße. Sehr hilfreich kann es sein, mit meditativen Techniken zumindest kurze Momente der inneren Ruhe zu finden. Zwei sehr gut geeignete Verfahren sind die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und die Yogapraxis (beide Verfahren überlappen sich; Yoga enthält Meditationselemente, die Achtsamkeitspraxis

beinhaltet Yogaübungen). Was wirkt, sind nicht nur die meditativen Techniken oder die körperlichen Übungen (die sogenannten Asanas) an sich, sondern die Präsenz der Person, welche die anderen anleitet, ihnen Vorbild ist und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihrer Ausstrahlung ansteckt. Die Wirkung dieses persönlichen Faktors wird meistens unterschätzt. Teilnehmerinnen und Teilnehmern CDs oder Anleitungen mit nach Hause zu geben und sie dort alleine üben zu lassen, kann die Gemeinschaft einer angeleiteten Gruppe ergänzen, aber nicht ersetzen.

Psychotherapie kann hilfreich sein, wo Wege der Selbsthilfe nicht ausreichen oder nicht zur Verfügung stehen. Die Wirksamkeit der Psychotherapie ergibt sich – unabhängig von den Verfahren, die zur Anwendung kommen – aus der Interaktion zwischen dem Selbst der Psychotherapeutin oder des Therapeuten mit dem des Patienten. Durch seine Präsenz, durch seine Fähigkeit, das Gehörte auszuhalten, wertfrei stehen zu lassen und aufzubewahren, wird der Psychotherapeut für den Patienten zu einem signifikanten Du, zu einem nahestehenden Anderen, was eine Aktivierung der Ich-Du-Koppelung zur Folge hat. Therapeut und Patient können, sobald sie sich auf diesem gemeinsamen Terrain befinden, die im Patienten vorhandenen Selbst-Elemente einer näheren Betrachtung unterziehen, ihre Bedeutung analysieren und sie dort, wo sie Unheil anrichten, zerlegen und durch neue Elemente ersetzen. Der Therapeut hat eine delikate Balance zu wahren zwischen der zeitweisen Übernahme von Hilfs-Ich-Funktionen einerseits und einer Stärkung des Selbst seines Patienten andererseits, der sich – mit Hilfe des Therapeuten – von selbstzerstörerischen Elementen befreien und nach und nach lernen soll, zum fürsorglichen Therapeuten seiner selbst zu werden.

Ärzte bewegen sich auch dann, wenn sie sich ausschließlich als Körperärzte verstehen, auf dem gleichen Terrain. Der Arzt wirkt weit umfangreicher auf seinen Patienten, als ihm selbst bewusst ist.⁸⁰ Viele Mediziner meinen, ihr Werk beschränke sich auf die Diagnostik und Therapie organischer Systeme. Ohne Frage liegt hier der Schwerpunkt dessen, was die Medizin heute für ihre Patienten zu leisten hat. Ich selbst war, bevor ich mich der Seelenheilkunde und den Neurowissenschaften zuwandte, mehr als ein Jahrzehnt lang mit großer Freude in der Inneren Medizin tätig, darunter mehrere Jahre in der

Intensivmedizin. Kardiologen haben Rhythmusstörungen, kardiovaskuläre Verschlüsse, Insuffizienzen des Herzmuskels und vieles mehr zu erkennen und können hier mit ihren geradezu phantastischen Möglichkeiten vielen Menschen entscheidend helfen. Nicht anders Onkologen, die heute in der Lage sind, Tumore mit einem Arsenal spezifischer Mittel zu behandeln. Doch damit hat sich der potenzielle Einfluss, den Ärzte auf ihre Patienten nehmen können, nicht erschöpft. Wen adressieren Ärzte, wenn sie eine Diagnose mitteilen oder die Behandlung erklären? Sie adressieren das Selbst-System ihrer Patienten, welches – parallel zu dem, was der Arzt tut – seinerseits, sozusagen als »innerer Arzt«, in den eigenen Körper hineinwirkt. Optimale Heilerfolge erzielen nur solche Ärzte, die in der Kommunikation mit ihrem Patienten dessen Selbst-Kräfte und seine Zuversicht stärken und ihm erklären, dass es sich lohnt, den Lebensstil gesundheitsdienlich zu verändern, und die ihm Mut machen, der Krankheit die körpereigenen Heilkräfte entgegenzusetzen. Zu den Aufgaben jedes guten Arztes gehört es, den »inneren Arzt« seiner Patienten anzusprechen und zu stärken.

Liebevolle Spiegelung und Resonanz in den ersten Lebensmonaten, inspirierende Angebote und Vorbilder in den Kinderjahren, schließlich die in den Jahren der Adoleszenz an Heranwachsende adressierte Ermutigung, sich etwas abzufordern und sich anzustrengen, sind das Gelée royale für den sich entwickelnden jungen Menschen. Gelée royale? Die in einem Bienenstock lebenden Arbeitsbienen haben exakt dieselbe genetische Ausstattung wie die Bienenkönigin. Der Grund für die unterschiedliche Entwicklung der beiden Bientypen liegt alleine darin, dass die Larven der späteren Bienenköniginnen länger als jene der Arbeiterbienen mit Gelée royale gefüttert werden. Dies hat zur Folge, dass im Körper der werdenden Bienenkönigin zahlreiche Gene, die bei den späteren Arbeiterbienen abgeschaltet werden, aktiv bleiben. Entwickeln wir uns zu einer Gesellschaft, in der ein Teil der heranwachsenden Generation sich zu emotionalen Bienenköniginnen entwickeln darf, während ein anderer Teil zu emotionalen Arbeitsbienen wird, weil die finanziellen Ressourcen oder die Bereitschaft fehlte, in das Kind zu investieren? ⁸¹

Ich versuchte, mit diesem Buch aufzuzeigen, wie im Kind ein Selbst entsteht und wie der Keim für seine spätere Fähigkeit gelegt wird, an seiner Selbst-Konstruktion mitzuwirken und sich zu einem glücklichen Menschen zu entwickeln. Die elterliche Fürsorge kümmert sich, wie bereits erwähnt wurde, nicht nur um die Entstehung eines kindlichen Selbst per se. Eltern und andere Bezugspersonen geben diesem Selbst über den Weg des vertikalen Selbst-Transfers auch einen Inhalt: Sie adressieren das Kind mit unzähligen Signalen, insbesondere solchen des Willkommenseins, der Distanz oder der Ablehnung. Diese Signale sagen dem Kind, wer es ist. Darüber hinaus geben Bezugspersonen ihre impliziten Grund- und Wertehaltungen an das Kind weiter. Früh internalisierte Botschaften führen im Kind, je nach Inhalt, zur Aktivierung oder Inaktivierung der genetischen Klaviatur. Ein Beispiel von vielen: Kinder, die in den ersten Lebensmonaten in eine von ihnen als sicher und liebevoll erlebte Umgebung hineinwachsen, aktivieren ein für das gesamte spätere Leben

bedeutsames Anti-Stress-Gen, ⁸² _welches das spätere Risiko vermindert, eine Depression zu erleiden. Die an den einzelnen Säugling, das Kleinkind oder den Jugendlichen adressierten Resonanzen sind das Gelée royale des Menschen. Kinder, die bereits in den ersten Lebensmonaten kein hinreichendes Maß an dyadischer Ansprache erhalten, sondern emotional unterversorgt oder gar gänzlich vernachlässigt werden, entwickeln kein stabiles – insbesondere kein empathisches – Selbst. Manche dieser Kinder entwickeln sich später zu Einzelgängern, andere neigen zu schwachem Selbstbewusstsein oder zu Depressionen, wiederum andere entwickeln Abhängigkeits- und Suchttendenzen. Allen gemeinsam ist, dass sie keine tiefen emotionalen Bindungen zu anderen Menschen eingehen können und sich innerlich einsam fühlen. Die Welt bleibt ihnen auf eine für sie nicht erklärbare Weise fremd.

Die Erwartung, Kinder entwickelten von alleine eine Persönlichkeit, wenn ihre körperliche Grundversorgung und eine hinreichende Aufsicht gesichert sind, entspringt einer immer noch verbreiteten, aber gefährlichen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen diametral widersprechenden Ideologie. Der Gelée-royale-Bedarf der Bienenkönigin dauert wenige Monate. Kinder und Jugendliche bedürfen einer weit über das Säuglingsalter hinausreichenden, sich bis zur Volljährigkeit erstreckenden Investition an Unterstützung und Förderung. Kinder müssen die Gelegenheit erhalten, interessante kognitive, sportliche und musikalische Angebote und Anregungen zu prüfen, um deren Nutzung gegebenenfalls zu einem Teil ihres Selbst werden zu lassen. Zugleich sollten sie lernen, nicht alles kritiklos in sich aufzunehmen, was ihnen angeboten wird. Was Kindern und Jugendlichen heute im Internet begegnet, ist in großen Teilen verheerend. Damit junge Menschen einen Selbst-Beobachter entwickeln können, der sie befähigt, die ihnen gemachten Angebote kritisch zu prüfen, bedarf es des fortgesetzten Gesprächs zwischen Kindern und Jugendlichen einerseits und ihren Eltern, Erziehern und Mentoren andererseits. Doch dieser Dialog findet kaum noch statt, nicht zuletzt wegen des sowohl auf Kinder als auch auf Erwachsene einwirkenden Suchtpotenzials der digitalen Endgeräte, vor allem Smartphones. Sie halten Kinder ebenso wie ihre Eltern und sonstige Mentoren in zunehmendem Maße davon ab, in einen direkten persönlichen Kontakt zu kommen. Ohne diesen Kontakt fehlen Kindern und Jugendlichen

die unentbehrlichen *analogen* Resonanzerfahrungen, derer sie bedürfen, damit sich Zukunfts- und Möglichkeitsräume öffnen. Die Resonanzerfahrungen, die junge Menschen im Internet machen, öffnen keine Möglichkeitsräume für die individuelle Weiterentwicklung. Zeit in unsere Kinder und Jugendlichen zu investieren und die Einrichtungen, in denen wir unseren Nachwuchs betreuen und ausbilden lassen, personell – sowohl qualitativ als auch quantitativ – gut auszustatten, ist eine erstrangige gesellschaftliche Aufgabe.

Menschliche Gesellschaften sind Resonanzräume. Der Mensch ist ausweislich seiner neurobiologischen Merkmale als soziales Wesen konstruiert. »Gesehen« zu werden, soziale Wertschätzung zu erhalten und sich zugehörig zu fühlen, sind Grundbedürfnisse, so wichtig wie die tägliche Nahrung. Menschen, die sozial dauerhaft ausgegrenzt oder isoliert werden, verlieren jeden Selbsterhaltungstrieb und sterben. Wertschätzung und Zugehörigkeit zu empfinden, setzt voraus, dass andere Menschen uns mit Resonanz bedenken. Diese muss nicht unbedingt zustimmend sein. Auch Kritik kann, wenn sie nicht auf Ausgrenzung, Demütigung oder Vernichtung zielt, eine wertvolle Resonanz sein. Was dagegen immer toxisch wirkt, ist gänzliche Nichtbeachtung, also die Verweigerung jeglicher Resonanz. Resonanz setzt voraus, dass jemand bereit ist, einem Anderen zu gestatten, seine Geschichte, sein Narrativ zu erzählen und ihm zuzuhören.

Die Räume, in denen Menschen ihre Geschichte erzählen und jemanden finden können, der ihnen zuhört, sind rar und knapp bemessen, daher sind sie nicht nur innerhalb einer Gesellschaft, sondern global umkämpft. Jeder Mensch, vom Säuglings- bis zum Greisenalter, möchte die Chance haben, seine Geschichte erzählen zu dürfen und darauf eine Resonanz zu erhalten. Davon können viele heute nur träumen. Wichtigste Kampfarena, um andere lautstark mit den eigenen Narrativen zu beschießen und in eine Zuhörerposition zu zwingen, sind heute die Massenmedien, insbesondere die sozialen Netzwerke des Internets. Letztere haben sich zu einem lärmenden Kampfplatz entwickelt, auf dem – alle gegen alle – darum gekämpft wird, gehört zu werden und Resonanz zu erhalten. Doch was von hier zum Einzelnen zurückkommt, sind entweder ständig recycelte, im Ernstfall aber nicht belastbare Phrasen des Verbundenseins oder der blanke Hass. Jaron Lanier ⁸³, den ich bereits an früherer Stelle erwähnt habe, hat mit Recht darauf hingewiesen, dass die sozialen Netzwerke den Charakter

verändern, Empathie zerstören und den Menschen aggressiv machen.

Wer Fernsehsender und Internetportale betreibt oder ihre Programme gestaltet, wer in sozialen Netzwerken aktiv ist, wer populäre Kinofilme produziert oder auflagenstarke Printmedien verbreitet, der entscheidet, wessen Narrative auf dieser Welt Gehör finden und wer ungehört bleibt. Wer Gehör findet, erntet Anteilnahme – und sei es kritische –, Empathie und Unterstützung. Wer keine Beachtung findet, geht still unter. Wir sollten das mediale Theater nicht mit der Realität verwechseln. Die Pseudoresonanz, die den Bedürftigen dieser Welt von den Foren und Portalen des Internets angeboten wird, besitzt keinen Nährwert. Die Absender dessen, was Bedürftigen auf diesem riesigen Markt angeboten wird, bleiben überwiegend anonym. Die großen Internetkonzerne schaffen Echoräume, die uns suggerieren sollen, was für uns interessant, richtig und wichtig zu sein hat und wie unsere spezifischen Bedürfnisse aussehen. Wir sollten der gewaltigen Wirklichkeits-Maschine des Medienbetriebs mit Skepsis gegenüberstehen und das kostbare Gut unserer Resonanzfähigkeit und Empathie Menschen vorbehalten, die uns in unserer realen, analogen Welt begegnen.

