

# Reales und ideales Selbst

*Godehard Brüntrup SJ*

## Einleitende Überlegungen

Das Selbst ist in Verruf geraten. Seine Existenz ist fragwürdig geworden.<sup>1</sup> Man kann sich fragen, woran das liegt. Für Descartes war die Existenz des denkenden Selbst die größte Gewissheit. Diese Einsicht ist auch heute unhintergebar. Die Leugnung des eigenen Denkens führt in einen transzendental-pragmatischen Widerspruch, man tut, was man nicht zu tun behauptet. Die Existenz des phänomenalen Selbst, das sich in der Perspektive der 1. Person unmittelbar zeigt, kann nicht sinnvoll geleugnet werden. Allerdings ist in der Erfahrung nichts weiter gegeben als eine Serie von erlebten Momenten. Erst wenn man das, was in der Erfahrung unmittelbar gegeben ist, philosophisch weiter interpretiert, gerät man in einen Bereich, in dem das Selbst fragwürdig geworden ist. In einer langen Tradition wurde das Selbst als nämlich eine der Zeit enthobene Substanz gesehen, etwas, das sich in der Zeit nicht aufteilen lässt, sich also durch ein ganzes Leben hindurch mit strikter Identität durchhält. Unser modernes Weltbild ist aber evolutionär und prozesshaft. Auch das Selbst ist keine Substanz, sondern ein Prozess. Damit eng zusammen hängt die Tatsache, dass die Relationen, die das Selbst eingeht, ihm nicht extern oder akzidentell bleiben, sie gehen intrinsisch in es ein, sie konstituieren es. Ein Selbst im grundlegendsten metaphysischen Sinne ist also nach der hier vertretenen Ansicht die Folge momentaner psycho-physischer Ereignisse, die sich, wenn sie auseinander hervorgehen, so ähneln, dass die Rede von einer sich zeitlich durchhaltenden Entität im Sinne einer Abstraktion gerechtfertigt ist, letztlich verbirgt sich dahinter aber nur genetische Bezogenheit, also ein Hervorgehen aus einem unmittelbaren Vorgänger ohne sprunghafte Veränderung, nicht aber das sich Durchhalten eines Unveränderlichen. Prozessphilosophen benutzen in diesem Zusammenhang oft „Vibration“ oder „Schwingung“ als Metapher. Ein dauerhafter Gegenstand gewinnt seine innere Bestimmtheit durch das rhythmische Durchlaufen von Vererbung aus der Vergangenheit seiner Vorgänger einerseits und

---

<sup>1</sup> Einige Teile dieses beim Forum „St. Stephan“ in Salzburg präsentierten Vortrags wurden aus meinem früheren Text "Motivation und Autonomes Selbst" übernommen, der in dem von mir herausgegebenen Band "Warum wir handeln? Philosophie der Motivation" (Stuttgart 2012) erschien. Im vorliegenden Text erfolgt jedoch eine andere philosophische Schwerpunktsetzung unter Heranziehung von weiteren relevanten empirischen Forschungen.

kreativer Aktualität andererseits. Der stabile rhythmische Charakter seiner Lebensgeschichte konstituiert den zeitlich dauernden Gegenstand. Diese Sicht der Welt steht im Einklang mit der gegenwärtigen Physik. Eine entsprechend stabile Resonanz oder Schwingung in einem Quantenfeld kann das konstituieren, was wir ein Elementarteilchen nennen. Das Elementarteilchen existiert dann nicht als klassische Substanz, die sich in der Zeit durchhält wie eine Perle, die auf einer Schnur bewegt wird. Es ist vielmehr die richtige Verbindung, der „Faden der Persistenz“, die Stabilität des Musters der Schwingung und die Genidentität der zugrundeliegenden Ereignisse, welche die Rede von einem sich zeitlich durchhaltenden Partikel rechtfertigen. Das Selbst sollte ebenso begriffen werden. Die kohärente Integration in ein naturwissenschaftlich geprägtes Weltbild kann so besser gelingen.

Ein weiteres großes Hindernis für das Verständnis des Selbst ist die Annahme, dass es in einem homogenen Raum bewusster Aufmerksamkeit gegeben sei, dass es einfach und auch nicht teilbar sei. Das stimmt insofern als es eine Einheit des Ich-Bewusstseins gibt. Alle erlebten mentalen Inhalte werden als die Meinigen erlebt, sie konstituieren eine Perspektive auf die Welt. Das Selbst, so werde ich argumentieren, ist nicht in diesem Sinne einfach. Es gibt verschiedenste Weisen der Aufmerksamkeit, mit und ohne Bewusstsein, es gibt Wahrnehmung unterhalb der Schwelle des bewussten Ich. Zudem ist das Selbst in sich nicht homogen, sondern geschichtet und in verschiedene Bereiche gegliedert. Die Integration dieser Mannigfaltigkeit ist der Prozess, den wir auch Selbstrealisierung oder Selbstverwirklichung nennen. Die Psychologie hat all diese schon seit Jahrzehnten beschrieben, die Philosophie hingegen war nicht selten noch einer kartesischen Sicht verhaftet. Das Selbst soll deshalb hier interdisziplinär besonders im Gespräch mit der Psychologie thematisiert werden.

Dabei geht es also nicht um das metaphysische Problem des phänomenalen Bewusstseins. Das ist vor allem die Frage, ob das Erleben auf das Physische reduziert werden kann. Die Metaphysik des phänomenalen Erlebens ist eine eigenständige Fragestellung, der hier nicht weiter nachgegangen werden soll. Eine andere hier getroffene thematische Vorentscheidung liegt in der Konzentration auf das *personale* Selbst. In einer sich evolutionär entwickelnden Welt gibt es viele Formen des Selbst. Die Evolution verläuft ohne unerklärliche Emergenzen. *Natura non facit saltus*. Nichts kann etwas geben, das es nicht besitzt. Es gibt daher viele Abstufungen von selbsthafter Subjektivität. Ein Selbst in diesem allgemeinen Sinne ist etwas, das eine rezeptive Perspektive der Wahrnehmung oder des Spürens einnimmt, gleichzeitig aktiv repräsentiert, also über Intentionalität verfügt. Wo die ersten Vorformen des Selbst in der Natur zu finden sind, ist eine interessante Frage, der aber hier nicht weiter nachgegangen werden soll.

In der Tradition von Harry Frankfurt verstehen wir hier unter einem personalen Selbst vor allem eine geordnete Struktur von mentalen Ereignissen, die mit dem Willen zu tun haben. Der Wille steht daher im Zentrum des personalen Selbst. Das ist bereits ein entscheidender Punkt. Das Selbst ist kein rein