Das Selbst ist das Kostbarste, was ein Mensch besitzt. Dass es nicht schon bei der Geburt tief in uns verborgen ist und der Entdeckung harrt wie ein Nibelungenschatz in der Tiefe des Rheins, macht es nicht weniger kostbar. Unser Selbst ist eine Komposition aus vielen Themen und Melodien. Es ist mit den in unserem Kulturraum lebenden Menschen verbunden. Die in uns hineingegebenen Themen und Melodien tragen den Fingerabdruck der Kultur, in der wir leben. Unser Selbst ist immer auch ein Wir. Je mehr wir heranwachsen, desto mehr verlässt unser Selbst den Modus des Empfangens und Komponiertwerdens, desto mehr wird es zu einem Akteur, der mitspricht und mitbeeinflusst, was mit ihm geschieht. Wir entwickeln ein Selbst-Gefühl, das uns spüren lässt, welche an uns herangetragenen Angebote zu uns passen und zu einem Teil unseres Selbst werden können, und welche unserer Identität Gewalt antun würden. Das Selbst kann nun mitentscheiden, was es integrieren oder als fremd von sich weisen möchte. Der interpersonelle Austausch von Selbst-Elementen, den ich als horizontalen Selbst-Transfer bezeichnet habe, gleicht einer Atmung: Wir atmen ein, nehmen damit anderes in uns auf und lassen eine Ausatmung folgen, mit der wir entweder etwas zurückgeben oder etwas

abstoßen. Beides ist wichtig und entscheidet über unser Lebensglück: einerseits unsere Identität zu bewahren, nichts in uns hineindrücken zu lassen, was sich nicht als mit uns kongruent anfühlt, andererseits durchlässig zu bleiben, eigene Haltungen und Werturteile in Frage zu stellen, sich von anderen Menschen inspirieren und verändern zu lassen. Dies aber kann nicht erzwungen werden. Gewalt beschädigt oder zerstört das Selbst. Der Umgang mit unserem Selbst – und mit dem unserer Mitmenschen – erfordert Sensibilität, Geduld, Bewahrung, manchmal aber auch einen mutigen Schritt hinein in Möglichkeits- und Entwicklungsräume. Mehr als alles andere aber braucht unser Selbst – und das unserer Mitmenschen – dieses eine: Liebe.

Dank

Ich danke Daniel Graf und Holger Kuntze für ihre ermutigende Begleitung in der Entstehungsphase dieses Buches. Franziska Günther und Moritz Volk haben die Endstrecke der Fertigstellung mit zahlreichen hilfreichen Anregungen begleitet. Moritz Volk verdanke ich darüber hinaus ein ausgezeichnetes Lektorat. Und nicht zuletzt danke ich Helene Hegemann sehr herzlich für die freundliche Erlaubnis, die Hauptfigur ihres Romans *Der Bungalow* zum Gegenstand einer Betrachtung (in Kapitel 3) machen zu dürfen. Mein Dank schließt den Hanser Verlag mit ein.

Joachim Bauer

Anmerkungen

1 Ausführungen zum neurobiologischen Resonanzprinzip, die ich erstmals in meinem Buch über die Spiegelneurone gemacht habe, wurden von Hartmut Rosa aufgegriffen. Er hat sich in seinem Werk über die Resonanz wiederholt darauf bezogen und mich mehrfach zitiert. Während bei mir – sowohl damals als auch jetzt – vor allem die neurowissenschaftlichen und psychologischen Aspekte im Vordergrund stehen, hat Rosa die soziologischen Dimensionen der Resonanz deutlich gemacht. [\[zurück\]](#)

2 In ihrem 1998 publizierten Beitrag »The Extended Mind« sprechen Andy Clark und David J. Chalmers von einer »socially extended cognition« und stellen die Frage: »Could my mental states be partly constituted by the states of other thinkers?«, um dann vorsichtig fortzufahren: »Does the extended mind imply an extended self?« (Clark und Chalmers, 1998). Sie wagen die Frage nicht mit Ja zu beantworten – mit Recht, da ihnen die Beziehung zwischen Säugling und Bezugsperson nicht bekannt war bzw. ist. Beide Autoren blieben bis heute bei dieser Position. David Chalmers schreibt 2019 zwar nochmals: »A subject's cognitive processes and mental states can be partly constituted by entities that are external to the subject«, kommt im gleichen Beitrag aber zu dem Schluss »extended consciousness is impossible.« (Chalmers, 2019). Tatsächlich aber ist die Mutter in Bezug auf den Säugling eine Ausnahme von diesem Verdikt. [\[zurück\]](#)

3 Die Geschichte des Lebens auf der Erde – und seine Vorgeschichte – habe ich in meinem Buch *Das kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess* (Piper 2013) erzählt. [\[zurück\]](#)

4 Ich habe dem System der Spiegelnervenzellen ein bereits erwähntes, 2005 erstmals erschienen Buch gewidmet, in welchem ich seine Funktionsweise und weitreichende Bedeutung dargestellt habe. *Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone* (Heyne 2006) war bei seinem Erscheinen das weltweit erste Buch über das von Giacomo Rizzolatti und Vittorio Gallese entdeckte System der Spiegelneurone. Das

Buch bot – und bietet – erstmalig eine Darstellung der weitreichenden Bedeutung dieses neuronalen Systems für die Medizin, für die Psychotherapie und für die Pädagogik. Hartmut Rosa hat, wie schon erwähnt, auf mein Buch bezugnehmend, die gesellschaftliche Bedeutung der Resonanz erhellt. [\[zurück\]](#)

5 »Extended Mind« und »Extended Self« werden hier wieder im Sinne von Clark und Chalmers (1998) und Chalmers (2019) verwandt. Siehe dazu auch Lyre (2016). [\[zurück\]](#)

6 Vertikal, also senkrecht, nenne ich diesen Transfer, weil er von den Erwachsenen (im übertragenen Sinne oben) zum Kind (im übertragenen Sinne unten) stattfindet. [\[zurück\]](#)

7 Die diesem Versuch ausgesetzten Kinder starben. [\[zurück\]](#)

8 Die Kindheitsforscher nennen ein solches, für den Säugling schädliches Verhalten die »still face procedure«. [\[zurück\]](#)

9 Siehe *Das Gedächtnis des Körpers* (Piper 2013). [\[zurück\]](#)

10 Diese Aussage machte – im Jahre 2018 – der leitende Psychologe einer Gelsenkirchener Kinderklinik, deren problematische, von der zuständigen Fachgesellschaft als untauglich abgelehnte Therapiemethoden in einem im gleichen Jahr in die Kinos gekommenen Film namens »Elternschule« dargestellt wurden. Eine dem Sinne nach gleichlautende Darstellung findet sich auch in Richard Dawkins Buch *Das egoistische Gen*. Dawkins, der weder selbst an Genen geforscht noch mit Kindern oder Familien gearbeitet hat, stellt Eltern und Kinder darin als Gegner dar, denen es primär darum gehe, sich gegenseitig auszutricksen und zu betrügen. In meinem Buch *Das kooperative Gen* bin ich näher auf dieses Buch von Richard Dawkins eingegangen. [\[zurück\]](#)

11 Dem Thema der Selbststeuerung war mein letztes Buch gewidmet (*Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens*, Heyne 2018) [\[zurück\]](#)

12 Siehe Martin Kaul, *taz* vom 1. Juni 2017, Seite 5 (<http://www.taz.de/!5411266/>). In einer Kita in Berlins »Vorzeigeviertel« (*taz*) Prenzlauer Berg haben Erzieherinnen Kinder im ersten und zweiten Lebensjahr, die nicht schlafen wollten, festgebunden und mit dem Gesicht nach unten fixiert. Mehrfach wurden Kinder auf Matratzen in andere Zimmer getragen und dort aus einer Höhe von 50 bis 70 Zentimetern abgeworfen.

Wenn Kinder nicht essen wollten, wurde mit Fingern »nachgedrückt«. Die Vorfälle ereigneten sich in einer Gruppe, in der Kinder ab einem Alter von zehn Monaten betreut wurden. Die Annahme, bei der betroffenen Kita handele es sich um einen Einzelfall, halte ich für ebenso naiv wie die noch vor einigen Jahren kolportierte Überzeugung, sexueller Missbrauch sei auf wenige Einzelfälle beschränkt. Solche schlimmen Vorfälle können sich überall da ereignen, wo Betreuerinnen durch einen nicht hinreichenden Personalschlüssel in eine ausweglose Überforderungssituation geraten, derzeit also überall.

[\[zurück\]](#)

13 Die Etablierung eines inneren Drei-Perspektiven-Selbst korreliert mit dem, was andernorts als Triangulierung beschrieben wurde, womit zu einer Zeit, als es noch patriarchalische Familien gab, der Eintritt des Vaters in die bis dahin nur durch die Mutter bestimmte Wahrnehmungswelt des Kindes gemeint war. Die Rolle des Vaters wurde definiert als der, der Regeln setzt und das Kind straft. Diese mit dem Patriarchat verbundenen Modelle sind überholt. Sowohl die mütterliche als auch die väterliche Rolle kann und sollte von jedem der beiden Elternteile übernommen werden. [\[zurück\]](#)

14 Dieses Statement findet sich schon bei Charles Darwin, siehe auch *Das kooperative Gen* (Piper 2013). [\[zurück\]](#)

15 Eine Thematisierung der Unterschiede zwischen individualistischen Kulturen und sogenannten Gemeinschaftskulturen (sie werden in der kulturwissenschaftlichen englischsprachigen Literatur als »collectivistic cultures« oder »sociotropic cultures« bezeichnet, findet sich in Kapitel 12. Mittelöstliche Kulturen, denen die meisten der seit 2015 als Geflüchtete zu uns gekommenen Menschen entstammen, sind Gemeinschaftskulturen. Auch die Gesellschaften Osteuropas – die ehemalige DDR eingeschlossen – waren bis 1989 Gemeinschaftskulturen. [\[zurück\]](#)

16 »Scheine« sind Prüfungszertifikate bei Beendigung von Vorlesungen, Kursen oder Praktika. [\[zurück\]](#)

17 Der Name »Ödipus« bedeutet »geschwollener Fuß« oder »Klumpfuß«. [\[zurück\]](#)

18 Der Begriff des »Lernens am Modell« wurde von Albert Bandura geprägt, der – ohne die technischen Möglichkeiten der modernen Neurowissenschaften

zur Verfügung zu haben – bereits vor Jahrzehnten in den USA mit intelligent durchgeführten psychologischen Studien nachwies, dass Kinder und Jugendliche das meiste, was sie lernen, durch Beobachtung lernen. [\[zurück\]](#)

19 Kinder und Jugendliche müssen oft extrem lange auf einen Behandlungsplatz bei einer Kinder- und Jugendpsychotherapeutin bzw. bei einem entsprechenden Psychotherapeuten warten. In diesem Bereich herrscht eine krasse Unterversorgung. Der Bedarf wäre geringer, wenn Kinder in Kitas und Kindergärten eine qualitativ bessere Versorgung hätten und Eltern sich auch mehr selbst um ihre Kinder kümmern würden. Je mehr an der Fürsorge für Kinder gespart wird, desto mehr muss später in medizinische und psychiatrische Behandlungskosten investiert werden. [\[zurück\]](#)

20 Der Begriff »verschänkt« stammt aus der Rede, die Jürgen Habermas anlässlich der Entgegennahme des Kyoto-Preises (einer Art Nobelpreis für Philosophie) gehalten hat. Ich bin auf die brillanten in dieser Rede entwickelten Gedanken zum Zusammenhang zwischen Geist und Materie in meinem Buch *Selbststeuerung* (Heyne 2018) ausführlich eingegangen. [\[zurück\]](#)

21 Dass ich davon spreche, dass Phänomene »fast magisch anmutend« sind, bedeutet nicht, dass Magie im Spiel ist. Physiker sprechen zum Beispiel von »spukhaften Fernwirkungen« zwischen zwei weit voneinander entfernten Elektronen, ohne damit zu unterstellen, dass es in der Physik spukt. [\[zurück\]](#)

22 Siehe, unter anderen, eine sehr schöne Übersicht bei Quindeau (2008) und Teising (2010). [\[zurück\]](#)

23 Siehe *Das Gedächtnis des Körpers* (Piper 2013). [\[zurück\]](#)

24 Siehe, unter anderen, Tawakol und Kollegen (2017). [\[zurück\]](#)

25 Chopik und O'Brien (2017). [\[zurück\]](#)

26 Jackson und Kollegen (2015). [\[zurück\]](#)

27 Wer sich jemals in einem Flugsimulator befunden hat oder eine Cyber-Brille aufhatte, kennt die Macht der Simulation – Flugsimulatoren lassen uns fühlen, was der Pilot fühlt – im Falle eines Loopings bis hin zum Erbrechen. [\[zurück\]](#)

28 Als er zu seiner eigenen Überraschung das erste Mal erkannte, dass die Nervenzellen seines Patienten auch dann reagierten, wenn er – Hutchison – sich selbst Schmerzen zufügte, rief er spontan aus: »It's a mirror neuron!«

(»Das ist eine Spiegelnervenzelle!«) (persönliche Mitteilung von William Hutchison). Aus nicht nachvollziehbaren Gründen lehnen es einige Forscherkollegen bzw. -kolleginnen ab, das »limbische Spiegelneuronen-System« (dieser Begriff wurde von Giacomo Rizzolatti geprägt) als dem System der Spiegelneurone zugehörig zu betrachten. [\[zurück\]](#)

29 Natürlich beinhaltet eine derartige Beobachtung, dass Photonen vom beobachteten Objekt (d. h., der gestochenen Hand) zur Netzhaut im Auge des Beobachters, von dort zur Sehrinde und von dieser zu einem Dekodierungssystem im Schläfenlappen gehen. Ein äquivalenter Zufluss von Photonen geschieht aber auch dann, wenn eine isolierte Nadel und separat die Hand zu beobachten sind, dann aber, ohne dass die Schmerzsysteme im Gehirn des Beobachters aktiviert würden. Die *spezifische* Information ist daher in der Tat nichtstofflicher Natur, sie löst aber eine messbare biologische Reaktion aus. [\[zurück\]](#)

30 Siehe *Warum ich fühle, was du fühlst* (Heyne 2006). [\[zurück\]](#)

31 Das »Auslesen« bzw. Dekodieren körpersprachlicher Zeichen geschieht in spezialisierten Nervenzellnetzwerken innerhalb und unterhalb des Schläfenlappens (des sogenannten Temporalen Cortex). [\[zurück\]](#)

32 Der Begriff des Geschlechts (im Englischen »Sex«) unterscheidet Menschen nach ihren biologischen Geschlechtsmerkmalen (männlich, weiblich, verschiedene Formen der Intersexualität). Der Begriff »Gender« bezeichnet gesellschaftlich zugewiesene bzw. soziale Geschlechterrollen. [\[zurück\]](#)

33 Siehe *Das Gedächtnis des Körpers* (Piper 2013). [\[zurück\]](#)

34 Tatsächlich reagieren bei sozialer Zurückweisung die neurobiologischen Schmerzsysteme. [\[zurück\]](#)

35 Selbst-Transfers, die in den ersten Lebensjahren stattfinden, vollziehen sich ganz überwiegend nicht im Rahmen einer bewussten oder gar strategischen Planung, es sind vielmehr implizit stattfindende Übertragungen und Weitergaben von Prozeduren des Bewertens und Handelns, die ihrerseits impliziter Natur sind. Diese Prozeduren konstituieren – am Rande bemerkt – einen signifikanten Teil dessen, was man die Kultur eines Landes nennt. [\[zurück\]](#)

36 Gidon Kremer, *Kindheitssplitter* (Piper 2004). Den wertvollen Hinweis auf

dieses Buch verdanke ich meinem Kollegen Prof. Egon Fabian. [\[zurück\]](#)

37 Helene Hegemanns Romanfigur Charlie ließ Ansätze dieses Lösungsweges erkennen: »Ich liebte beide. Mit einer Bedingungslosigkeit, die mir bis heute noch nicht ganz klar ist.« »Ich fing an, ihnen hinterherzulaufen ... wie dieser Schwan, der sich in ein Tretboot verliebt hat.« [\[zurück\]](#)

38 Konflikte und Ängste, die sich aus der von einem Menschen angestrebten, ihn aber überfordernden Loslösung aus einengenden, krank machenden Lebenskonzepten ergeben, sind einer der häufigsten Gründe für das Aufsuchen von Psychotherapie. Siehe dazu Kapitel 14. [\[zurück\]](#)

39 Siehe nochmals Clark, A. und Chalmers (1998), Lyre, H. (2011, 2016), Chalmers, D. J. (2019). [\[zurück\]](#)

40 Karin Nohr, *Der Musiker und sein Instrument* (Psychosozial Verlag 2010). Den wertvollen Hinweis auf dieses Buch verdanke ich Magdalena Zabanoff. [\[zurück\]](#)

41 Marcel Proust, *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. Band 1 (Combray). Suhrkamp Verlag 2000. [\[zurück\]](#)

42 Die überragende Bedeutung der Werke der jüdischen Psychoanalytikerin Alice Miller wird durch die vonseiten ihres Sohnes an ihr geübte persönliche Kritik nicht relativiert. Ihr Werk hat Bestand. [\[zurück\]](#)

43 In den Ländern des seinerzeitigen Ostblocks, die ehemalige DDR eingeschlossen, blieb die Pädagogik bis zur Wende weiterhin autoritär. Die historische Aufarbeitung des Leids (Fälle von sexuellem Missbrauch eingeschlossen), welches vielen Kindern und Jugendlichen in den Jahrzehnten bis zur Wende in Krippen, Kindergärten und Schulen angetan wurde, hat erst begonnen. [\[zurück\]](#)

44 Zu Platons sogenannten Kardinaltugenden zählten Mut, Wissen, Mäßigung und Gerechtigkeit. [\[zurück\]](#)

45 Siehe *Lob der Schule – Sieben Hinweise für Schüler, Lehrer und Eltern* (Heyne 2008). [\[zurück\]](#)

46 Dr. Thomas Unterbrink (inzwischen Chefarzt der Abteilung Psychosomatische Medizin am Krankenhaus Lörrach), Ruth Pfeifer, Matthias Braeunig, seit 2017 Dr. Alexander Wunsch. [\[zurück\]](#)

47 Unterbrink, T. und Koll., Parameters influencing health variables in a

sample of 949 German teachers. *Int. Arch. Occup. Environ. Health* 82:117–123 (2008). DOI 10.1007/s00420-008-0336-y. [\[zurück\]](#)

48 Interessanterweise hat auch Helene Hegemann in ihrem in Kapitel 3 diskutierten Roman *Bungalow* ihre an schweren Selbst-Problemen leidende Romanfigur Charlie diese Option erwägen lassen: »Ich hätte als Reaktion [auf das Elend] in irgendeinem Bereich überehrgeizig werden können ...« [\[zurück\]](#)

49 Sennett (2006). [\[zurück\]](#)

50 Bauer (2015). [\[zurück\]](#)

51 Siehe *Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht* (Heyne 2015). [\[zurück\]](#)

52 Siehe Sennett (2006). [\[zurück\]](#)

53 Dieses System wurde, da es aktiv ist, wenn der Mensch nicht mit spezifischen Aufgaben befasst ist, auch als Default Mode Network (DMN) oder Ruhesystem bezeichnet. Tatsächlich ist dieser Begriff irreführend, weil das DMN keinen Ruhezustand reflektiert. Das System selbst wird *aktiv*, wenn dem Geist keine spezifischen Aufgaben gestellt sind. In den Ruhezustand geht das Ruhesystem dann, wenn dem Gehirn spezifische Aufgaben gestellt sind! [\[zurück\]](#)

54 Das neuronale Angstsystem, die sogenannte Corpora amygdalea, sitzt beidseits tief im Schläfenlappen. [\[zurück\]](#)

55 Brummelman (2015). [\[zurück\]](#)

56 Besonders heikel war die Situation für eine Altersgruppe junger Menschen, die beim Zusammenbruch der DDR im Jahre 1989 zwischen zwölf und zwanzig Jahre alt waren. Dass das Erziehungswesen in der DDR eine segensreiche Einrichtung gewesen sei, ist eine von einigen gerne kolportierte Mär. Viele Kinder wurden in der DDR bereits im ersten Lebensjahr – noch als Säuglinge – in personell viel zu schwach ausgestattete Krippen gegeben. Es gab, wie neuere Untersuchungen zeigen, Kinder- und Jugendheime, in denen Gewalt und sexueller Missbrauch vorkamen. Viele Eltern befanden sich in einer schwierigen, von Wohnungsnot und wirtschaftlichem Mangel gekennzeichneten Situation. In den Schulen herrschte eine autoritäre Pädagogik, deren historische und erziehungswissenschaftliche Aufarbeitung noch nicht geleistet ist. Der einzige Rahmen, in dem Kinder und Jugendliche

in der DDR sich außerhalb der Schulen altersgemäß legal betätigen konnten, waren die Jugendorganisationen der Partei. Dieser gesamte Rahmen brach Ende 1989 ziemlich schlagartig zusammen, ohne dass – noch auf Jahre hinaus – Ersatzstrukturen, insbesondere Zugehörigkeits- und Betätigungsangebote für junge Menschen aufgebaut worden wären. Alle Autoritäten des alten Regimes, von den schulischen Lehrkräften bis hinauf zu den Politikern der Staatsspitze, hatten ihre Reputation verspielt. Junge Menschen im Alter zwischen zwölf und zwanzig Jahren sind in einer Phase, in der sie sich mit ihrer Identität auseinandersetzen und sich in der Welt ethisch-moralisch orientieren. Diese Altersgruppe befand sich in den Jahren nach 1989 nicht nur in einem faktischen, sondern auch in einem moralischen Vakuum. In diese Lücke hinein stießen mit voller Wucht rechtsradikale Kräfte. Vor allem die Musik rechtsradikaler Musikgruppen (»Macht und Ehre«, »Störkraft«, »Division Germania«, »Schwarzer Orden« und andere) übte auf Teile der genannten Altersgruppe eine enorme Anziehung aus. Rechtsradikale politische Akteure, die nach 1989 im Osten ihr Unwesen trieben, kamen nicht nur aus dem Westen. In der alten DDR gab es zahlreiche Altnazis, die als Jugendliche in den Jugendorganisationen der NSDAP sozialisiert worden waren, die Zeit des Faschismus verklärten und als Bürger der DDR überwintert hatten, ohne dass sie die ihnen noch vom Faschismus mitgegebene autoritäre Gesinnung hätten ablegen müssen. Aus dieser Generation stammten in der Zeit um 1989 die Großväter und Großmütter der seinerzeit Zwölf- bis Zwanzigjährigen, deren Köpfe sie nun, nach dem Zusammenbruch der DDR, mit ihren Erzählungen von der ach so wunderbaren Zeit des NS-Regimes ungestraft vergiften konnten. Viele junge Menschen, die in den Jahren nach 1989 keine Entwicklungschance hatten, sich wertlos fühlten und sich nach jemandem sehnten, der sie führt, bildeten das Reservoir, aus dem sich Neonazis und rechtsgerichtete Populisten bedienen konnten. [\[zurück\]](#)

57 Ausnahmen bilden Menschen mit einer sogenannten anaklitischen Depression, bei der ein Selbstkern fehlt. [\[zurück\]](#)

58 »Typus melancholicus« ist ein vom ehemaligen Heidelberger Psychiater Hubert Tellenbach geprägter Begriff, mit dem er den pflichtbewussten und sich in seiner Arbeit aufopfernden Typ des von erhöhtem Depressionsrisiko

betroffenen Menschen beschrieb. Siehe Hartmann (1999). [\[zurück\]](#)

59 Ariadne von Schirach spricht von der »Psychotischen Gesellschaft« (von Schirach, 2019). [\[zurück\]](#)

60 Ich habe diesen für die betroffenen Opfer gefährlichen, geradezu diabolischen Mechanismus bereits erstmals in meinem Buch *Warum ich fühle, was du fühlst* dargestellt. [\[zurück\]](#)

61 Die neurobiologischen Gründe für eine traumabedingte Neurodegeneration habe ich in *Das Gedächtnis des Körpers* (Piper 2013) näher erläutert. [\[zurück\]](#)

62 *Gaslight* war der Titel eines Theaterstücks von Patrick Hamilton aus dem Jahr 1938. Später entstand dazu ein Kinofilm. Das Stück thematisierte jene spezifische Art von Psychoterror, die heute als »Gaslighting« bezeichnet wird. [\[zurück\]](#)

63 Kassin (2015). [\[zurück\]](#)

64 Im Gefolge eines Vortrages vor Richtern, den ich in Wien auf Einladung des österreichischen Bundeskanzleramtes (unter der SPÖ-geführten Regierung Kern) gehalten habe, habe ich zu einigen Fragen der Rechtspsychologie einen Beitrag in einer juristischen Zeitschrift publiziert (siehe Bauer, J., Richter sind Menschen – Ein rechtspsychologisch-neurowissenschaftlicher Blick auf die richterliche Arbeit. Zeitschrift der Verwaltungsgerichtsbarkeit ZVG 7:616, 2016). [\[zurück\]](#)

65 Lindner und Kollegen (2010). [\[zurück\]](#)

66 Näheres zur Posttraumatischen Belastungsstörung siehe *Das Gedächtnis des Körpers* (Piper 2013). [\[zurück\]](#)

67 Eva Becker, siehe Becker und Koll (2018). [\[zurück\]](#)

68 Siehe Bauer (1994, 1998). Die Biografien von später Demenzerkrankten mit mir untersucht hatten Dr. Joerg Unger (damals Joerg Qualmann, er leitet heute eine Klinik für Psychosomatische Medizin) und Hedwig Bauer. [\[zurück\]](#)

69 Siehe *Prinzip Menschlichkeit* (Heyne 2008) und *Das kooperative Gen* (Heyne 2010). [\[zurück\]](#)

70 Siehe Eisenberg (1995), Bauer (2013). [\[zurück\]](#)

71 Siehe Singelis (1994). [\[zurück\]](#)

72 Die genannten Unterschiede sind von alltagspraktischer Relevanz, obwohl sie oft scheinbare Kleinigkeiten betreffen. Im arabischen Kulturraum gilt es als

unhöflich, wenn ein von einer erwachsenen Respektperson angesprochenes Kind oder Jugendlicher dem Erwachsenen in die Augen blickt. Bei uns unterstellen wir in einem solchen Fall, dass man uns nicht zuhört. In unserer Kultur wird es – genau entgegengesetzt – als unhöflich erlebt, wenn wir jemanden, der uns anspricht, nicht anschauen. Ein anderer Punkt betrifft die Gesichtswahrung. Unsere Lehrkräfte und Ausbilder dürfen – und sollen – ihre arabischen Schülerinnen und Schüler anleiten. Anstatt aber begangene Fehler – noch dazu vor anderen – explizit zu benennen oder gar an die große Glocke zu hängen, sollte man dort, wo ein Fehler gemacht wurde, die Anleitung nochmals wiederholen und – personenneutral – feststellen, dass »man« es an dieser Stelle so und nicht anders machen sollte. Ein weiterer Punkt ist die ubiquitäre Gemeinschaftsbezogenheit arabischer Menschen. Mit mir befreundete Lehrkräfte hatten einem jungen arabischen Geflüchteten, den ich wegen Depression und Suizidalität mitbetreute, eine Lehrstelle in einem kleinen Metallbaubetrieb verschafft. In den Behandlungsstunden, die der junge Mann bei mir nahm, spürte ich, dass er über den Erfolg, dass er nun über eine Lehrstelle verfügte, nicht die geringste Freude empfand, sondern dazu – sozusagen mir zuliebe – lediglich etwas gequält lächelte. Mir war klar, dass er die Stelle nicht antreten würde. Der Betrieb war etwas außerhalb, er kannte den Lehrherrn nicht und hätte jeden Morgen alleine zur Lehrstelle aufbrechen müssen. Kurz: Das Ganze war ein Unding für einen jungen Mann unter 20 Jahren, der sein Leben lang in einem kleinen Dorf gelebt hatte (Fluchtursache war, dass Taliban seinen Vater, einen Polizisten, erschossen und seine Mutter verschleppt hatten). Was tun? Unter Außerachtlassung aller psychotherapeutischen Abstinenzregeln habe ich den jungen Mann beim nächsten Behandlungstermin in mein Auto gebeten und bin mit ihm zu seinem künftigen Ausbilder gefahren (dem ich den Besuch vorher angekündigt hatte). Dort angekommen, setzten wir uns zusammen mit dem Ausbilder in der Werkstatt an einen Tisch, tranken eine Tasse Kaffee und machten uns bekannt. Ich fragte den Ausbilder, ob er bereit sei, zwei der anderen Lehrlinge für einige Momente dazubitten. Einer der Lehrlinge bot dem Flüchtling an, ihn morgens zur Arbeit mitzunehmen. So wurden die Menschen an seiner neuen Lehrstelle für den jungen Mann zu einem Stück Familie. Einige Tage

später trat er wie geplant seine Lehrstelle an. [\[zurück\]](#)

73 Vittorio Gallese sprach in anderem Zusammenhang von einer I-Identity, der er eine S-Identity entgegenstellte. Siehe Gallese (2003). [\[zurück\]](#)

74 Siehe Berry (2005). [\[zurück\]](#)

75 Sehr interessant sind dazu durchgeführte Studien der Freiburger Psychologie-Ordinaria Anja Göritz, siehe dazu Rennung und Göritz (2015, 2016). [\[zurück\]](#)

76 Clark und Chalmers (1998), Chalmers (2019), siehe auch Lyre (2016). [\[zurück\]](#)

77 Lanier (2018). [\[zurück\]](#)

78 Siehe *Schmerzgrenze* (Heyne 2013). [\[zurück\]](#)

79 Die Ehrpusseligkeiten im Universitätsmilieu erreichen nicht selten Kabarettreife – einer der Gründe, warum mir unter allen »Tatort«-Varianten, die sich gegenseitig mit immer unsinnigeren Gewaltdarstellungen übertreffen, diejenige aus Münster mit dem großartigen Jan Josef Liefers – in der Rolle des Prof. Boerne – mit Abstand am besten gefällt. In einer internistischen Notaufnahme, in der ich längere Zeit arbeitete, erklärte ein Kollege einer älteren, privat versicherten Bäuerin, bei der er Erste Hilfe geleistet hatte, dass sie, auf ihrer Liege liegend, noch warten müsse, bis der Oberarzt, »der Herr Privatdozent«, sie gesehen habe. Daraufhin das Mütterchen zu ihrem erstversorgenden Arzt (in breitestem badischen Dialekt): »Privatdozent?! – Herr Doktor, sagen Sie, was ist denn das? Ist Privatdozent etwas Rechtes?« [\[zurück\]](#)