beobachtender Verstand, der emotions- und antriebslos die Welt repräsentiert. Das personale Selbst ist vor allem ein System von verschiedenen mentalen Antriebskräften, deren Ziel das Handeln, das Eingreifen in die Welt ist. Die Frage nach dem Selbst ist daher fundamental mit der Handlungstheorie verbunden. Der bewusste Wille ist aber eng verbunden mit den motivationalen Kräften. Das genaue Zusammenspiel von Wille und Motivation wurde in der jüngeren Philosophiegeschichte vernachlässigt, erst im interdisziplinären Gespräch mit der empirischen Psychologie kann hier ein wirklich vertieftes Verständnis des Selbst erreicht werden. Der Wille ist also nur ein Teil unseres Systems mentaler Antriebe. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er auf die von der Vernunft vorgestellten Ziele ausgerichtet werden kann. Die der bewussten verstandesmäßigen Analyse schwer zugänglichen, sogar oft unbewussten Antriebskräfte sind rein motivational, der Wille wird hier allenfalls zur Verstärkung oder Abschwächung herangezogen. Diese in der Psychologie allgemein angenommene Differenzierung von Motiven und Wollen wird in der aktuellen Philosophie leider wenig rezipiert. In der Sprache der heutigen Philosophie ist Motivation nämlich eine „propositionale Einstellung“, also eine mentale Einstellung, die man gegenüber einem sprachlich ausgedrückten Sachverhalt einnimmt. Zu diesen gehören beispielsweise die Einstellungen des Behauptens, des Zweifelns und des Hoffens. Motivation wird oft gleichgesetzt mit der propositionalen Einstellung des Wollens oder Wünschens. Annas Wunsch, heute Sport zu treiben und Schwimmen zu gehen, konstituiert die Motivation für diese Tätigkeit (vgl. Mele 2005, 15). Der motivierende Wunsch ist auf einen möglichen Sachverhalt gerichtet, der vom Verstand sprachlich präsentiert wird. Motivation ist also ein Zusammenhang von Wünschen und Überzeugungen, genauer gesagt praktischen Zweck-Mittel-Überzeugungen. Eine motivierte Person hat den Willen, die Welt auf bestimmte Weise zu beeinflussen und ist überzeugt, dass bestimmte Handlungen zu diesem Ziel führen. Im philosophischen Sprachgebrauch unterscheidet sich Motivation also von einem bloß triebhaften Begehren, das sich nicht auf ein vom Verstand gesetztes praktisches Ziel richtet. Dieses Modell der Antriebsstrukturen im Menschen ist aber inadäquat. Motivation und bewusster Wille werden hier gleichgesetzt. Das ist eine Verkürzung auf das bewusste Ich, das Selbst ist viel umfassender. Zum Selbst gehört natürlich auch das triebhafte Begehren nach Nahrung, Sexualität und anderen Grundbedürfnissen. Aber das ist hier nicht der entscheidende Punkt. Entscheidend ist, dass die gesamte Struktur von Basismotiven nicht erfasst wurde. Nehmen wir nur einmal die drei empirisch gut abgesicherten Basismotive Macht/Autonomie, Kompetenz und Anschluss/Bezogenheit. Sie bleiben meist unbewusst, bestimmen aber unser Handeln mehr als die bewusst gesetzten Ziele. Sie sind die Grundmotoren des Selbst, die Grundmotive der Selbstverwirklichung. Sind sie stark genug ausgeprägt, dann bedarf es gar nicht mehr der bewussten Willensanstrengung, um eine Handlung auszulösen. Das sequentielle Rubikonmodell der Handlungsauslösung ist einseitig und dadurch auch verfälschend. Wenn wir uns in einem hochmotivierten Zustand befinden, dann brauchen wir die

Willensanstrengung nicht. Das Handeln geht uns dann wie von selbst von der Hand, weil es aus dem Selbst kommt, nicht aus dem bewusst kontrollierenden Ich (Kehr 2004). Die funktional-strukturelle Sicht von Kehr ist also dem Rubikon Modell vorzuziehen.

### **Die Grenzen traditioneller philosophischer Handlungstheorien**

Diese philosophische Konzeption des personalen Selbst hat diese Einsicht noch nicht hinreichend aufgegriffen. Platon unterschied bekanntlich drei Seelenkräfte: das Begehren, den Willen und den Verstand. Der Wille war dem Verstand zugeordnet, das Begehren rein triebhaft. Dass aber die tragenden Grundmotive des Selbst weder rein triebhaftes Begehren noch verstandesorientierter Wille sind, kam nicht ausreichend in den Blick. Die impliziten Basismotive sind aber für die Struktur des Selbst von elementarer Wichtigkeit.

Die Idee des dem Verstand zugeordneten Willens hat aber über Jahrhunderte das philosophische Handlungstheorie bestimmt. Das Motiv des personalen Handelns stammt gemäß dieser Denktradition nicht aus dem triebhaften Begehren, sondern aus einem mit der Vernunft erkannten Handlungsziel, welches dann vom Willen ergriffen wird. Aus heutiger Sicht erscheint dies als eine rationalistische Engführung. Nach Freud sind nicht nur die Gebildeten überzeugt, dass auch unbewusste oder teilbewusste Motive unser Handeln bestimmen. Umstritten blieb in der Philosophie das genaue Zusammenspiel des Verstandes mit dem Willen. Hat die vernünftige Einsicht die Kraft, den Willen zu bestimmen? Die Vorstellung, dass die rechte Prinzipieneinsicht die Grundlage des Handelns sei, hat die europäische Philosophiegeschichte dominiert. Im Grundwerk der europäischen Psychologie, Aristoteles' „De Anima“, wird dies klar ausgedrückt. Das Wollen geht vom Intellekt aus, wird von ihm geleitet (vgl. De anim. III 11, 433a23). Für die Stoiker ist der Wille ein vernünftiges Begehren. Cicero bestimmt den Willen als das, was mit Vernunft begehrt wird (vgl. Tusc. disp. IV, 6, 12). Für Thomas von Aquin ist der Wille „appetitus rationalis“ (Sum. th. I, 80, 2). Die vielleicht klarste Ausformung findet diese Denktradition vermutlich in Kants „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“. Der Wille wird dort als ein in der Vernunft begründetes Begehungsvermögen konzipiert. Er ist das Vermögen, sich „der Vorstellung gewisser Gesetze gemäß selbst zum Handeln zu bestimmen“ (AA IV, 427).

Es gab jedoch auch eine Sicht, die dem Willen mehr Autonomie gegenüber dem Verstande einräumte. Für Augustinus beispielsweise ist der Wille das Zentrum des menschlichen Geistes (vgl. De civ. Dei VI, 11. XIV, 6. XIX, 6). Duns Scotus gab dem Willen die Vorherrschaft im ganzen Reich der Seele (vgl. I. Sent. II, d42, 4). »Voluntas est motor in toto regno animae, et omnia obediunt sibi« Zwar ist der Wille im Gegensatz zum bloßen Begehren auf den Verstand hin ausgerichtet; er ist aber dem Verstand gegenüber autonom. Er kann sich dem Verstand verweigern oder einfach nicht auf ihn reagieren. Auf dieselbe Verstandeseinsicht wird er zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedlich

reagieren. Der bewussten Anstrengung des Willens, der Willenskraft, kommt nach dieser Auffassung also eine bedeutendere Rolle zu. Dem Verstand sind also – metaphorisch gesprochen – die Hände gebunden, wenn der Wille sich nicht aktiv einschaltet. Die autonom handelnde Person kann ihre Willenskraft verlässlich, also ohne Minderung durch Willensschwäche, einsetzen. Diese Konzeption des personalen Selbst ist aber immer unzureichend. Zwar erkennt sie, dass der Verstand nicht Herr im Haus des Selbst ist, sie übersieht aber, dass der bewusste Wille nur dann benötigt wird, wenn die Basismotivation zu schwach ist oder in eine nicht vom Verstand gewünschte Richtung führt. Der Kernfehler liegt also auch hier wieder darin, die unbewussten Teile des Selbst völlig zu unterschätzen und sich auf das bewusste Ich zu konzentrieren, in welchem sich ein Wechselspiel zwischen Verstand und Willen ereignet. Diese klassische philosophische Sicht verstellt den Blick auf das Selbst.