80 Im 5. und 6. Kapitel von *Selbststeuerung* finden sich dazu nähere Ausführungen. [\[zurück\]](#)

81 Folgt man der düsteren Prognose des israelischen Historikers Yuval Noah Harari, dann müsste man – anstatt von Arbeitsbienen – von nutzlosen Bienen sprechen. Denn Harari prognostiziert das Entstehen einer »useless class«, also einer Klasse »nutzloser« Menschen. [\[zurück\]](#)

82 Der Name dieses Gens lautet Glucocorticoid-Rezeptor-Gen. Näheres dazu habe ich in *Das Gedächtnis des Körpers* erläutert. [\[zurück\]](#)

83 Lanier (2018). [\[zurück\]](#)

Literaturverzeichnis

- Abrams, D. A. und Koll.: Neural Circuits Underlying Mother's Voice Perception Predict Social Communication Abilities in Children. PNAS 113:6295 (2016)
- Abramson, K.: Turning up the Lights on Gaslighting. Philosophical Perspectives, 28: 1-30 (2014)
- Amer, M. M. und Awad, G. H.: Handbook of Arab American Psychology. Routledge, New York NY (2016)
- Ames, D. L. und Koll.: Taking Another Person's Perspective Increases Self-Referential Neural Processing. Psychological Science 19: 642 (2008)
- Ansell, E. B. und Koll.: Cumulative Adversity and Smaller Gray Matter Volume. Biological Psychiatry. DOI:10.1016/j.biopsych.2011.11.022 (2012)
- Asch, S. E.: Studies of Independence and Conformity. Psychological Monographs 70: 1 (1956). <http://dx.doi.org/10.1037/h0093718>
- Bauer, J.: Wissenschaftliche Arbeiten (Gesamtübersicht) siehe www.researchgate.net/profile/Joachim_Bauer/publications
- Bauer, J.: Die Alzheimer-Krankheit. Schattauer Verlag, Stuttgart (1994)
- Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper TB (2013)
- Bauer, J.: Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Heyne TB (2006; Erstausgabe 2005)
- Bauer, J.: Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte – Manual für Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell. Selbstverlag der TU Dresden (2007). <http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/coachinggrlehrerfreiburgermodellbaua07.pdf>
- Bauer, J.: Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Heyne TB (2008)
- Bauer, J.: Das kooperative Gen. Heyne TB (2010)
- Bauer, J.: Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren. Heyne TB (2008)
- Bauer, J.: Schmerzgrenze – Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt.

- Heyne TB (2013)
- Bauer, J.: Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht. Heyne TB (2015)
- Bauer, J.: Richter sind Menschen – Ein rechtspsychologisch-neurowissenschaftlicher Blick auf die richterliche Arbeit. Zeitschrift der Verwaltungsgerichtsbarkeit ZVG 7:616 (2016)
- Bauer, J.: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Heyne TB (2018)
- Bauer, J. und Koll.: Lebenslaufuntersuchungen bei Alzheimer-Patienten. Qualitative Inhaltsanalyse präorbider Entwicklungsprozesse. In: Psychosoziale Gerontologie. Bd II: Intervention (A. Kruse, Hrsg.). Jahrbuch der Medizinischen Psychologie, S. 251-274. Hogrefe Verlag, Göttingen (1998)
- Bauer, S. und Koll.: Die Bedeutung von Stimme und Stimmklang im psychotherapeutischen Prozess. Psychoanalyse und Körper 9:27 (2010)
- Baumrind, D.: The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. Journal of Early Adolescence 11:56 (1991)
- Becker, E. und Koll.: Anxiety as a risk factor of Alzheimer's disease and vascular dementia. The British Journal of Psychiatry 213:654 (2018)
- Berry, J. W.: Acculturation: Living Successfully in Two Cultures. Int. Journal of Intercultural Relations 29: 697 (2005)
- Bierbrauer, G.: Toward an Understanding of Legal Culture. Law & Society Review 28: 243 (1994)
- Braeunig, M. und Koll.: Factors influencing mental health improvements in school teachers. PLOS One <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206412> (2018)
- Brummelmann, E. und Koll.: Origins of Narcissism in Children. PNAS 112: 3659 (2015)
- Brummelmann, E. und Koll.: My Child is God's Gift to Humanity. Journal of Personality and Social Psychology 108: 665 (2015)
- Buber, M.: Ich und Du. Insel Verlag, Leipzig (1923)
- Cahn, B. R. und Koll.: Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. Frontiers in Human

- Neuroscience. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00315>.(2017)
- Cartmill, E. A. und Koll.: Quality of Early Parent Input Predicts Child Vocabulary 3 Years Later. PNAS. www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1309518110.(2013)
- Chalmers, D. J.: Extended Cognition and Extended Consciousness. In: Andy Clark and His Critics (M. Colombo, E. Irvine, M. Stapleton, Hrsg.). Wiley Blackwell. In press (2019).
- Chiao, J. Y. und Koll.: Neural Basis of Individualistic and Collectivistic Views of Self. *Human Brain Mapping* 30: 2813 (2009)
- Chiao, J. Y. und Koll.: Cultural Neuroscience. *Psychological Inquiry* 24: 1 (2013)
- Chopik, W. J. und O'Brien, E.: Happy You, Healthy Me? *Health Psychology* (2016).
- Clark, A. und Chalmers, D. J.: The Extended Mind. *Analysis* 58: 10 (1998)
- Clark, A.: Re-Inventing Ourselves: The Plasticity of Embodiement, Sensing, and Mind. *Journal of Medicine and Philosophy* 32: 263 (2007)
- Contreras, J. M. und Koll.: Common Brain Regions with Distinct Patterns of Neural Responses during Mentalizing about Groups and Individuals. *Journal of Cognitive Neuroscience* 25: 1406 (2013)
- Creswell, J. D. und Koll.: Does Self-Affirmation, Cognitive Processing, or Discovery of Meaning Explain Cancer-Related Health Benefits of Expressive Writing? *Personality and Social Psychology Bulletin* 33:238 (2007)
- D'Argembeau, A. und Koll.: Distinct Regions of the Medial Prefrontal Cortex Are Associated with Self-Referential Processing and Perspective-Taking. *Journal of Cognitive Neuroscience* 19: 935 (2007)
- D'Argembeau, A. und Koll.: Valuing One's Self. *Cerebral Cortex* 22:659 (2012)
- D'Argembeau, A. und Koll.: Brains Creating Stories of Selves. *SCAN* 9: 646 (2014)
- D'Argembeau, A.: Self-Knowledge. *Brain Mapping* 3: 35 (2015)
- Davey, C. G. und Koll.: Mapping the Self in the Brain's Default Mode Network. *NeuroImage* 132:390 (2016)
- Davis, M. H. und Koll.: Effect of Perspective Taking on the Cognitive Representation of Persons: A Merging of Self and Other. *Journal of Personality*

- and Social Psychology 70: 713 (1996)
- De Brigard, F. und Koll.: Neural Activity Associated with Self, Other, and Object-Based Counterfactual Thinking. *NeuroImage* 109: 12 (2015)
- Decety, J. und Chaminade, T.: When the Self Represents the Other. *Consciousness and Cognition* 12: 577 (2003)
- Devereux, G.: *Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften*. Psychosozial Verlag, Gießen 2018 (Ersterscheinungsjahr 1967)
- Eisenberg, L.: The Social Construction of the Human Brain. *The American Journal of Psychiatry* 152:1563 (1995)
- Engelmann, J. M. und Koll.: Concern for Group Reputation Increases Prosociality in Young Children. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797617733830>.(2017)
- Esslen, M. und Koll.: Pre-Reflective and Reflective Self-Reference: A Spatiotemporal EEG Analysis. *NeuroImage* 42: 437 (2008)
- Falk, E. B. und Koll.: Self-Affirmation Alters the Brain's Response to Health Messages. *PNAS*. www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1500247112.(2014)
- Feghali, E.: Arab Culture Communication Patterns. *International Journal of Intercultural Relations* 21: 345 (1997)
- Flook, L. und Koll.: Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology* 51: 44 (2015)
- Fort, M. und Koll.: Cognitive and Non-Cognitive Costs of Daycare 0-2 for Girls. <http://ftp.iza.org/dp9756.pdf> (2016)
- Frattaroli, J.: Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin* 132: 823 (2006)
- Gallese, V.: The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity. *Psychopathology* 36:171 (2003)
- Goldstein, P. und Koll.: The Role of Touch in Regulating Inter-Partner Physiological Coupling During Empathy for Pain. *Scientific Reports* 7: 3252 (2017)
- Goldstein, P. und Koll.: Brain-to-Brain Coupling During Handholding is Associated with Pain Reduction. *PNAS* www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1703643115.(2017)

- Habermas, J.: Rede anlässlich des ihm im Jahre 2004 verliehenen Kyoto-Preises. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 15.11.2004, S. 35
- Hamlin, J. K. und Koll.: Social Evaluation by Preverbal Infants. *Nature* 450:557 (2007)
- Han, S. und Koll.: A Cultural Neuroscience Approach. *Annual Review of Psychology* 64: 12.1 (2013)
- Han, S. und Ma, Y.: Cultural Differences in Human Brain Activity. *NeuroImage* 99: 293 (2014)
- Harari, Y. N.: *Homo Deus*. Verlag C. H. Beck (2018)
- Hare, T. A. und Koll.: Self-Control in Decision-Making Involves Modulation of the vmPFC Valuation System. *Science* 324: 646 (2009)
- Hartmann, S.: Zur Psychodynamik des Typus melancholicus. *Psyche* 53: 771 (1999)
- Haun, D. und Koll.: Children Conform to the Behavior of Peers; Other Great Apes Stick With What They Know. *Psychological Science*. Doi:10.1177/0956797614553235 (2014)
- Haun, D. und Over, H.: Like Me. In: P. J. Richardson & M. H. Christiansen (Eds.): *Cultural Evolution*. Cambridge, MA: MIT Press (2016)
- Hegemann, H.: *Bungalow*. Hanser Verlag, Berlin (2018)
- Heinz, A. und Koll.: The Uncanny Return of the Race Concept. *Frontiers in Human Neuroscience* 8: Article 836 (2014)
- Hendriksen, E.: Gaslighting. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/how-to-recognize-5-tactics-of-gaslighting/> (2018)
- Hofmann, W. und Koll.: Morality in Everyday Life. *Science* 345: 1340 (2014)
- Huntington, S. P.: The Clash of Civilizations? *Foreign Affairs*. Summer 1993 Issue, S. 22 ff.
- Hutchison, W. D. und Koll.: Pain-Related Neurons in the Human Cingulate Cortex. *Nature Neuroscience* 2: 403 (1999)
- Hyatt, M.: Critical Whiteness – Weißsein als Privileg. *Deutschlandfunk* 03. Mai 2015
- Jackson, S. E. und Koll.: The Influence of Partner's Behavior on Health Behavior Change. *JAMA Internal Medicine* 175: 385 (2015)

- Jenkins, A. C. und Koll.: Repetition Suppression of Ventromedial Prefrontal Activity during Judgements of Self and Others. *PNAS* 105: 4507 (2008)
- Jenkins, A. C. und Mitchell, J. P.: Medial Prefrontal Cortex Subserves Diverse Forms of Self-Reflection. *Social Neuroscience* 6: 211 (2011)
- Johnson, V. A. und Dunbar, R. I. M.: Pain Tolerance Predicts Human Social Network Size. *Scientific Reports* 6:25267 (2016)
- Kalashnikova, M. und Koll.: The Origins of Babytalk: Smiling, Teaching or Social Convergence? *Royal Society Open Science*. <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.170306>.(2017)
- Kandel, E.: The New Science of Mind and the Future of Knowledge. *Neuron* 80: 546 (2013)
- Kant, I.: Von der Macht des Gemüts, durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein. Ein Schreiben an Herrn Professor Hufeland zu Jena im Jahre 1797.
- Kaplan, R. L. und Koll.: Emotion and False Memory. *Emotion Review* 8: 8 (2016)
- Kassin, S. M.: The Social Psychology of False Confessions. *Social Issues and Policy Review* 9: 25 (2015)
- Kaul, M.: Vertuscht, verschwiegen. Kinder fixiert, geworfen und Essen in den Hals gestopft: Die Vorwürfe gegen die Erzieherin sind massiv, die Eltern entsetzt (Bericht über eine Berliner Kita). *taz* vom 1.6.2017, S. 5
- Kelley, W. M. und Koll.: Finding the Self? An Event-Related fMRI Study. *Journal of Cognitive Neuroscience* 14: 785 (2002)
- Kitayama, S. und Park, J.: Cultural Neuroscience of the Self. *SCAN* 5: 111 (2010)
- Kitayama, S. und Huff, S.: Cultural Neuroscience: Connecting Culture, Brain, and Genes. In: *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences* (R. Scott & S. Kosslyn, Eds.). S. 1-16. John Wiley & Sons. (2015)
- Kizilhan, J. I.: Patients from Middle East and The Impact of Culture on Psychological Pain-Treatment. *Fibromyalgia Open Access* 2:121 (2017)
- Kizilhan, J. I.: Religious and Cultural Aspects of Psychotherapy in Muslim Patients. *International Review of Psychiatry* 26: 335 (2014)
- Knoch, D. und Koll.: Disrupting the Prefrontal Cortex Diminishes the Human

- Ability to Build a Good Reputation. PNAS 106: 20895 (2009)
- Kotlowska, I. und Nowicka, A.: Present-Self, Past-Self and the Close-Other. European Journal of Neuroscience DOI: 10.1111/ejn.13293 (2016)
- Krach, S. und Koll.: Your Flaws Are My Pain: Linking Empathy To Vicarious Embarrassment. PLOS ONE 6(4): e18675. doi:10.1371/journal.pone.0018675 (2011)
- Kremer, G.: Kindheitssplitter. Piper Verlag, München. 4. Auflage (2004)
- Krienen, F. M. und Koll.: Clan Mentality: Evidence That the Medial Prefrontal Cortex Responds to Close Others. The Journal of Neuroscience 30: 13906 (2010)
- Lanier, J.: Zehn Gründe warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst. Hoffmann und Campe, Hamburg (2018)
- Laplanche, J.: Die allgemeine Verführungstheorie und andere Aufsätze. Brandes & Apsel Verlag. Frankfurt Main. 2. Auflage (2017) (1. Auflage 1988)
- Lemogne, C. und Koll.: Medial Prefrontal Cortex and the Self in Major Depression. Journal of Affective Disorders 136: e1-e11 (2012)
- Lilie, U.: Unerhört – Vom Verlieren und Finden des Zusammenhalts. Herder Verlag Freiburg (2018)
- Limb, C. J. und Braun, A. R.: Neural Substrates of Spontaneous Music Performance. PLOS ONE 3: e1679 (2008)
- Lindner, I. und Koll.: Observation Inflation: Your Actions Become Mine. Psychological Science 21:1291 (2010)
- Lindner, I. und Koll.: When Do We Confuse Self and Other in Action Memory? Frontiers in Psychology 3: Article 467 (2012)
- Lindner, I. und Echterhoff, G.: Imagination Inflation in the Mirror: Can Imagining Other's Actions Induce False Memories of Self-Performance? Acta Psychologica 158: 51 (2015)
- Lombardo, M. V. und Koll.: Shared Neural Circuits for Mentalizing about the Self and Others. Journal of Cognitive Neuroscience 22: 1623 (2009)
- Lou, H. C. und Koll.: Towards a Cognitive Neuroscience of Self-Awareness. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.04.004> (2016)
- Luby, J. und Koll.: The Effects of Poverty on Childhood Brain Development –