### **Eine erste innerphilosophische Kritik dieses Modells**

Eine gewichtige Ausnahme bildet hier zweifelsohne Schopenhauer, der einen sehr weit gefassten Willensbegriff in das Zentrum seiner Metaphysik stellt, also keineswegs nur den bewussten Willen. Für Schopenhauer ist der Verstand nur Werkzeug dieses Willens. Seine Sicht ist allerdings düster und pessimistisch: „Aus der Nacht der Bewusstlosigkeit zum Leben erwacht findet der Wille sich als Individuum in einer end- und grenzenlosen Welt unter zahllosen Individuen, alle sterbend, leidend, irrend; und wie durch einen bangen Traum eilt er zurück zur alten Bewußtlosigkeit.“ (WWV II, 46, 733)

Das positive Bild der Philosophie eines sich bewusst und rational selbst bestimmenden Menschen wird hier grundsätzlich in Frage gestellt. Dieser Gedanke wird später von Freud in das Zentrum seiner Theorie der menschlichen Psyche gestellt. Weder der bewusst arbeitende Verstand noch der bewusste Wille sind Herren im Haus der Seele, deren wahre Antriebskräfte in neuronalen Automatismen oder eben dem dunklen Ozean des Unbewussten verborgen liegen. Auch hier bietet sich die Unterscheidung von Ich und Selbst an. Das bewusste Ich ist nur ein Segment des ganzen Selbst. Aus der Sicht vieler Psychologen und Hirnforscher ist das bewusst wählende Ich für die Tätigkeit des Organismus ebenso irrelevant wie das Pfeifen der Lokomotive für deren Fortbewegung (vgl. Huxley 1874 und, für eine aktuelle Variante dieses Gedankens, vgl. Wegner 2002). Die Annahme, dass der Verstand die Motive des Handelns bestimme, wurde durch Freuds Theorie der „Rationalisierung“ untergraben. Die Rationalisierung stellt einen Abwehrmechanismus dar, welcher die wahren unbewussten Handlungsmotive verdeckt und eine vernünftige Motivation nur vorgaukelt (vgl. Freud 1936). Die Rationalisierung ist eine gut verborgene Lebenslüge. Denn die Lebenslüge ist mehr als eine einfache Konfabulation, die eine peinliche Gedächtnislücke schließen soll. Sie ist ein falsches Selbstbild, das der Flucht aus der Realität dient. Der Dramatiker Henrik Ibsen thematisierte auf klassische Weise die

erschreckend mächtige Gegenwart dieser Lüge im Leben des Durchschnittsbürgers und entlarvte ihn damit zugleich als hoffnungslos in Selbsttäuschungen gefangen. Ibsen wurde hierbei durch die Lektüre von Kierkegaards „Entweder – Oder“ inspiriert. Es handelt sich nicht allein um eine psychologische, sondern auch um eine philosophische Problemstellung. Die Lebenslüge besteht nun gerade darin, dass man ein dominantes Grundmotiv des eigenen Selbst nicht als solches erkennt, weil es nicht in das bewusste Ichkonstrukt und das bewusst gewählte Normensystem passt. Nehmen wir an, eine Person spende immer wieder große Summen Geldes und begründe dies mit religiös-sittlichen Idealen der Nächstenliebe und Gerechtigkeit. Unterschwellig mag aber ein starkes Machtmotiv der Motor für die Spenden sein, weil die Person durch die Spenden gesellschaftlichen Einfluss gewinnt. Das Nichtanerkennen dieser Motivlage ist eine Lebenslüge und damit eine mangelnde Aneignung des eigenen Selbst. Die rationale Selbstkontrolle, die anscheinend zu einer handlungsbestimmenden Anerkennung von Werten wie Nächstenliebe und Gerechtigkeit führt, ist also zumindest in Wirklichkeit gar nicht gegeben. Das Ichkonstrukt verschleiert die Motivlage des Selbst.

### **Neue Theorien der Volition**

Der bewussten Willensanstrengung kommt dennoch eine Funktion zu. Gerade in den letzten Jahren wurden wiederholbare Experimente durchgeführt, die mit überraschender Deutlichkeit zeigen, dass es Willenskraft gibt, und dass man das Verausgaben dieser Kraft messen kann (vgl. Baumeister/Tierney 2011). Es ist aber hervorzuheben, dass der Wille in der Handlungsmotivation eine sekundäre Rolle spielt. Der Wille kompensiert einen Mangel an Basismotivation durch eine Willensanstrengung (vgl. Kehr 2004). Es gibt also eine gestufte Struktur von Basismotiven einerseits und dann zusätzlich und sekundär gewählten Zielen andererseits. Nur wenn diese in Konflikt stehen, wird das Eingreifen des Willens überhaupt benötigt. Der Wille kann eine zu schwache Basismotivation stützen, wenn ein bestimmtes Ziel nur so erreicht werden kann. Der Wille kann auch eine Basismotivation, die in einem Konflikt mit den bewusst verstandesmäßig gewählten Zielen steht, abschwächen. Ist der Mensch hingegen hochmotiviert und befinden sich seine Basismotive in Einklang mit seinen Zielen, dann ist ein Eingreifen des Willens nicht mehr notwendig. Es entsteht ein Flow-Erlebnis.

In der Philosophie hat unter anderem Harry Frankfurt mit seiner Theorie der gestuften Willensakte einen in gewisser formalen Hinsicht ähnlichen Gedanken entwickelt (vgl. Frankfurt 1974). Frankfurt unterscheidet Willensakte, die eine Handlung auslösen, von Willensakten höherer Ordnung, die wiederum auf Willensakte niedrigerer Ordnung gerichtet sind. Ein Beispiel: Ein Alkoholiker, der sich gerade ein Glas einschenkt, will (1. Ordnung) das Suchtmittel konsumieren, obwohl er gleichzeitig denkt „das will ich nicht, das bringt mich noch um“ und so den höheren Willen (2. Ordnung) hat, nicht mehr trinken zu wollen. Wir haben hier also eine in Stufen strukturierte Theorie des Willens.

Frankfurt sieht das Ziel eines sinnerfüllten Lebens erreicht, wenn diese Stufen des Willens sich in Harmonie befinden. Zentral ist hier der Begriff des „Caring“. Ein „Caring about“ bedeutet ein sich Aneignen eines Willens. Ein Wille wird reflexiv als ein solcher bestimmt, der mich unmittelbar angeht, der als genuin meiner begriffen wird. Ich ergreife ihn „wholeheartedly“, mit ganzem Herzen, wie Frankfurt sich ausdrückt. Damit kommt auch die Reihung von Willensstufen zu einem Abschluss, ein infiniten Regress wird vermieden. Für Frankfurt ist diese Kongruenz der Willensebenen die Voraussetzung für Autonomie. Aber auch Frankfurt verkürzt das Bild auf die bewusst vorliegenden Willensakte, die jeweils ein bewusst vorgestelltes Ziel ergreifen, eben Trinken oder Nichttrinken. Der Konflikt kann aber viel komplexer sein: Bei einem sehr gehemmten Menschen mag ein starkes Bezogenheits- und Anschlussmotiv das Alkoholproblem verschärfen, wenn er sich nur im angetrunkenen Zustand plötzlich traut, auf andere Menschen zuzugehen. Der Blick auf das bewusste Ich ist also auch dann noch verkürzt, wenn er die hierarchische Struktur des Willens im Auge hat. Das Geschehen im Selbst lässt sich niemals auf bewusste Willensakte reduzieren. Das Selbst ist eine komplexe Struktur, die zwar mit dem bewussten Willensentscheidungen in Verbindung steht, von ihnen aber zu unterscheiden ist. In ihm finden sich nur unbewusste Basismotive, sondern auch die Lebenserfahrung, die Spuren, die unzählige Episoden des Erlebens hinterlassen haben, ohne dass diese Information direkt der bewussten Aufmerksamkeit zur Verfügung stünde.