- The Mediating Effect of Caregiving and Stressful Life Events. *JAMA Pediatrics* 167:1135 (2013)
- Lyre, H.: Die These von der erweiterten Kognition. *Information Philosophie* 1:50 (2011)
- Lyre, H.: Sozial erweiterte Kognition und geteilte Identität. In: *Ist der Geist im Kopf?* (J. G. Michel, K. J. Boström, M. Pohl, Hrsg.), S. 187–212 (2016)
- Ma, Y. und Koll.: Sociocultural Patterning of Neural Activity During Self-Reflection. *SCAN* 9: 73 (2014)
- Macrae, C. N. und Koll.: Turning I into Me: Imaging Your Future Self. *Consciousness and Cognition* 37: 207 (2015)
- Martinez-Mateo, M. und Koll.: Concerns about Cultural Neuroscience. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 36: 152 (2012)
- Martinez-Mateo, M. und Koll.: Essentializing the Binary Self. *Frontiers in Human Neuroscience* 7: Article 289 (2013)
- Mathur, V. A. und Koll.: Overlapping Neural Response to the Pain or Harm of People, Animal, and Nature. *Neuropsychologia* 81: 265 (2016)
- Mecheril, P. und Koll.: Kulturell-ästhetische Bildung. *Migrationspädagogische Anmerkungen*. www.kuni-online.de (2015)
- Meltzoff, A. N. und Moore, M. K.: Explaining Facial Imitation: A Theoretical Model. *Early Development and Parenting* 6: 179 (1997)
- Meltzoff, A. N.: »Like Me«: A Foundation of Social Cognition. *Developmental Science* 10: 1 (2007)
- Meltzoff, A. N. und Koll.: Foundations for a New Science of Learning. *Science* 325: 284 (2009)
- Meltzoff, A. N.: Origins of Social Cognition. Bidirectional Self-Other Mapping and the »Like-Me«-Hypothesis. In: M. Banaji & S. Gelman (Eds): *Navigating the Social World* (S. 139-144). New York, NY: Oxford University Press (2013)
- Michnik Golinkoff, R. und Koll.: (Baby)Talk to Me: The Social Context of Infant-Directed Speech and Its Effects on Early Language Acquisition. *Current Directions in Psychological Science* 24: 339 (2015)
- Miller, A.: *Am Anfang war Erziehung*. Suhrkamp, Berlin (1983)
- Mitchell, J. P. und Koll.: Dissociable Medial Prefrontal Cortex Contributions to Judgements of Similar and Dissimilar Others. *Neuron* 50: 655 (2006)

- Mitchell, J. P. und Koll.: Neural Correlates of Stereotype Application. *Journal of Cognitive Neuroscience* 21 594 (2008)
- Mitchell, J. P.: Social Psychology as a Natural Kind. *TICS* 13: 246 (2009)
- Moran, J. M. und Koll.: Modulation of Cortical Midline Structures by Implicit and Explicit Self-Relevance Evaluation. *Social Neuroscience* 4: 197 (2009)
- Nielson, J. und Koll.: Spousal Cardiometabolic Risk Factors and Incidence of Type 2 Diabetes. *Diabetologia*. <https://doi.org/10.1007/s00125-018-4587-1> (2018)
- Nietzsche, F. W.: *Also sprach Zarathustra*. Verlag C. G. Naumann (1892)
- Nohr, K.: *Der Musiker und sein Instrument*. Psychosozial Verlag Frankfurt Main (2010)
- Northoff, G. und Bermpohl, F.: Cortical Midline Structures and the Self. *Trend in Cognitive Sciences* 8: 102 (2004)
- Northoff, G. und Koll.: Self-Referential Processing in Our Brain. *NeuroImage* 31: 440 (2006)
- Pico della Mirandola, G.: *Rede über die Würde des Menschen* (1486)
- Piff, P. K. und Koll.: Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 108: 883 (2015)
- Powell, J. und Koll.: Orbital Prefrontal Cortex Volume Predicts Social Network Size. *Proceedings of the Royal Society B* DOI:10.1098/rspb.2011.2574 (2011)
- Proust, M.: *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. Band 1 (Combray). Suhrkamp Verlag, Berlin (2000)
- Quindeau, I.: *Psychoanalyse*. Wilhelm Fink Verlags-KG., Paderborn (2008)
- Rennung, M. und Göritz, A. S.: Facing Sorrow as a Group Unites. Facing Sorrow in a Group Divides. *PLoS One*. 3. September (2015)
- Rennung, M. und Göritz, A. S.: Prosocial Consequences of Interpersonal Synchrony – A Meta-Analysis. *Zeitschrift für Psychologie*. DOI: 10.1027/2151-2604/a000252 (2016)
- Rennung, M. und Göritz, A. S.: Die Wirkung organisationaler Rituale. *Gruppe-Interaktion-Organisation* 48:327 (2017)
- Rosa, H.: *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*: Suhrkamp (2016)
- Reynolds Losin, E. A. und Koll.: Feeling of Clinician-Patient Similarity and Trust Influence Pain. *The Journal of Pain* 18: 787 (2017)

- Roussillon, R.: Der Bruch als Analysator der Bindung. [https://reneroussillon.com/en-espagnol-portugais-allemand/der-bruch-als-analysator-der bindung/](https://reneroussillon.com/en-espagnol-portugais-allemand/der-bruch-als-analysator-der-bindung/) (2014)
- Roussillon, R.: Zur Einführung in die Arbeit an der primären Symbolisierung. *Psyche* 69: 436 (2015)
- Rule, N. O. und Koll.: Culture in Social Neuroscience. *Social Neuroscience* 8: 3 (2013)
- Santos, H. C. und Koll.: Global Increases in Individualism. *Psychological Science* 28: 1228 (2017)
- Sariyskaa, R. und Koll.: Individual Differences in Implicit Learning Abilities and Impulsive Behavior in the Context of Internet Addiction and Internet Gaming Disorder under the Consideration of Gender. *Addictive Behaviors Reports* 5: 19 (2017)
- Schirach von, A.: Die psychotische Gesellschaft. Klett-Cotta, Stuttgart (2019)
- Schmidbauer, W.: Der Weg zum verlässlichen Bürger. *Welt am Sonntag* 29.7.2018
- Schröder, H.: Medizin und Bewusstsein. Auf dem Weg zu einer Kulturheilkunde? In: J. Galuska (Hrsg.): *Bewusstsein – Grundlagen, Anwendungen und Entwicklung*. S. 93-104. Medizinische Verlags-Gesellschaft, Berlin (2014)
- Schröder, H.: Das Wir in Sprache und Kultur. Vortragsmanuskript. Brown Bag Lectures July 17th (2015)
- Schröder, H.: Gesundheit in der Krise? Plädoyer für eine Kulturheilkunde. *Die Psychodynamische Psychotherapie*, 3: 159 (2017)
- Schurz, M. und Koll.: Fractioning Theory of Mind. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 42: 9 (2014)
- Sennett, R.: Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin Verlag (2006)
- Shaw, J.: Remembering Crimes That Never Happened. *The Police Chief* 82: 16 (2015)
- Shaw, J. und Porter, S.: Constructing Rich False Memories of Committing Crime. *Psychological Science* DOI: 19.1177/09567976614562862 (2015)
- Singelis, T. M.: The measurement of independent and interdependent self-construals. *Psychology Bulletin*, 20: 580 (1994)

- Slavich, G. M. und Koll.: Neural Sensitivity to Social Rejection is Associated with Inflammatory Responses to Stress. *PNAS* 107: 14817 (2010)
- Somerville, L. H. und Koll.: Self-Esteem Modulates Medial Prefrontal Cortical Responses to Evaluative Social Feedback. *Cerebral Cortex*. DOI:10.1093/cercor/bhq049 (2010)
- Sommer, M.: Identität im Übergang: Kant. Suhrkamp. Frankfurt Main. 2. Auflage 2016 (1. Auflage 1988)
- Sripada, C. S.: An Exploration/Exploitation Trade-off Between Mind-Wandering and Goal-Directed Thinking. In: *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (K. Christoff & K. C. R. Fox, Eds.). Oxford University Press (2018)
- Sripada, C. S.: Neurobiologische Grundlagen der Prospektion. Vortrag auf dem »4. Kongress für Denk- und Handlungsräume«. Universität Graz. 25.-27. Mai 2018. https://events.uni-graz.at/de/detail/cal/event/tx_cal_phpicalendar/2018/05/25/4-kongress-fuer-denk-und-handlungsraeume/
- Steffens, N. K. und Koll.: Up and Close: Evidence that Shared Social Identity Is a Basis for the »Special« Relationship that Binds Followers to Leaders. *The Leadership Quarterly* 25: 296 (2014)
- Steinbeiss, N. und Koelsch, S.: Affective Priming Effects of Musical Sounds on the Processing of Word Meaning. *Journal of Cognitive Neuroscience* 23: 604 (2010)
- Tamir, D. I. und Mitchell, J. P.: Disclosing Information about the Self is Intrinsically Rewarding. *PNAS* 109: 8038 (2012)
- Tamir, D. I. und Koll.: Reading Fiction and Reading Minds: The Role of Simulation in the Default Network. *SCAN*. DOI:10.1093/scan/nsv114 (2015)
- Tamir, D. I. und Koll.: Informing Others is Associated with Behavioral and Neural Signatures of Value. *Journal of Experimental Psychology* 144: 1114 (2015)
- Tamir, D. I. und Koll.: Neural Evidence that Three Dimensions Organize Mental State Representation: Rationality, Social Impact, and Valence. *PNAS* 113: 194 (2016)
- Tawakol, A. und Koll.: Relation Between Resting Amygdalar Activity and

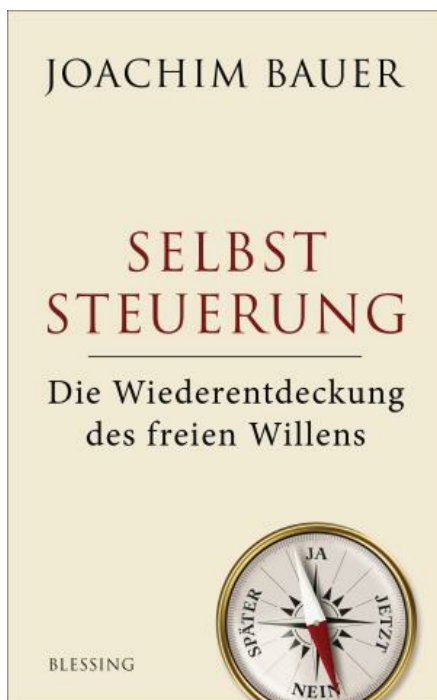
- Cardiovascular Events. *The Lancet*. 11. Januar (2017)
- Teising, M.: Function of Borders: Permeability and Demarcation. The Contact Barrier in the Psychoanalytic Process. In: A. M. Schloesser, A. Gerlach (Eds.): *Crossing Borders – Integrating Differences*, S. 177–188. Karnac, London (2010)
- Telzer, E. H. und Koll.: Gaining while Giving: An fMRI Study of the Rewards of Family Assistance among White and Latino Youth. *Social Neuroscience* 5: 508 (2010)
- Tetreault, P. und Koll.: Brain Connectivity Predicts Placebo Response across Chronic Pain Clinical Trials. *PLoS Biology*. DOI:10.1371/journal.pbio.1002570 (2016)
- Triandis, H. C. und Suh, E. M.: Cultural Influences on Personality. *Annual Review of Psychology* 53: 133 (2002)
- Unterbrink, T. und Koll.: Parameters Influencing Health Variables in a Sample of 949 German Teachers. *Int. Arch. Occup. Environ. Health* 82:117 (2008). doi: 10.1007/s00420-008-0336-y.
- Unterbrink, T., und Koll.: Improvement in School Teachers' Mental Health by a Manual-Based Psychological Group Program. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 79: 262–264 (2010) doi:10.1159/000315133
- Vick, K.: American Values. *TIME Magazine*, 2.6.2018
- Wang, Z. und Koll.: Imitation as a Mechanism in Cognitive Development. *Frontiers in Psychology* 6: Article 562 (2015)
- Waytz, A. und Mitchell, J. P.: Two Mechanisms for Simulating Other Minds: Dissociations Between Mirroring and Self-Projection. *Psychological Science* 20: 197 (2011)
- Whitehouse, H. und Koll.: Brothers in Arms: Libyan Revolutionaries Bond Like Family. *PNAS* 111: 17783 (2014)
- Zaki, J. und Ochsner, K. N.: The Neuroscience of Empathy. *Nature Neuroscience* 15: 675 (2012)
- Zhou, F. und Koll.: Orbitofrontal Gray Matter Deficits as Marker of Internet Gaming Disorder. *Addiction Biology*. doi:10.1111/adb.12570 (2017)
- Zhu, Y. und Koll.: Neural Basis of Cultural Influence on Self-Representation. *NeuroImage* 34: 1310 (2007)

Haben Sie Lust gleich weiterzulesen? Dann lassen Sie sich von unseren Lesetipps inspirieren.

Joachim Bauer

Selbststeuerung

Die Wiederentdeckung des freien Willens



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Höre auf deinen Bauch, folge deinen Gefühlen, vertraue auf deine Impulse. So der Tenor, in dem uns wissenschaftliche Bücher in den letzten Jahren darauf eingeschworen haben, unserem rationalen, abwägenden Denken nicht mehr die Bedeutung beizumessen, die ihm gebührt.

Joachim Bauers Selbststeuerung ist der lange überfällige Aufruf dazu, unsere auf Autopilot fahrenden Verhaltensweisen als das zu sehen, was sie sind: kurzsichtig und fehleranfällig. Studien zeigen: Seine Impulse kontrollieren und vorübergehende Anstrengungen auf sich nehmen zu können ist nicht nur die unabdingbare Voraussetzung für langfristige persönliche Erfolge und gute soziale Beziehungen. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung schützt vor allem auch die Gesundheit, und erkrankten Menschen kann sie ein Heilmittel sein. Anstatt ständig den Reizen der Außenwelt zu folgen, sollten wir selbst entscheiden. Der freie Wille ist zurück, und das ist gut so.