Ein Beispiel aus dem deutschen Sprachraum für eine philosophische Analyse, die diesem komplexeren Bild entspricht, kann man in der Philosophie Peter Bieris finden. In seinem Buch „Das Handwerk der Freiheit“ entwirft er ein Bild des authentischen Menschen, der sich gerade durch unbestechliche Analyse seiner eigenen biografisch gewachsenen Motivlage Autonomie aneignet. Diese Philosophie ist pointiert post-freudianisch, weil sie sich nicht der Illusion hingibt, der Mensch sei sich selbst in seiner Motivlage unmittelbar transparent gegeben. Der mühsame Prozess der Selbstfindung ist eine Art Selbsttherapie durch Selbsterkenntnis. Der Mensch kann sich die Frage stellen „Was ist meine eigene Stimme?“ und „Wer will ich wirklich sein?“, „Will ich wirklich, was ich de facto gewählt habe?“ und sich auf diese Fragen eine eigene Antwort erarbeiten. Er ist nicht bloß Opfer von Kräften, über die er letztlich keine Kontrolle ausüben kann. Dieses Erarbeiten ist aber keine kantische Erfassung von Verhaltensmaximen, die dann meinen Willen bestimmen. Es ist ein existentielles Handwerk der Selbsterhellung, eine Orientierung im unübersichtlichen Land der Seele. Unbewusste Basismotive werden da als Erstes aufzudecken sein, aber nicht in Isolation sondern eingebettet in die narrative Rekonstruktion eines erfahrenen Lebens. Bieri untersucht also den Zusammenhang zwischen Selbstbestimmung und Selbsterkenntnis (vgl. Bieri 2011). Selbsterkenntnis ist ein mühsames Geschäft. Das Selbst ist dem diskursiven Verstande nicht offenkundig. Es heißt, sich durch den Dschungel vieler Selbsttäuschungen und liebgewordener Selbstbilder einen Weg zu bahnen zu einem authentischen

Selbst. Das geht nur, indem man sich der Wahrheit stellt, Lebenslügen aufgibt, die biografische Relativität der eigenen Überzeugungen erkennt. Bieri schlägt hierzu den Weg der literarischen Auseinandersetzung ein. Er regt die Konfrontation mit Romangestalten an, die eben anders sind und empfinden als ich selbst und mir gerade so helfen, zu verstehen, wer ich denn wirklich bin, so dass ich meine innere Stimme finde. Narrative Symbolisierung ist ein zentraler Aspekt der Selbstkonstitution bei sprachbegabten Wesen.

## Die humanistische Psychologie

Bieris Sicht ist vorsichtig optimistisch. Er traut dem Menschen zu am Ende eines mühsamen Weges „zu sich selbst“ zu kommen. Man kann daher durchaus sagen, dass die Philosophie Bieris eine überraschende Brücke zur Tradition der humanistischen Psychologie schlägt. Die humanistische Psychologie stellt das Selbst ins Zentrum der Theorie. Der Prozess des personalen Lebens ist Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung. Das Ideal, sein eigenes wahres Selbst zu entdecken, ist für Carl Rogers, eine der Gründerfiguren der humanistischen Psychologie, das ultimative Ziel menschlicher Lebensgestaltung. Im Kapitel „A Philosophy of Persons“ in Carl Rogers' klassischem Werk „On Becoming a Person“ (Rogers 1961, 165ff.) findet man einen Abschnitt mit dem Titel „To be the self which one truly is“. Rogers wirft dort einen Blick auf verschiedene Lebensziele, die in der psychologischen Forschung genannt wurden, z. B.:

Reiches inneres Leben und tiefe Einsicht in sich selbst und andere

Handlungskraft, Überwindung von Hindernissen, Bewerkstelligen von positiven Veränderungen

Eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur

Glück, Zufriedenheit, Offenheit für den Moment

Er stellt diesen als Alternative ein universelleres Ziel entgegen: diejenige Person sein, die man wirklich ist, die man wirklich sein will. Welche Person man ist oder sein will, ist für ihn ein offener Prozess, ein schöpferischer Akt der Selbstaktualisierung. Für Rogers Selbstverwirklichung das ultimative Lebensziel. Er zeichnet damit gegen Freud ein positiveres Menschenbild, ein Bild eines tatkräftigen und selbstbestimmt sich selbst verwirklichenden Menschen, der seine innere Stimme sucht und finden kann.

Für Abraham Maslow, einen anderen Gründervater der humanistischen Psychologie, war die Selbstverwirklichung (self-actualization) die Spitze in seiner berühmten Motivationstheorie: der Maslow Pyramide. Erst, wenn die physiologischen Grundbedürfnisse, das Bedürfnis nach Sicherheit, sozialer



Verbundenheit (Liebe) und Anerkennung (Status, Erfolg) befriedigt wurden, findet der Mensch den Raum für Selbstverwirklichung im Sinne des Entdeckens der eigenen Stimme, des menschlichen Reifens, des Entwickelns eines wahrhaft autonomen Selbst. Das den Menschen motivierende Begehren ist pyramidenförmig in Schichten zu unterteilen. Das höchste Begehren ist das nach Selbstverwirklichung. Er unterscheidet sich in dieser Hinsicht deutlich von Rogers, der im Ideal des Selbst ein intuitiv erfasstes Ziel, nicht ein Begehren sah. Es gibt also in der Struktur des Selbst eine weitere wichtige Unterscheidung: das reale und das ideale Selbst. Ein Selbst entwirft zumindest als eine vage erfasste und eher gespürte als rational gewusste Zielvorstellung ein Ideal, auf das es sich hinzuentwickeln versucht. Das bewusst vorgestellte Ichkonstrukt ist also nicht mit dem idealen Selbst identisch.

Das Erfassen des idealen Selbst ist aber auch nichts Triebhaftes. Die klassische Motivationsforschung in der empirischen Psychologie hat Motivation meist weit unterhalb der kognitiven Ebene angesetzt. Für den Behaviorismus Skinners wäre die fundamentale Motivation die Gewohnheit, für Pavlov die Abrichtung, das Zusammenspiel von Lohn und Strafe, von positiven und negativen Anreizen. Man hat sich von der Trieb-Reduktionstheorie eines Clarke Hull letztlich doch nicht gelöst. Der Mensch ist nach dieser Auffassung ein triebgesteuertes Wesen, das auf Irritationen mit der Suche nach einem neuen Gleichgewicht reagiert. Ein nagendes Hungergefühl motiviert, Nahrung aufzunehmen, um dann wieder in einen Zustand des inneren Ausgleichs zu kommen. Auch ein Mangel an Erregung (Langeweile) kann zum Handeln motivieren, um so wieder in einen optimalen und als angenehm empfundenen Zustand zu geraten. Bereits Plato hatte in der Politeia diese Konzeption entwickelt und als zum Verständnis des menschlichen Selbst als nicht ausreichend zurückgewiesen (vgl. Bordt 2012). Die Philosophie wird nicht abstreiten, dass dieser sub-kognitive Bereich relevant ist. Sie wird sich aber kritisch gegen reduktionistische Theorieansätze wenden, welche den Menschen als Vernunftwesen nicht zu erfassen vermögen. Schon 1958 richtete der britische Philosoph Richard S. Peters an seine Kollegen in der Psychologie, die im Geiste von Hulls Triebreduktionstheorie arbeiteten, den Appell, die begrifflichen Unterscheidungen des Aristoteles wieder zu entdecken (vgl. Peters 1958, 157). Nach der Auffassung des Aristoteles ist aber der Ursprung des Handelns ein Wollen und damit ein Denken auf ein rational erfasstes Ziel hin (EN 1139a31f.). Aber dieser Appell musste ungehört verhallen, denn das dahinterstehende Verständnis blieb einem Bild von klarer rationaler Selbstgegebenheit des Subjekts verhaftet, das heute nicht mehr aufrecht zu halten ist. Zwischen diesen Alternativen des idealen selbsttransparenten Ichs einerseits und der Reduktion des Menschen auf ein reines Triebwesen andererseits ist die Annahme eines Selbst ein willkommene Alternative.

Die philosophischen, existentiellen Fragen „wer möchte ich sein?, wie will ich leben?, was ist mein ideales Selbst?“ Oder sogar die Frage Kierkegaards: Was ist mein wahres Selbst? können nicht durch ein

rein rational entworfenes Handlungsziel befriedigend beantwortet werden. Sie können auch nicht zum Verschwinden gebracht werden, in dem man sich als ein den Trieben wehrlos ausgeliefertes Epiphänomen versteht.

Das wahre Selbst ist vielmehr ein Ideal, das den Menschen in seinen persönlichen Basismotiven anspricht, aber auch dem Willen eine Richtung zu geben vermag. Es ist aber nicht einfach eine klar gegebene Verstandeseinsicht, die vom Willen erfasst wird. Es ist vielmehr ein Spüren von Stimmigkeit und auch Attraktivität, ein Wertempfinden (Scheler), das den ganzen Reichtum der bisher gemachten biografischen Erfahrungen miteinbezieht. Das Finden der eigenen Stimme, das Entdecken des Selbst ist also viel umfassender als eine rein intellektuelle Aufgabe. Die einseitige Tätigkeit des Verstandes kann, wenn sie nicht von anderen Teilen der Persönlichkeit moduliert und in diese integriert wird, gerade zu Selbsttäuschung führen. Die Rede vom „wahren Selbst“ ist daher mit großer Vorsicht zu genießen. Allzu leicht droht sonst die Verkürzung auf eine rationalistische Konzeption, in welcher sich der Mensch im Verstand transparent ist und sich durch die Wahl von Lebensmaximen und Gütern selbst bestimmen könne. Ein solches „wahres Selbst“ wäre leicht wieder ein Trugbild, eine Lebenslüge, die gerade die Entwicklung eines reifen Selbst verhindert. In Ibsens „Peer Gynt“ heißt es: „Sei du selber meint: geh dir selber an den Kragen!“ (Ibsen 1984, 135) Das meint: Geh deinem falschen Selbstbild an den Kragen!

### **Selbstverwirklichung?**

Wenn die Idee der Selbstverwirklichung heute tatsächlich noch einen philosophischen Sinn ergeben soll, dann sicher nicht in der Weise, dass darunter vor allem die bewusste willentliche Ergreifung der vom Verstand präsentierten Güter und Lebensmaximen verstanden wird. Diese Auffassung eines Selbst als Selbstbestimmung im Lichte bewusster und willentlicher Selbstbestimmung ist in vielfacher Hinsicht problematisch. Die Assoziation eines dubiosen Homunkulus, der gleichsam über dem Rest der Psyche angesiedelt ist, drängt sich auf. Die Annahme eines alles steuernden Homunkulus würde aber sowohl neurophysiologisch nicht plausibel wie auch philosophisch fragwürdig sein. In der Tat legt der alltagssprachliche Gebrauch des Wortes „Selbst“ in Kontexten wie „Selbstkontrolle“ und „Selbstbeherrschung“ vielleicht den Gedanken nahe, dass es einen solchen inneren Kontrolleur gäbe. Aber die Tatsache, seine Affekte modulieren zu können (Selbstbeherrschung) impliziert nicht, dass es einen kleinen Menschen im Menschen, einen inneren Kontrolleur gibt. Wer kontrolliert dann dessen Psyche? Gibt es wie bei den russischen Puppen wiederum einen Homunkulus im Homunkulus? Man sieht schnell, dass diese Idee nicht weiterführt. Außerdem: Wie Wegner (vgl. Wegner 2002) und andere gezeigt haben, unterliegt das subjektive Erleben der Ichkontrolle nicht selten Irrtümern und Fehleinschätzungen.

Es wäre aber abwegig, auf Grund dieser Schwierigkeiten die Idee eines Selbst und damit letztlich die Idee der Freiheit ganz über Bord zu werfen. Die neurophysiologische Forschung zeigt nämlich andererseits auch, dass das Stirnhirn (präfrontaler Cortex) durchaus solche Steuerungsfunktionen wahrnehmen kann. Es ist mit eingehenden und ausgehenden Nervenleitungen von und zu allen Bereichen des Hirns verbunden. Es steuert nicht durch ein Darüberstehen und Kommandieren, sondern durch eine maximale Vernetzung (vgl. Kuhl 2010, 375). Der Verdacht mag aufkommen, dass der Begriff des Selbst nur eine begriffliche Konstruktion sei, dem in der Wirklichkeit nichts entspreche. Das Selbst wäre dann vielleicht eine pragmatisch nützliche Abstraktion, die aber einer genaueren wissenschaftlichen Analyse nicht standhalte. Diese Einstellung wird von einigen Hirnforschern und Philosophen eingenommen (vgl. Singer 2004 und Metzinger 2004). Wie bereits erwähnt, gibt es aber auch gute Gründe, dem präfrontalen Cortex solche Steuerungsaufgaben zuzuschreiben, ohne dabei eine suspekten Entität im Gehirn annehmen zu müssen. Ganz zu schweigen davon, dass die Ablehnung von Steuerung und Selbstbestimmung vollständig der subjektiven Innenwahrnehmung widerspricht. Auf der Annahme interner Steuerungsinstanzen baut beispielsweise die beeindruckend detailliert ausgearbeitete Persönlichkeitspsychologie von Julius Kuhl auf (vgl. Kuhl 2010). Kuhls Theorie steht in der Tradition der humanistischen Psychologie. Ausgehend von der empirisch erhärteten Annahme, dass die beiden Hemisphären des Cortex unterschiedlich arbeiten, unterscheidet Kuhl den sequentiell-analytischen Verstand der linken Hemisphäre von der mehr holistisch-parallelen Informationsverarbeitung der rechten Hemisphäre. Das Selbst ordnet er dieser holistisch-parallel verarbeitenden Instanz zu. Eine solche lokale Verortung sollte mit einer gewissen Skepsis gesehen werden, denn das Gehirn ist zu stark vernetzt, um gerade die höheren kognitiven Funktionen ganz eindeutig zu lokalisieren. Kuhls Gedanke lässt sich aber am Beispiel der internen Regulation gut verdeutlichen. Der bewusste Verstand kann dem Willen Ziele setzen und damit beispielsweise Antriebe oder auch Basismotive unterdrücken. Das ist etwa der Fall, wenn man wegen des Entschlusses zum Abnehmen auf ein Stück Torte verzichtet. Damit ist eine explizite Kontrolle des eigenen Verhaltens gemeint, ganz im Sinne der klassischen Willenskraft und Disziplin.

Das ist aber eine folgenreiche Engführung. Daneben gibt es nämlich die elastische Fähigkeit, je nach Umständen die Ich-Kontrolle zu verstärken oder abzuschwächen. Psychologen sprechen bei dieser Fähigkeit von „Ich-Resilienz“. Kuhl schreibt diese dem Selbst zu (vgl. Kuhl 2010, 377). Der auf ein Verstandesziel fixierte Wille ist unflexibel und autoritär. Er setzt mit eiserner Disziplin seine Ziele durch, ohne Rücksicht darauf, ob diese für die Gesamtentwicklung des Selbst nicht sogar hinderlich sind. Menschen, die wie besessen ein Ziel verfolgen, mögen zwar in einem engen Sinn motiviert sein. Aber gerade weil sie sich selbst dabei leicht aus den Augen verlieren, ist dies keine Selbstbestimmung im idealen Sinne. Selbstbestimmung ist etwas viel Holistischeres als bewusste willentliche Kontrolle (vgl.