Wissenschafts-Bestsellerautor Joachim Bauer erläutert in seinem neuesten Buch die aktuellen Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen zu diesem Thema. Er zeigt, was diese unmittelbar für jeden Einzelnen bedeuten und welche Konsequenzen für die Psychologie, die Bildungs- oder die Gesundheitspolitik daraus zu ziehen sind.

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

Joachim Bauer

Arbeit

Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Das rätselhafte Doppelgesicht der Arbeit: Aus ihr schöpfen wir Befriedigung, Kreativität und ein Leben in Wohlstand. Doch sie kann uns auch krank werden lassen. In jüngster Zeit wächst die Angst um den Arbeitsplatz. Auch keine Arbeit zu haben kann krank machen. Wer arbeitet, erlebt Leistungsdruck, Multitasking, schlechte Führung und Konflikte am Arbeitsplatz. Das fördert den Stress, und Dauerstress zermürbt. Krankheiten wie Depression und Burn-out steigen rapide an. Endet die »Kultur des neuen Kapitalismus« (Richard Sennett) in der Müdigkeitsgesellschaft? Wird in einer Welt der knapper werdenden Ressourcen das ökonomische Prinzip zum alles beherrschenden Dogma? Müssen immer mehr Menschen »arbeiten, bis der Arzt kommt«?

Der Neurobiologe, Mediziner und Bestsellerautor Joachim Bauer nimmt unsere Art zu arbeiten unter die Lupe. Wie wurde die Arbeit »erfunden«? Was ist Arbeit aus Sicht des Gehirns? Wie besteht jeder

Einzelne die beispiellose Herausforderung der heutigen Arbeitswelt? Bauer stellt klar, dass Burn-out keine »Mode-Diagnose« ist. Die radikale Erkenntnis: Der Mensch ist evolutionär nicht für die heutige Arbeit gemacht! Was muss sich ändern?

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

[Leseprobe im E-Book öffnen](#)

Joachim Bauer

Das kooperative Gen

Evolution als kreativer Prozess

HEYNE <

DAS Joachim Bauer
KOOPERATIVE
GEN



Evolution als kreativer Prozess

KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Die Evolution ist weniger ein »Kampf ums Dasein« als vielmehr ein kreativer Prozess – das verdeutlicht Bestsellerautor Joachim Bauer auf der Grundlage aktuellster Forschungsergebnisse. Nicht zufällige

Mutation bestimmt die Evolution, sondern aktive Veränderungen der Gene, die den Prinzipien Kooperation, Kommunikation und Kreativität folgen.

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

Joachim Bauer

Fühlen, was die Welt fühlt

Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Die Welt scheint aus den Fugen. Extreme Unwetter, Hitzewellen, neue Gefahren für die menschliche Gesundheit: Klimawandel und Corona-Pandemie sind Folgen des rücksichtslosen Umgangs der Menschheit mit der Natur. Hinzu kommen gesellschaftliche Spaltungstendenzen und immer neue internationale Krisenherde.

Warum sehen wir keinen Aufbruch zur Bewahrung der Welt, obwohl wir um den Abgrund wissen, auf den wir zusteuern? Wir haben aufgehört zu fühlen, was die Welt fühlt, so die Diagnose des Arztes, Psychiaters und Neurowissenschaftlers Joachim Bauer. Mensch und Natur haben sich voneinander entfremdet.

Zivilisation und Kultur sind Errungenschaften, hinter die niemand zurückwollen kann. Joachim Bauers These: Für die Bewahrung unserer Welt ist die Wiederherstellung einer empathischen Beziehung zu unserer natürlichen Umwelt zwingend erforderlich. Denn Menschen können nur retten, was sie lieben.

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

Joachim Bauer

Schmerzgrenze

Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Brutale Gewalt in aller Öffentlichkeit, Amokläufe an Schulen, tödliche ethnische Konflikte und Kriege um knapper werdende Ressourcen: Das Phänomen der Aggression wird immer bedrängender und macht uns Angst.

Der „Aggressionstrieb“, folgenreiche Erfindung von Sigmund Freud und Konrad Lorenz, erklärte die Gewalt zur unverrückbaren Konstante der menschlichen Natur. Joachim Bauer entlarvt den Mythos des Aggressionstriebes und liefert mit Schmerzgrenze eine Neukonzeption des Gewaltphänomens, die auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Evolutionärer Zweck der Aggression ist, uns gegen die Zufügung von Schmerzen wehren zu können. Doch die Schmerzgrenze des Gehirns verläuft anders, als wir bisher dachten. Unser Gehirn bewertet Ausgrenzung und Demütigungen wie körperlichen Schmerz und reagiert deshalb auch darauf mit Aggression. Dies bedeutet: Aggression steht im Dienste der Verteidigung sozialer Bindungen.

Auch Armut bedeutet Ausgrenzung und Demütigung, zumal wenn sie sich im Angesicht von Reichtum ausbreitet. Wasser, Nahrung und Rohstoffe werden auf unserem Globus zur immer knapperen Ressource. Wenn wir das Problem der ungerechten Ressourcenverteilung nicht in den Griff bekommen, wird die Gewalt weltweit zunehmen und die menschliche Existenz bedrohen.

Joachim Bauers neues Buch „Schmerzgrenze“ zeigt: Nur Fairness, Kooperation und ein neues Verständnis der Mechanismen der Gewalt können einen Weg aus der Aggressionsspirale weisen.

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

[Datenschutzhinweis](#)

JOACHIM BAUER

ARBEIT

**WARUM UNSER GLÜCK
VON IHR ABHÄNGT
UND WIE SIE UNS
KRANK MACHT**

BLESSING

JOACHIM BAUER

ARBEIT

**WARUM UNSER GLÜCK
VON IHR ABHÄNGT
UND WIE SIE UNS
KRANK MACHT**

Karl Blessing Verlag

1. Auflage

Copyright © 2013 by Karl Blessing Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Leingärtner, Nabburg

ePub-ISBN 978-3-641-09702-8

V002

www.blessing-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Die Arbeit und das Leben:

Resonanzerfahrung oder Entfremdung?

Von der »Erfindung der Arbeit« zur »New Economy«

Arbeit als Resonanzerfahrung oder Entfremdung

Keine Arbeit ist auch keine Lösung: Das Doppelgesicht der Arbeit zwischen Potenzial und Zerstörungspotenzial

Pro und kontra Arbeit: Vom Alten Testament bis Karl Marx

Menschliche Arbeit aus der Perspektive Ernst Jüngers, Ernst Blochs und Hannah Arendts

Kapitel 2 Arbeit trifft Gehirn:

Die neurobiologische Klaviatur der Arbeit

Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche

Das Motivationssystem

Das Empathiesystem

Zwei neuronale Stresssysteme

Das »klassische« Stresssystem

Das »Unruhe-Stresssystem« (»Default Mode Network«)

Multitasking als »ADHS-Trainingslager«

Aggressions- und Depressionsmechanismen

Der »Sense of Coherence«: Sinnfindung und Sinnverlust am Arbeitsplatz

Die Neurobiologie als Navigationshilfe in der Welt der Arbeit

Kapitel 3 Die Vermessung der Arbeitswelt

Was erleben Beschäftigte als »gute« oder »schlechte« Arbeit?

Wer arbeitet – und wie viel?

»Atypische« Arbeit, »prekäre« Beschäftigungen und Niedriglöhne

Zeit- und Leiharbeit

Armutsrisiko und Armut

Die »ganz normale Arbeit«: Wöchentliche Arbeitszeit, Nacht- und Wochenendarbeit

Körperliche und psychische Belastungen

Kollegialität versus Mobbing

Verdichtung, Fragmentierung und Multitasking

Arbeitsplatzunsicherheit

Mobilität, Pendeln

Belastungen durch die Arbeit nach Branchen und Schichtzugehörigkeit

Erschöpfung und Nicht-abschalten-Können

Doping für die Arbeit

Arbeitsunfähigkeit durch psychische Gesundheitsstörungen
Arbeitsunfähigkeit durch allgemeine Gesundheitsstörungen
Verschleiß durch Arbeit: Die Frühberentung
Erwerbstätige unter Druck: Der »Stressreport Deutschland 2012«
Resümee

Kapitel 4 Burn-out, Depression und das gestresste Herz

Der Beginn der Burn-out-Forschung: Kurt Lewin
Pionier und Namensgeber: Herbert Freudenberger
Definition und Feldforschung: Christina Maslach
Modelle zur Erfassung von Stress am Arbeitsplatz: Karasek, Theorell, Schaufeli, Demerouti und Siegrist
Das »Job Demands-Control«-Stressmodell
Das »Job Demands-Resources«-Stressmodell
Das »Effort-Reward«-Stressmodell
Der »Realitätstest« der Stressmodelle
Burn-out versus Depression: Unterschiede und Überschneidungen

Kapitel 5 Von der industriellen Arbeitswelt zur »Kultur des neuen Kapitalismus«

Abschied vom Agrarstaat
Textilindustrie, Bergbau, Eisen und Stahl als Schlüsselindustrien
Die Lebensverhältnisse arbeitender Menschen im 19. und frühen 20. Jahrhundert
Der Mensch als Maschine: Entfremdung und Taylorismus
Nach 1945: Sozialstaat und Sozialpartnerschaft
Die 80er-Jahre und danach: »Die Kultur des neuen Kapitalismus« (Richard Sennett)
Instabilität als Dauerzustand: Folgen der »Kultur des neuen Kapitalismus«
Droht die »Müdigkeitsgesellschaft«?

Kapitel 6 Tätiges Leben und die Muße: Theorien über die Arbeit und ihre Wirkungen auf das reale Leben

Die »Erfindung« der Arbeit
Die »Erfindung« des Menschen als Arbeitskraft
Im Konflikt mit Stolz, Würde und Körperkult: Die Arbeit im antiken Griechenland und im Reich der Römer
Nichts Schlechtes: Die Arbeit in der jüdisch-christlichen Tradition
»Vita activa« und »vita contemplativa«: Die Arbeit im christlichen und höfischen Mittelalter
Die Reformation: Die Befreiung der Arbeit und neue Zwänge
Im Vorfeld der Industrialisierung: Die Etablierung der Ökonomie als Fundamentalmechanismus durch

Bacon, Locke, Hume und Smith

Die Sicht auf die Arbeit in Zeiten der Industrialisierung: Hegel, Ricardo und Marx

Paul Lafargues Revolte gegen die »Arbeitssucht«

Fantastik versus Erdung: Die Arbeit bei Ernst Jünger und Hannah Arendt

Arbeit als »schwieriges Gut«: Johannes Paul II. und seine Enzyklika »Laborem exercens«

Kapitel 7 Personale, betriebliche und politische Perspektiven und die Bedeutung der Erziehung

Innere Einstellung und Verhalten am Arbeitsplatz

Kollegialität und gute Führung

Die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Sozialpolitische und politische Kontexte

Erziehung und Bildung

Die Arbeit, die Freude am Leben und die Fähigkeit zur Muße

Dank

Literatur

Anmerkungen

1

Die Arbeit und das Leben: Resonanz Erfahrung oder Entfremdung?

Welchen Beitrag kann die Arbeit zu einem guten Leben leisten? Auf diese Frage soll dieses Buch aus heutiger Perspektive einige Antworten geben. Wir brauchen ein neues Nachdenken, ein neues Gespräch über die Arbeit. Sowohl in ihrer Bedeutung als auch vom zeitlichen Rahmen nimmt sie im Leben der meisten Menschen einen außerordentlich großen Raum ein. Die Art und Weise, wie wir heute in unserer Arbeit gefordert sind, hat sich innerhalb nur einer Generation fundamental gewandelt und wird sich weiter verändern¹.

Die Arbeit des Menschen ist eine ungeheure Ressource. Menschliche Arbeit kann ein Betätigungsfeld unserer Kreativität sein, eine Quelle der Freude und des Stolzes, der Anerkennung und der sozialen Verbundenheit. Mehr noch: Was wir beruflich tun, kann ein wesentliches Element unserer personalen Identität ausmachen. Dieses Buch soll einen Beitrag zu einem seriösen Diskurs leisten, der die Potenziale im Blick hat, die sich dem Menschen durch die Arbeit eröffnen, aber auch die Gefährdungen sieht, die mit der Arbeit unter den heutigen, gewandelten Bedingungen einhergehen.

Die Merkmale dessen, was als »moderne Arbeit« beschrieben wird, sind Beschleunigung, Verdichtung, der Umgang mit einer ungeheuren Informationsflut, Fragmentierung der Arbeitsabläufe und Multitasking, hohe Anforderungen an die Kommunikationsfähigkeit, eine massive Zunahme beruflich bedingten Pendelns, Ansprüche nach jederzeitiger Erreichbar- und Verfügbarkeit und eine – nur zu gut begründete – andauernde Angst um den Arbeitsplatz. Dieses Buch soll keinem Trend zu Aufgeregtheiten das Wort reden, wie sie unter dem Stichwort »Burn-out« gerne verbreitet werden. Zugleich sollten wir aber auch darauf verzichten, die massiven – vor allem gesundheitlichen – Probleme, die sich bei immer mehr Beschäftigten einstellen, zu ironisieren, zu bagatellisieren oder zu psychiatrisieren, wie dies in jüngster Zeit zu beobachten war.

Die Erforschung der Auswirkungen moderner Arbeit auf die Gesundheit hat eine lange Geschichte. Das Burn-out-Syndrom ist – wie die Depression – alles andere als eine »Mode-Diagnose«. Die lange, bis in die 20er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurückreichende Geschichte seiner wissenschaftlichen Erforschung soll in Kapitel 4 ausführlich dargestellt werden. Gesundheitliche und insbesondere psychische Probleme nehmen, wie zu zeigen sein wird, nicht nur dort zu, wo gearbeitet wird, sondern sind auch bei jenen Menschen anzutreffen, die gerne arbeiten würden, aber keine Arbeit haben. Wem keine Möglichkeit geboten wird, durch Arbeit für sich und die Seinen zu sorgen, wem der Zugriff auf

die vielfältigen Potenziale der Arbeit – vor allem auf Selbstverwirklichung und Selbstwernerleben – verweigert wird, erfährt ein moralisches Desaster. Von diesem sind vor allem auch die Kinder von Arbeitslosen betroffen, denn die deprimierenden Effekte, welche die Erfahrung elterlicher Arbeitslosigkeit für junge Leute haben, sind weitreichend.