Mele 2011, 467). Man denke an den vom wirtschaftlichen Erfolg Besessenen, der seine Gesundheit und seine Beziehungen ruiniert, um sein verengtes materielles Ziel zu erreichen. Das Selbst hingegen ist integrativer. Es bezieht ganzheitlich alle erfahrenen Episoden des Lebens ein, es kann der Situation angepasst und elastisch reagieren, um allen Aspekten gerecht zu werden. Insbesondere ist es in der Lage, die Gefühle und Affekte nicht nur miteinzubeziehen, sondern sie modulierend, stärkend oder dämpfend, zu beeinflussen. Dies gilt auch für die Körpergefühle, die von der rein willentlichen Kontrolle oft unterdrückt werden. Ein rein willentlich gesteuerter Mensch ist in seiner Gefühlswelt und seinem erlebten Körper, dem Leib der Phänomenologie, nicht zuhause. Er verkopft und verliert dabei den Kontakt mit seinem Körper. Die Tätigkeit des holistisch-intuitiven Sich-Selbst-Wahrnehmens ist heute durch bildgebende Verfahren in ihren neurophysiologischen Korrelaten abbildbar. Entscheidend ist, dass es hierbei weniger um folgerichtiges Schließen geht als um eine ganzheitliche Wahrnehmung, die man eher als Erinnern und Erzählen von Episoden beschreiben könnte.

Auch Antonio Damasio gehört zu den prominenten Hirnforschen, die heute wieder explizit von einem Selbst sprechen. Er vergleicht das psychische Geschehen mit der Aufführung einer Symphonie. Verschiedene Hirnregionen tragen dazu bei, ganz wie die Vielfalt der Instrumente im Orchester. Entscheidend ist für ihn, dass der Dirigent durch die Aufführung selbst hervorgebracht wird. Der Dirigent ist ein Produkt des Orchesters (vgl. Damasio 2010, 21f.). Die Metapher des Dirigenten wäre also falsch verstanden, wenn man darunter ein sich selbst transparentes Ich verstünde, das ganz unabhängig dem Rest der Psyche gegenüberstünde und rational abwägende Entscheidungen trafe, dem der Rest dann zu folgen hätte. Ich denke, dass man neurophysiologisch hier vermutlich sogar noch einen Schritt weiter gehen kann, dass man eine Brücke schlagen kann zwischen der Frankfurtschen Konzeption des Selbst und einigen neueren Entwicklungen in der neurophysiologischen Forschung. Die Arbeiten von Northoff (z.B. vgl. Northoff 2004) haben gezeigt, dass es ganz spezifische Strukturen im Neocortex gibt, die dann aktiviert werden, wenn ein Stimulus als selbst-bezogen erlebt wird. Beispielsweise wenn Charaktereigenschaften als eigene evaluiert werden oder aber als die der Dänischen Königin. Oder wenn Stimuli autobiografisch relevant sind oder nicht. Schließlich auch waren auch bei Aufgaben moralischer Urteilsbildung im weiteren emotionalen Kontext der Person diesselben Areale aktiv. Sie liegen alle im zingulären Cortex, also im medialen Bereich des Cortex. Der zinguläre Cortex ist ein integraler Bestandteil des limbischen Systems, das in Ausprägung von Emotionen involviert ist, außerdem in das Lernen und das Erinnern. Das Zusammenspiel dieser drei Funktionen macht die Bedeutung des zingulären Kortex aus, weil hier Verhalten mit Motivation verbunden wird. Northoff unterscheidet – wie Damasio - 3 Ebenen des Selbst: Das „Proto-Self“, das „Core-Self“ und das „Autobiographical Self“.

Auf einer ersten Ebene, dem somatosensorischen Kortex ist so ein noch sehr rudimentäres Proto-Selbst

angesiedelt, d.h. hier wird über die haptische Wahrnehmung ein Art der körperlichen Selbsterfahrung ermöglicht. In der Hierarchie des Selbst liegen darüber das „Core Self“, das primär im medialen Cortex verortet werden kann. Hier können selbstbezogene von nicht selbstbezogenen Stimuli unterschieden werden, es wird also explizit eine selbstreferentielle Bewertung äußerer Reize vorgenommen. Ein Reiz wird danach bewertet, ob er mit mir zu tun hat, ob er mich betrifft. Als Beispiel kann man sich hier Fotografien vorstellen, bei denen nur einige mich selbst enthalten, andere selbst-referentiell neutral sind. Durch die Einbettung ins limbische System werden hier emotionale und auch volitionale Zustände im Gesamtkontext der Erinnerung einbezogen. Motivation kommt ins Spiel. Nach der Theorie von Northoff werden höherstufige Prozesse im lateralen Kortex genau dann aktiviert, wenn in den „Cortical Midline Structures“ das Core-Selbst aktiviert wurde. Selbstbezogene Stimuli werden in stärkerer Weise zu einer höherstufigen Verarbeitung und Evaluierung weitergeleitet als nicht-selbstbezogene Stimuli. Der einfachste Fall ist gegeben, wenn ein abgebildetes Gesicht als das eigene erkannt wurde. Sofort setzt ein höherstufiger Prozess kritischer Evaluierung auf höherer kognitiver Ebene ein, der bei einem fremden Gesicht so nicht durchgeführt wird. Die Frage, ob man ädaquat dem Selbstbild gemäß getroffen wurde, wird ebenso evaluiert wie auch die Einbettung der abgebildeten Episode in das autobiografische Selbstbild. Ähnliches gilt aber auch bei anderen Stimuli, die etwa moralisches Urteilen oder Erinnerungsaufgaben betreffen. Wenn sie als für das Selbst relevant erkannt wurden, lösen sie nicht nur eine emotionale Reaktion aus, sondern auch eine höherstufige kognitive Bewertung auf der Ebene des autobiografischen Selbst, das heißt vor allem eine evaluierende Einbettung in die Summe der meist nicht voll bewusst gegebenen autobiografisch, episodenhaften Erinnerung. Gerade sie macht einen wesentlichen Teil des höherstufigen Selbst aus. Der philosophisch relevante Punkt ist also der, dass zunächst ein Phänomen als mich selbst betreffend erkannt wird, dass dies aber nicht in einem kühlen rationalen Akt der Selbstreferenz geschieht, sondern in einem Bereich des Kortex, der mit dem limbischen System, also auch mit Gefühlen und Antriebskräften zu tun hat. Erst wenn hier die Relevanz festgestellt wurde, wird eine Weiterverarbeitung an höherstufige kognitive Prozesse eingeleitet, das Ereignis wird in das Gesamt der autobiografischen Information, also der narrativen Identität eingeordnet.