Der Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit ist seit vielen Jahren eines der Forschungsfelder meiner Arbeitsgruppe². Dabei wurden zahlreiche Forschungsprojekte, unter anderem gemeinsam mit der Berliner Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, einer Agentur der Bundesregierung in Berlin, durchgeführt, die sich nicht nur mit den Ursachen beruflich bedingter Gesundheitsstörungen beschäftigten, sondern vor allem auch mit der Erarbeitung von Lösungsvorschlägen. Als Resultat dieser Arbeit entstand eine Serie von wissenschaftlichen, in internationalen Zeitschriften veröffentlichten Arbeiten. Meine Intention ist es, mit diesem Buch die Chancen, aber auch die Gefahrenpotenziale der Arbeit aus neurobiologischer, medizinischer und psychologischer Sicht zu analysieren. Doch kann eine solche Problemanalyse kein Selbstzweck sein. Das Buch soll für alle, die sich Gedanken um die Arbeit machen, also für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, für ihre Vorgesetzten, für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, für Gewerkschafter und Gewerkschafterinnen sowie für Politiker und Politikerinnen auch eine Navigationshilfe auf der Suche nach Lösungswegen sein³.

Von der »Erfindung der Arbeit« zur »New Economy«

Wir müssen neu über Arbeit nachdenken, weil wir in einer Zeit enormer, die Arbeitswelt betreffender Umbrüche leben. Die menschliche Arbeit war seit ihren Anfängen – die »Erfindung« der Arbeit datieren Archäologen auf den Beginn der Sesshaftigkeit vor rund 12 000 Jahren⁴ – ein ambivalentes, mit gewaltigen Chancen und zugleich abgründigen Gefährdungen verbundenes Projekt. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Immer wieder neu sind jedoch die Umstände und Kontexte, in denen sich der Mensch und seine Arbeit begegnen.

Wir leben heute in einer globalisierten Welt, deren Ressourcen – ungeachtet einer weiter wachsenden Weltbevölkerung – letztlich begrenzt sind. Der Wettlauf zwischen den Herausforderungen, die sich aus dem Ressourcenmangel ergeben, und der Erarbeitung immer wieder neuer Problemlösungen verlangt dem Menschen ungeheure Anstrengungen ab. Dabei lässt sich kaum bestreiten, dass der Mensch, evolutionär gesehen, nicht für die Arbeit »gemacht« ist – jedenfalls nicht für jene Art von Arbeit, wie wir sie heute haben. Vielleicht sind es aber gerade Herausforderungen, die uns immer wieder an unsere eigenen Grenzen bringen, für die unsere Spezies »gemacht« ist.

Die Veränderungen, die durch eine globalisierte Weltwirtschaft, durch das internationale Finanzsystem, durch neue Formen der Automatisierung, durch Informationstechnologien, permanenten Strukturwandel und die allgemeine Beschleunigung des Lebens verursacht wurden, haben eine gewaltige Wucht. Viele Menschen haben, selbst wenn sie sich und ihre Angehörigen wirtschaftlich noch einigermaßen gut über Wasser halten können, das Gefühl, auf der Oberfläche einer Art Tsunamiwelle zu schwimmen, von der niemand weiß, wohin sie uns treibt. Wo Flutwellen dabei sind, Menschen und Ressourcen zu beschädigen oder zu zerstören, müssen Dämme gebaut werden. Regulierender Dämme bedarf es heute dringender denn je, an erster Stelle im Bereich des internationalen Finanzsystems, dessen Auswirkungen auf den Arbeitssektor durchschlagend sind⁵ – doch dieses zügellose System ist nur am Rande Thema dieses Buches. Hier soll es vor allem um jene Dämme gehen, mit denen wir im Nahbereich der Arbeit unser aller Gesundheit schützen müssen. Dieses Buch soll eine Art Kursbuch sein und Orientierung geben, worauf wir – aus Sicht der modernen Hirnforschung und der Medizin – unter den heutigen Bedingungen achten müssen, damit wir an unserer Arbeit Freude haben können, anstatt an ihr krank zu werden.

Wer zum Thema »Gesundheit und Arbeit« Stellung nimmt, kann nicht nur über die Arbeit selbst, sondern muss auch über einige Mechanismen sprechen, nach denen unsere Wirtschaft funktioniert, vor allem über die Art, wie Beschäftigte eingesetzt und von Arbeitgebern und Vorgesetzten behandelt bzw. geführt werden. Nicht nur Banken und große Konzerne, auch Beschäftigte und ihre Gesundheit sind »systemrelevant«. Nicht der Mensch ist an die Arbeit anzupassen – wie es seit den Tagen von Frederick Taylor, dem Erfinder des »Taylorismus«, bis heute immer wieder versucht wird –, sondern umgekehrt. Arbeitsbedingungen, wie sie in zahlreichen Branchen bzw. Berufen heute herrschen, widersprechen dem Grundsatz, dass »in erster Linie die Arbeit für den Menschen da ist und nicht der Mensch für die

Arbeit«, wie es der legendäre polnische Papst Johannes Paul II. in einer dem Thema Arbeit gewidmeten Enzyklika ausdrückte⁶.

Eine Verantwortung für das Gelingen guter Arbeit als Teil guten Lebens haben aber nicht nur Wirtschaft, Arbeitgeber und Vorgesetzte, sondern auch die Beschäftigten selbst. Die entscheidenden Grundlagen für Gesundheit, soziale und berufliche Kompetenz werden in den Jahren des Heranwachsens gelegt. Indem wir Kinder und Jugendliche derzeit weder hinreichend fördern noch fordern, sondern sie einer Wohlstands- und Medienverwahrlosung⁷ überlassen, leisten wir einen Beitrag dazu, dass viele von ihnen sich später keiner Arbeit gewachsen fühlen werden.

Die Gefahr der gesundheitlichen Beschädigung des Lebens durch die Arbeit ist nicht neu. Die Belastung durch Arbeit betrifft die in den westlichen Ländern Lebenden sehr unterschiedlich. Menschen in Wohlstand und solche, die sich in ökonomischer Not befinden, sind unterschiedlich betroffen, wobei sich die Schere zwischen Wohlhabenden und dem Rest der Bevölkerung – wie entsprechende Zahlen zeigen – in den letzten Jahren weiter geöffnet hat. Doch ganz unabhängig von ihrer wirtschaftlichen Lage haben viele Menschen angesichts einer intransparent gewordenen, globalisierten Wirtschaft heute das Gefühl, eine Einflussnahme auf die Arbeitsverhältnisse sei gar nicht mehr möglich. Eine Art kombinierter Wohlstands- und Armutfatalismus droht sich breitzumachen. Dies darf nicht passieren. Auch wenn die seinerzeitige Situation in den 80er-Jahren im Polen des ehemaligen Ostblocks mit der Lage im heutigen Mitteleuropa nicht vergleichbar ist, täte unserem Lande ein neuer, großer Diskurs über das Thema Arbeit gut. Polens »Solidarność«-Bewegung war nicht nur eine Arbeiterrevolte gegen ein autoritäres Regime, sie war auch ein zwischen den gesellschaftlichen Gruppen des damaligen Polen geführtes Streitgespräch über die Arbeit – ja mehr noch: sie definierte die »Arbeit als Gespräch«⁸, das heißt als Forum der Kommunikation.

Arbeit als Resonanzerfahrung oder Entfremdung

Indem wir arbeiten, begegnen wir der Welt. Zum einen begegnen wir der äußeren Welt, die einst eine noch unberührte Natur war, deren Angesicht sich im Verlauf von zwölf-tausend Jahren menschlicher Zivilisation jedoch erheblich verändert hat. Eine zweite Art von Weltbegegnung ist die mit uns selbst. Hier erleben wir – in einer spezifischen, durch die Arbeit bedingten Weise – unseren Körper, unsere Sinne, unsere Potenziale, aber auch unsere Grenzen. Auch die selbst erhaltenden, unsere Bedürfnisse befriedigenden Effekte des Arbeitens sind Teil dieser Selbstbegegnung, ebenso der Beitrag, den die durch Arbeit erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen zu unserer personalen Identität leisten. Schließlich bedeutet die Arbeit aber immer auch eine Begegnung mit anderen, mit unserem sozialen Umfeld. Dies gilt nicht nur dann, wenn wir unmittelbar gemeinschaftlich tätig sind. Auch wer alleine arbeitet, ist mit dem, was er oder sie tut, immer mittelbar oder unmittelbar auf andere bezogen. Indem sie uns unausweichlich in eine Begegnung mit anderen bringt, berührt die menschliche Arbeit also immer auch Fragen der sozialen Zugehörigkeit, sozialer Hierarchien und der Konkurrenz. Zu dieser dritten Art von Weltbegegnung gehört last but not least, dass wir uns nur gemeinsam mit anderen reproduzieren können – sicher nicht das einzige, aber ein fundamentales Motiv dafür, dass Menschen arbeiten.

Die drei genannten Dimensionen der Arbeit sind nicht nur in vielfältiger Weise untereinander verbunden, sie sind alle und jede für sich auch neurobiologisch »geerdet«. Da sie Bezug zu physischen und psychischen Bedürfnissen und Funktionssystemen des menschlichen Organismus haben, können sie uns sowohl gesund erhalten als auch krank werden lassen. Alle drei genannten Dimensionen der Arbeit bergen einerseits kreative (und dann in der Regel zugleich gesund erhaltende) Potenziale, sie können, vor allem wenn sie außer Kontrolle geraten und wenn sich verselbstständigte Prozesse entwickeln, aber auch zerstörerische Auswirkungen hervorbringen (und dann zu Krankheitsrisiken werden).

Das positive Potenzial, das sich aus der Begegnung mit unserer äußeren Welt ergibt, wird dort erkennbar, wo es gelingt, unsere Umwelt zu einem wohnlichen Ort zu machen. Das sich aus der zweiten Dimension, der Selbstbegegnung, ergebende schöpferische Potenzial wird dort sichtbar, wo wir durch Arbeit in uns gewachsene Kompetenzen erleben und die Arbeit zu einem Teil unserer Identität werden konnte. Das Potenzial der dritten, sozialen Dimension zeigt sich dort, wo wir durch die Arbeit Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Teilhabe erleben. Die jeweils destruktiven Gegenpole dazu sind in der ersten Dimension die Naturzerstörung, in der zweiten die Arbeitsucht, körperlicher Verschleiß, Burn-out und Depression, und in der dritten Dimension schließlich der Kampf um Anerkennung, um Ressourcen und die sich daraus ableitende Gewalt.

Wo uns das, was wir durch Arbeit zuwege gebracht haben, gefällt und Freude macht, wo wir uns in dem, was wir tun, in unserer Identität wiedererkennen und wo wir für das von uns Geleistete die Anerkennung und Wertschätzung anderer gewinnen, dort wird Arbeit zu einer *Resonanzerfahrung*. Die Suche nach Spiegelungs- und Resonanzerfahrungen ist ein neurobiologisch begründetes Grundmotiv

menschlichen Lebens⁹, eine Perspektive, die auch von philosophischer und soziologischer Seite geteilt wird¹⁰. Resonanzerfahrungen sind sinnstiftend, sie bedeuten das Erleben von Erfüllung und Glück. Der Ansicht, dass die Arbeit eine sinnstiftende Ressource ist, stimmen in Deutschland 84 Prozent der Beschäftigten zu¹¹. Neurobiologisch werden Resonanzerfahrungen von der Ausschüttung von Gesundheit erhaltenden Botenstoffen begleitet. Wo Resonanzerfahrungen ausbleiben, wird die Arbeit zur Qual.

Arbeitsabläufe, in denen Beschäftigte keine Anerkennung erhalten, in denen sie sich selbst und den Sinn ihres Tuns nicht mehr erkennen können oder die zu Produkten führen, die nicht denen dienen, die diese Produkte erarbeitet haben, erzeugen das, was Karl Marx – in Anlehnung an einen bereits von Georg Wilhelm Friedrich Hegel geprägten Begriff – als »Entfremdung« bezeichnete¹². Entfremdung ist im Arbeitsleben das Gegenstück zur Spiegelung, sie bedeutet das Ausbleiben von Resonanz und die Erfahrung von Sinnlosigkeit.

Keine Arbeit ist auch keine Lösung: Das Doppelgesicht der Arbeit zwischen Potenzial und Zerstörungspotenzial

Mit Blick auf die Doppelgesichtigkeit der Arbeit kann sich ein existenzielles Dilemma ergeben. Ohne Arbeit können wir nicht leben, nicht nur deshalb, weil wir uns selbst erhalten, unser Auskommen verdienen und die Voraussetzungen für unsere biologische Reproduktion schaffen müssen, sondern auch, weil wir über die Arbeit nach etwas streben, ohne das wir – auch aus neurobiologischen Gründen – nicht leben können: soziale Teilhabe, Wertschätzung, Anerkennung, persönliche Identität und Sinnstiftung. Doch was tun, wenn wir aus Gründen der Selbsterhaltung zwar gezwungen sind, zu arbeiten, dabei aber die genannten positiven Erfahrungen, die wir über die Arbeit zu finden suchen, nicht hinreichend oder gar nicht erhalten können?

Wenn Menschen stattdessen prekären Arbeitsverhältnissen ohne Verlässlichkeit, ökonomischer Ausbeutung, andauernder Überforderung ihrer Leistungsfähigkeit oder einem chronisch missachtenden, demütigenden oder feindseligen Arbeitsklima ausgesetzt sind?

Dass ein Herausgehen aus der Arbeit kein Ausweg aus diesem Dilemma ist, zeigen Statistiken zur Lage derer, die Arbeit suchen, aber keine finden. Denn neben denen, die unter stark belastenden Arbeitsbedingungen berufstätig sind, gibt es nur eine Gruppe, der es – mitsamt ihren Familien – hinsichtlich Gesundheit und allgemeinem Lebensgefühl noch schlechter geht: Das Millionenheer der Arbeitslosen. Keine Arbeit ist also auch keine Lösung.

Das Dilemma zwischen der hohen Bedeutung der Arbeit für den Menschen einerseits und den Schwierigkeiten, die sich aus den Kontexten der Arbeit ergeben können andererseits, bildet sich auch in statistischen Untersuchungen ab. Als sinnstiftend und damit wohl auch als Teil ihrer persönlichen Identität erleben ihre Arbeit, wie schon erwähnt, 84 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland (wobei deutliche Unterschiede bestehen zwischen Akademikern mit 97 %, Technikern mit 85 %, Verkäuferinnen mit 81 %, Maschinenarbeitern mit 76 % und Hilfsarbeitern mit 60 %) ¹³. Mehr als 70 Prozent aller Beschäftigten würden ihrer Arbeit angeblich selbst dann weiter nachgehen, wenn sie finanziell gar nicht darauf angewiesen wären ¹⁴. Andererseits gaben in der gleichen Befragung 86 Prozent an, eine nur geringe oder gar keine emotionale Bindung an ihren Betrieb zu verspüren ¹⁵, 33 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland bewerten ihre Arbeit insgesamt als »schlecht« ¹⁶. In Frankreich bezeichneten kürzlich 61 Prozent der Beschäftigten die Arbeit einerseits zwar als das Wichtigste (!) in ihrem Leben, während zugleich aber 24 Prozent beklagen, permanenter beruflicher Stress habe ihr Sexualleben – welches in unserem befreundeten Nachbarland mit Recht als ein Kulturgut wahrgenommen wird – anhaltend ruiniert ¹⁷.