Eine gewisse Parallelität dieses Vorgangs zu Frankfurt's hierarchischem Modell des Selbst ist in der Tat unübersehbar. An dieser Stelle sind in der Zukunft weitere Untersuchungen durchzuführen. Gelingt dieses Zusammenspiel der Ebenen des Selbst optimal, dann macht das Selbst die Erfahrung der Selbstkontrolle. Es kann die Dinge, die für es relevant sind, die ihm etwas bedeuten, mit seinen motivationalen Kräften wirksam in die Tat umsetzen. Die Person verfügt über ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Dieser philosophische Gedanke ist jedoch durchaus anschlussfähig an die psychologische Forschung. Es ist vor allem Edward Deci und Richard Ryan zu verdanken, ein Konzept

der Selbstbestimmung entwickelt zu haben, das nicht rationalistisch eingeführt, sondern unbewusste Antriebskräfte miteinbezieht. Ihre sehr einflussreiche „Self Determination Theory of Motivation“ will zeigen, dass selbstbestimmte Menschen eine *Erfahrung von Freiheit* erleben, die sie befähigt, das zu tun, was für sie persönlich wichtig und vitalisierend ist (vgl. Deci/Ryan 1985). Zuwachs an Selbstbestimmung bedeutet nach Deci und Ryan aber nicht nur eine Abnahme an äußerer Kontrolle, sondern oft genug auch eine Aneignung externer Kontrolle. In einem detaillierten Schema entwickeln sie die Aufeinanderfolge von „external regulation“ zu „introjected regulation“, zu „identified regulation“ und schließlich „integrated regulation“. Damit ist gemeint, dass es zwischen Fremdbestimmung und Selbstbestimmung Zwischenstufen der Aneignung gibt. Viele Motivationen sind extrinsisch, d.h. sie werden von außen als Anweisung oder Norm vorgegeben. Es kann dann zu einem Konflikt zwischen diesen externen Beweggründen und den internen Antrieben kommen. Im Prozess des Reifens gelingt oft eine Zunahme von Autonomie durch einen Prozess der Aneignung solcher externer Motive. Von einem äußeren Zwang (external) ist abzusetzen ein selbstgewähltes Verhalten, das hauptsächlich dazu dient vor anderen gut dazustehen (introjected). Ein Schritt weiter in Richtung Selbstbestimmung wäre die bewusste Aneignung einer externen Anforderung, weil man sie beispielsweise als vernünftig anerkennt, man identifiziert sich damit (identified). Integriert (integrated) ist das Motiv aber erst, wenn es in das gesamte Selbstbild, auch das autobiografische aufgenommen wurde. Der philosophisch entscheidende Punkt ist nun mit Harry Frankfurt wieder dieser: Das was als externes Motiv empfunden wird ist oft genug gar nicht im engeren Sinne von außen aufgedrängt, sondern ist ein Teil der eigenen Willens- und Motivationshierarchie, der nicht mit den anderen Ebenen in Kongruenz gebracht wurde. Erst wenn solche Kongruenz im eigenen Hause der Psyche hergestellt wurde, gelingt der Übergang zu wirklich intrinsischer Motivation, die keine Integrationsleistung von zunächst als fremd empfundenen Inhalten mehr darstellt, sondern sich spontan aus dem bereits integrierten Selbst entwickelt. Der Prozesscharakter der Selbstaktualisierung wird hier sehr deutlich. Intrinsische Motivation ergibt sich also durch Integration der verschiedenen volitionalen Ebenen des Selbst, welche wiederum eine Zunahme an Autonomie bedeutet. Intrinsische Motivation, volitionale Selbstkongruenz und Autonomie gehen Hand in Hand. Man kann auch sagen, dass dieser Prozess die schrittweise Entdeckung und wirksame Entfaltung des Selbst beschreibt.

Die psychologische Forschung hat experimentell belegt, dass nichts den Menschen mehr motiviert als die Erfahrung, aus sich selbst heraus zu handeln. Externe Anreize, negativ (Bestrafung) wie positiv (Belohnung), vermögen den Menschen nicht gleichermaßen zu motivieren wie das Erleben, etwas aus eigenem innerem Antrieb zu tun. Gibt man zusätzlich zur eigenen Motivation eine Belohnung, wirkt dies unter Umständen sogar langfristig demotivierend. Es war wiederum Deci, der hier innovativ geforscht hat (vgl. Deci 1971 und vgl. Lepper/Greene/Nisbett 1973). Das autobiografische Erinnern

und Erzählen hilft, mit dem Selbst unverstellt in Kontakt zu kommen. Die symbolische und metaphorische Darstellungsweise einer Geschichte vermag besser die Fülle der gemachten Erfahrungen zu integrieren als eine rationale Konstruktion von Handlungsmotiven. Die Erzählung ist eine große Hilfe bei dem Versuch, authentisch mit der eigenen Motivlage in Kontakt zu kommen. Sie ermöglicht es, weite Gebiete der Erfahrungslandschaft des eigenen Lebens sozusagen aus der Vogelperspektive zu sehen, das eigene Leben wie ein Schauspiel zu betrachten, um sich über seine eigene Rolle darin klar zu werden. Außerdem vermag die symbolisch-literarische Darstellungsweise handlungsleitende Visionen viel besser zu beschreiben (vgl. Strasser/Kehr/Rawolle 2011). Man könnte auch sagen, dass das Ich-Konstrukt wegen seiner mangelnden Vernetzung mit den wahren Bedürfnissen der Person den Blick auf das Selbst eher verstellt.

Nietzsche beschreibt in „Also sprach Zarathustra“ das Selbst so: „Dein Selbst lacht über dein Ich und seine stolzen Sprünge. ‚Was sind mir diese Sprünge und Flüge des Gedankens?‘ sagt es sich. ‚Ein Umweg zu meinem Zwecke. Ich bin das Gängelband des Ichs und der Einbläser seiner Begriffe.“ (Nietzsche 1954, 301). Die Fülle an Informationen, die unbewusst über das Selbst verarbeitet werden können, ist weit größer als das, was der Fokus bewusster kognitiver Aufmerksamkeit verarbeiten kann: erinnerte Erlebnisse, Stimmungen, körperliche Empfindungen gehen in das Selbst ein. Psychologen nennen diese Form der Aufmerksamkeit „Vigilanz“ und setzen sie von der bewussten Erfahrung ab. Bieri spricht daher von dem „wortlosen Dunkel“, das im Prozess der bewussten Aneignung des Selbst aufgeheilt wird. Das ist ein wichtiger Punkt. Die Hebung dessen, was in unbewusster Vigilanz gegeben war, in das Licht des Bewusstseins gehört zum Prozess der Selbstverwirklichung. Selbstwerdung und Selbst-Aktualisierung ist in diesem Sinne tatsächlich ein Prozess der Aneignung.

Dieser Gedanke ist keineswegs neu, wurde nur zu oft übersehen. Er stand schon im Zentrum der stoischen Philosophie mit ihrem Grundbegriff der „Oikeiosis“. Die Stoiker beschrieben mit „Oikeiosis“ den Prozess des sich Aneignens seiner eigenen Natur. Der Philosoph Forscher definiert „Oikeiosis“ als den „Prozess, durch den ein Lebewesen schrittweise seiner selbst inne und dadurch mit sich selbst vertraut und einig wird“ (F vgl. Forscher 1993, 51). Diese Aneignung wird abgesetzt von der Zwecksetzung oder Willensentscheidung. Die Weise, wie das Selbst an der Autonomie und Selbstbestimmung des Subjektes beteiligt ist, ist nicht die einer absoluten Selbstsetzung. Das Selbst übt Kontrolle aus, indem es die vorhandenen Affekte und Motive moduliert und integriert. Gerade diesen Aspekt hat der Psychologe Julius Kuhl in seiner Theorie des Selbst sehr überzeugend herausgearbeitet (vgl. Kuhl 2001). Es ist oft diese Fähigkeit, die affektive Erstreaktion zu modulieren, die Selbstbestimmung ermöglicht. Ein jähzorniger Mensch gewinnt an Autonomie, wenn er den Impuls zum Zorn heruntermodulieren kann, ein versonnen grüblerischer Mensch gewinnt an Autonomie, wenn er diese Handlungshemmung abschwächen kann. Ein Mensch mit einem schwachen