Auch ein vom Freiburger Wirtschaftsforscher Bernd Raffelhüschen, gemeinsam mit Klaus-Peter Schöppner, zusammengestellter, auf empirischen Daten basierender »Glücksatlas« weist Aspekte der Arbeit unter den zehn wichtigsten Faktoren für Lebenszufriedenheit aus ¹⁸. Arbeitslosigkeit rangiert bei

Raffelhüschchen und Schöppner unter den drei bedeutsamsten, in anderen Untersuchungen¹⁹ gar als die Nummer eins unter den Unglücksfaktoren. Interessant sind hier gewisse Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Obwohl die Arbeit inzwischen von über 40 Prozent der Befragten als die wichtigste Quelle des Selbstbewusstseins einer Frau wahrgenommen wird²⁰, scheint ihre Bedeutung bei Männern jene beim weiblichen Geschlecht noch zu übertreffen. Arbeitslosigkeit wird von Männern als ein weitaus stärker auf das persönliche Leben durchschlagender Unglücksfaktor empfunden als von Frauen²¹. Mit Blick auf das Risiko, eine Depression zu erleiden, wirkt sich Erwerbstätigkeit zwar bei beiden Geschlechtern vorbeugend aus, die Depression erzeugenden Effekte von Arbeitslosigkeit sind bei Männern jedoch deutlich stärker als beim weiblichen Geschlecht²². Arbeitslosigkeit hat bei Männern einen siebenfachen Anstieg der stationären Behandlungstage zwecks Behandlung einer psychischen Gesundheitsstörung zur Folge²³.

Die potenziell Gesundheit erhaltende Bedeutung der Arbeit zeigt sich auch daran, wie Menschen den Übergang in den Ruhestand erleben. Naheliegend ist, dass der Ruhestand vor allem dann, wenn eine Beschäftigung körperlich oder seelisch stark beanspruchend war, zunächst als Entlastung erlebt wird. Doch hat auch diese Medaille zwei Seiten. Bei der für den »Glücksatlas« durchgeführten Befragung fanden Raffelhüschchen und Schöppner, dass ehemals Arbeitslose den Ruhestand als schlechteste Alternative zur Arbeitslosigkeit erleben. Selbst Leiharbeit, Minijobs oder Teilzeitarbeit wirkten sich auf die subjektiv erlebte Lebenszufriedenheit ehemals Arbeitsloser weitaus positiver aus²⁴. Dem entspricht eine ganze Reihe objektiver Studien, die darauf hindeuten, dass vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheidende Personen auch dann, wenn der Vorruhestand nicht durch besondere Gesundheitsprobleme verursacht war, eine signifikant verkürzte Lebenserwartung haben²⁵. Interessanterweise ist dieser Effekt wiederum bei Männern stärker ausgeprägt, in einzelnen Studien sind Frauen von diesem Effekt sogar überhaupt nicht betroffen²⁶.

Pro und kontra Arbeit: Vom Alten Testament bis Karl Marx

Die Doppelnatur der Arbeit – ihr Potenzial und Zerstörungspotenzial – ist keine Neuentdeckung unserer Zeit. Sie wurde thematisiert, seit über die Arbeit nachgedacht und geschrieben wurde. Das Alte Testament, dessen Schöpfungslegende vor etwa 3 000 Jahren niedergeschrieben wurde (mit einer vermutlich weit älteren, mündlich tradierten Vorgeschichte), erwähnt die Arbeit sowohl als Option («Macht euch die Erde untertan»²⁷) wie auch als strafende Verpflichtung («Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen»²⁸). Streit um die Anerkennung für geleistete Arbeit war der Grund für den Brudermord des Kain an Abel²⁹. Im klassischen Griechenland war die Arbeit – ebenso wie im Römischen Reich – verpönt, wer es sich leisten konnte, arbeitete nicht, sondern ließ arbeiten. In der jüdisch-christlichen Tradition dagegen wurde jeder geachtet, der seiner Arbeit nachging, und sei sie noch so unqualifiziert oder »nieder«. Jesus Christus war nicht nur der Sohn eines Handwerkers, sondern selbst Handwerker³⁰, Gläubige verglich er mit Arbeitern in einem Weinberg³¹. Ruinöse Arbeitseifer schien Jesus Christus jedoch fremd gewesen zu sein («Seht die Vögel unter dem Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen, und euer himmlischer Vater nährt sie doch»³²). Von Paulus, einem der ersten christlichen Missionare, von Beruf Segeltuchmacher, stammt dagegen der berühmte Satz »Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen«³³, ein Diktum, das knapp 2 000 Jahre später von Lenin, dem Gründer der Sowjetunion, ausdrücklich zum »sozialistischen Prinzip« erklärt wurde («Wer nicht arbeitet, der soll auch nicht essen»³⁴).

Die große Mehrheit der großen Denker ließ und lässt keinen Zweifel an der Notwendigkeit, dass der Mensch arbeiten müsse. Viele versahen dieses Diktum aber zugleich mit einer Warnung. Martin Luther (1483–1546) erklärte, der Mensch sei »zum Arbeiten geboren wie der Vogel zum Fliegen«³⁵, er ermahnte seine Schäfchen, »nicht faul und müßig [zu] sein«³⁶ und wettete gegen Bettler vor den Kirchentüren. Immanuel Kant (1724–1804) sah die Arbeit als sittliche Pflicht und sprach sich dafür aus, schon Kindern die Neigung zu Arbeit in der Schule zu lehren³⁷. Zwar äußerte er »Je mehr wir beschäftigt sind, je mehr fühlen wir, dass wir leben, und desto mehr sind wir uns unseres Lebens bewusst«³⁸, bedachte aber auch: »Die Natur hat auch den Abscheu für anhaltende Arbeit manchem Subjekt weislich in seinen ... Instinkt gelegt: weil dieses etwa keinen langen oder oft wiederholenden Kräfteaufwand ohne Erschöpfung vertrug, sondern gewisser Pausen der Erholung bedurfte.«³⁹ Eine aus heutiger Sicht erstaunlich vorausschauende Aussage. Weniger ambivalent und völlig kongruent mit dem Geist der Französischen Revolution, erachtete Friedrich Schiller (1759–1805) – in seinem Gedicht »Die Glocke« – die Arbeit bekanntlich als »des Bürgers Zierde«.

Wer gehofft haben sollte, das vom Protestantismus, Calvinismus und deutschen Idealismus formulierte Arbeitsethos sei von der sozialistischen Bewegung infrage gestellt worden, sieht sich

enttäuscht. Karl Marx (1818–1883) sah »die ganze sogenannte Weltgeschichte« als »nichts anderes als die Erzeugung des Menschen durch die menschliche Arbeit«⁴⁰. Seine Kritik galt also keineswegs der Arbeit an sich, sondern ausschließlich dem Umstand, dass die kapitalistischen Produktions- und Arbeitsbedingungen (Monotonie, subjektiv erlebte Sinnlosigkeit der Arbeitsabläufe, Fremdbestimmung und ökonomische Ausbeutung) die Beschäftigten von ihrer Arbeit entfremdeten. Auch das sozialdemokratische »Gothaer Programm« von 1875 sah eine »allgemeine Arbeitspflicht« vor, Karl Kautsky drang allerdings zugleich darauf, »dass dem Arbeiter die nötige Muße gegeben wird«⁴¹. Einen Kontrapunkt zum Arbeitsethos des Protestantismus und seinem säkularen Pendant bei den Linken setzte der aus Kuba stammende Paul Lafargue (1842–1911), Schwiegersohn von Karl Marx⁴². In seiner überaus amüsant zu lesenden Polemik propagierte Lafargue »das Recht auf Faulheit«, welches er kurzerhand zur »Mutter der Künste und der edlen Tugenden« erklärte⁴³. Gegen die »Arbeitssucht«, von der er »die Arbeiterklasse aller Länder« befallen sah, zitierte Lafargue aus einem Gedicht von Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781): »Lasst uns faul sein in allen Sachen/Nur nicht faul zu Lieb und Wein/Nur nicht faul zur Faulheit sein.«⁴⁴

Menschliche Arbeit aus der Perspektive Ernst Jüngers, Ernst Blochs und Hannah Arendts

Von den vielen Autoren des 20. Jahrhunderts, die sich zur Frage der menschlichen Arbeit geäußert haben, seien an dieser Stelle hier abschließend nur drei erwähnt. Sie haben das zeitgenössische Denken über die Arbeit bis heute besonders nachhaltig beeinflusst. Im politisch rechten Lager war dies Ernst Jünger (1895–1998) mit seinem 1932 veröffentlichten Text »Der Arbeiter«, auf der eher links-intellektuellen Seite Ernst Bloch (1885–1977) mit »Prinzip Hoffnung«, und schließlich die keinem politischen »Lager« zuzuordnende Hannah Arendt (1906–1975) mit ihrem Hauptwerk »Vita activa oder Vom tätigen Leben«.

Jünger entwarf die Welt als einen Ort totaler Arbeit: »Der Arbeitsraum ist unbegrenzt, ebenso wie der Arbeitstag 24 Stunden umfasst ... Es gibt ... keinen Gesichtswinkel, der nicht als Arbeit begriffen wird.« In Anlehnung an Nietzsches »Wille zur Macht« stellte Jünger den »Aufbereitungs-, Zerstörungs- und Bemächtigungscharakter« der Arbeit in den Mittelpunkt, wie es Severin Müller in seiner sehr lesenswerten »Phänomenologie und philosophischen Theorie der Arbeit« ausdrückte, wohingegen »Rationalität und Vernunft [bei Jünger] sekundär« blieben⁴⁵. Den Arbeiter, den er als eine durch nichts aufzuhaltende, die bürgerliche Gesellschaft zerstörende menschliche Maschine beschrieb, glorifizierte Jünger als eine Art Übermenschen nietzscheanischer Prägung. Jüngers Vorstellung der totalen Arbeit antizipierte den »totalen Krieg« der Nationalsozialisten, mit denen er zeitweise stark sympathisierte. Jünger entwarf die Arbeit als »Vorgang unbeschränkt fiktionaler, und fantastisch entwerfender Imagination«⁴⁶. Sie war für ihn das Mittel zur Verwirklichung einer alle natürlichen Dimensionen sprengenden, megalomanen und martialischen neuen Welt.

Ernst Bloch sah – darin Karl Marx und Friedrich Engels folgend – die »Arbeit als Mittel der Menschwerdung«. Er hatte die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Arbeit und die sich daraus für den Menschen ergebenden Chancen der Selbstverwirklichung im Auge: »[Der Mensch] wird in seiner Arbeit und durch sie immer wieder umgebildet«⁴⁷. Bloch sah in der Arbeit des Menschen Merkmale »eines nie entsagenden Traums nach vorwärts«⁴⁸.

Hannah Arendts Blick auf die Arbeit orientiert sich – im Gegensatz zu Nietzsche, Jünger und Bloch – weniger an deren testosteronaffinen utopischen Perspektiven der Arbeit, sondern an der biologischen und psychologischen Situation des Menschen. »Die Arbeit entspricht dem biologischen Prozess des menschlichen Körpers, der ... sich von Naturdingen nährt ... um sie als die Lebensnotwendigkeit dem menschlichen Organismus zuzuführen.« Arendts Feststellung, dass »die Grundbedingung, unter der die Tätigkeit des Arbeitens steht, ... das Lebens selbst [ist]«⁴⁹, macht deutlich, dass sie die Arbeit als Ausdruck sowohl des Mangels bzw. der Bedürftigkeit als auch der Potenziale des Menschen sah (auf ihre Unterscheidung zwischen »Arbeit« und »Herstellung« wird in Kapitel 6 Bezug genommen werden). Arendts weibliches, biologisch geerdetes Konzept steht der Perspektive des Autors dieses

Buches, der die Arbeit als Neurobiologe, Mediziner und Psychotherapeut beleuchten möchte, verständlicherweise besonders nahe⁵⁰.

2

Arbeit trifft Gehirn: Die neurobiologische Klaviatur der Arbeit

Was sind die Regeln, nach denen sich entscheidet, was die Arbeit mit dem Menschen macht, ob sie uns guttut und gesund erhält oder nicht? Die von vielen geteilte Meinung, es sei das »zu viel«, was die Arbeit zu einem Krankmacher werden lasse, ist nicht nur schlicht, sondern schlicht falsch. Auch zu wenig oder keine Arbeit zu haben kann einen Menschen so nachhaltig ruinieren wie die Arbeit selbst. Dass es einfach »Stress« sei, der krank mache, ist ebenfalls Unsinn. Stress kann unter bestimmten Voraussetzungen ausgesprochen gesund sein. Der »Stress« ist keine Erfindung unserer Zeit⁵¹. Aus evolutionärer Sicht spricht sogar einiges dafür, dass der Mensch geradezu für Herausforderungen »gemacht« ist. Doch die Frage ist: Für welche? Was sind die Voraussetzungen dafür, dass es zwischen Mensch und Arbeit passt? Bei dem Versuch, die positiven und negativen Auswirkungen der Arbeit auf die Gesundheit und psychische Verfassung des Menschen zu verstehen, erscheint mir ein medizinischer – und insbesondere neurobiologischer – Ansatz sinnvoll. Dieses Kapitel soll eine wissenschaftlich fundierte Grundlage dafür legen.

Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche

Wenn Mensch und Arbeit sich begegnen, sind sowohl die physischen (körperlichen) als auch die psychischen (seelischen) Systeme des Menschen herausgefordert. Physische Belastungen standen, wenn es um die Arbeit des Menschen ging, über Jahrtausende im Vordergrund. Daran begann sich erst mit der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert etwas zu ändern: Zu den unvermindert weiter bestehenden physischen kamen jetzt zusätzlich signifikante, unmittelbar arbeitsbedingte psychische Beanspruchungen hinzu.

ENDE DER LESEPROBE

MIT EINEM KLICK BESTELLEN

[Mit einem Klick bestellen](#)



Penguin
Random House
Verlagsgruppe



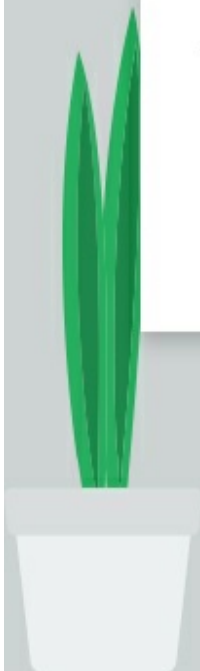
Buchentdecker-Service nutzen & gewinnen!

Bestellen Sie unseren Newsletter und erhalten Sie exklusive Informationen über:

- Neuerscheinungen, Bestseller & Lesetipps
- Attraktive Gewinnspiele & Aktionen
- Tolle Preisaktionen & Schnäppchen

Mit monatlichem Gewinnspiel!

[Jetzt anmelden](#)



[Jetzt anmelden](#)

[DATENSCHUTZHINWEIS](#)