Leistungsmotiv muss dieses per Willenskraft unterstützen, um Lebensziele zu erreichen. Der Prozess der Selbstverwirklichung ist also nicht primär zeitlich sequentiell zu denken, sondern strukturell. Es findet auf einer anderen Ebene einer Zweitreaktion statt, welche die Erstreaktion in einen größeren Zusammenhang des Lebensentwurfs stellt. Der jähzornige Mensch will zwar auf der ersten Ebene sofort losbrüllen, auf der zweiten Ebene will er das aber nicht, weil er ein gerechter Mensch sein will. Beide Wünsche stehen im Konflikt. Der Konflikt wird aufgelöst, wenn der Jähzornige seinen Affekt so modulieren kann, dass er sein Lebensziel, ein gerechter Mensch zu sein, nicht im Affekt untergräbt. Er bewahrt und fördert damit seine Selbstkongruenz. Die philosophische Theorie der Willensfreiheit von Harry Frankfurt (vgl. Frankfurt 1974) beruht gerade auf dieser Einsicht. Frei ist ein Mensch gemäß dieser Auffassung nur, wenn seine Willensakte erster Ordnung mit den Willensakten zweiter Ordnung in Einklang stehen. Wer die unbemerkt heruntergefallene Geldbörse eines eilig davon schreitenden Passanten entgegen dem ersten Impuls nicht einsteckt, sondern den Besitzer auf den Verlust aufmerksam macht, der ist nach Frankfurt freier als der, der dem ersten Impuls gefolgt wäre. Der Wunsch höherer Ordnung (nicht jemand zu sein, der stehlen will) kann nur realisiert werden, wenn ein Wunsch niederer Ordnung (sich schnell zu bereichern) heruntermoduliert wird. Genau das ist die Tätigkeit des Selbst. Des Selbst, von dem Kierkegaard sagt, dass es in gewisser Weise nichts anderes ist als die Freiheit. Innere Stimmigkeit (Selbstkongruenz) ist Freiheit, innerer Zwiespalt ist Unfreiheit.

Gemäß der hier entwickelten Philosophie des Selbst wird ein Mensch in dem Maße zu einer sinnerfüllten Lebensgestaltung finden, in dem er diese innere Stimmigkeit erreicht, die nach Frankfurt nichts anderes als Freiheit ist. Kierkegaard hat in seiner Philosophie einen ähnlichen Gedanken entwickelt: Das Gegenmittel gegen die lähmende Verzweiflung besteht darin, derjenige zu werden, der man wahrhaft ist; also nicht darin, verzweifelt ein konstruiertes Selbstbild realisieren zu wollen, sondern wirklich man selbst zu sein. Nur so erreicht man Freiheit. Dieser Gedanke Kierkegaards wird wieder und wieder von Carl Rogers aufgegriffen und kann als eine der philosophischen Wurzeln der humanistischen Psychologie betrachtet werden (vgl. Rogers 1961, 110). In einem plakativen Satz könnte man sagen: Freiheit und Selbstbestimmung sind die Motivatoren schlechthin, Selbstverwirklichung ist der Motor der Existenz. Wir handeln daher letztlich immer mit dem Ziel größerer Freiheit, obwohl wir uns auf dem Weg dorthin nicht selten verirren. Der vorausgesetzte Freiheitsbegriff ist ein relativ schwacher, die metaphysische Fragestellung nach der Vereinbarkeit von Freiheit und Determinismus übergehe ich an diesem Punkt. Alles, was ich bisher herangezogen habe, ist relativ unkontrovers, verlangt nur den Freiheitsbegriff des so genannten „neuen Kompatibilismus“. Er interpretiert Willensfreiheit als die Abwesenheit von inneren Zwängen, die dazu führen, dass ich meinen eigentlichen Willen nicht durchsetzen kann. Der Zusammenhang mit der vorliegenden Thematik wird deutlich, wenn man bedenkt, dass die Philosophin Susan Wolf den neuen



Kompatibilismus die Theorie des „wahren Selbst“ oder des „tiefen Selbst“ genannt hat (vgl. Wolf 1990). Im deutschen Sprachraum hat Peter Bieri eine Variante des neuen Kompatibilismus durch seine Ablehnung der philosophischen Idee eines unbedingten Willens bekannt gemacht (vgl. Bieri 2001). Auch Bieri geht es darum, das wahre Selbst durch einen Prozess der Anerkennung aller internen Determinanten freizulegen. Aus psychologischer Sicht entwickelte Carl Rogers einen ähnlichen Gedanken. Freiheit besteht für ihn in einem bewussten Wählen einer durch alle inneren Umstände bereits determinierten Situation. Er ist aber vorsichtig und fügt gleich hinzu, er sei nicht so naiv zu glauben, dass dieser Schachzug das philosophische Problem der Willensfreiheit löse (vgl. Rogers 1961, 193).

Die Gründerfigur des neuen Kompatibilismus ist aber wiederum Harry Frankfurt (vgl. Frankfurt 1974). Wie erwähnt unterscheidet sich für Frankfurt ein personales Selbst von einem intelligenten Tier dadurch, dass ein Selbst einen (mindestens) zweistufigen Willen hat. Um beim bereits erwähnten Beispiel zu bleiben: Der Drogenkonsument kann sich fragen, ob er sich den Wunsch nach Drogen eigentlich wünscht. Er spürt das Verlangen nach einem drogenfreien Leben, kann es aber nicht in die Tat umsetzen. Er erreicht also kein integriertes Selbst und ist gerade deshalb unfrei. Freiheit besteht für Frankfurt in einem integrierten Selbst. Er meint damit ziemlich genau das, was man in der Psychologie als „Selbstkongruenz“ bezeichnet; die innere Stimmigkeit, die Bruchlosigkeit der Hierarchie der Wünsche. Es ist offensichtlich, dass eine innere Zerrissenheit Energien bindet oder sogar lähmt. Gegen Frankfurt muss man hier einwenden, dass die Bezeichnung „zweistufiger Wille“ irreführend ist. In Konflikt mit einem höherstufigen Willen können auch triebhafte Antriebe und Basismotive (Macht/Autonomie, Kompetenz, Anschluss/Bezogenheit) treten. Frankfurts Modell ist eigentlich blind für das Selbst als holistische Einheit von bewussten und unbewussten Antriebskräften. Sein Fokus liegt auf einem bewusst erlebten volitionalen Konflikt. Das ist aber nur die Spitze des Eisbergs. Frankfurt liegt viel mehr eine Theorie des Ich als des Selbst vor. Wenn aber Selbstrealisierung die Integration und Aneignung verschiedenster Antriebskräfte ist, vom Triebhaften über die Grundmotive bis hin zum moralischen Wertempfinden, wenn Selbstrealisierung immer mehr Kongruenz bedeutet, dann stellt sich eine entscheidende Frage.

### **Kritischer Ausblick**

Könnte man sich nicht Menschen vorstellen, die auf eine sehr primitive und unreflektierte Weise in einer dummdreisten Selbstverständlichkeit ohne innere Konflikte leben? Menschen, die keine höherstufigen, reflektierten Ziele im Leben entwickeln und einfach an das Niveau ihrer primären Wünsche und Motive anpassen? Man tut sich schwer, diesen Menschen die Entdeckung ihres wahren Selbst zuzuschreiben. An dieser Stelle wird deutlich, dass es zu kurz gegriffen ist, das personale Selbst

allein von den motivationalen und volitionalen Antriebskräften her zu verstehen. Anfangs wurde dargelegt, dass die Tradition der Philosophie seit Platon den Willen immer im Wechselspiel mit dem Verstand verstanden hat. Ein reflektierter, kritischer Mensch wird sich mit unhinterfragt in ihm vorgefundenen Antrieben für seine Lebensgestaltung nicht zufrieden geben. Hier kommt die Philosophie als Lebenseinstellung in Spiel. Das unhinterfragte personale Leben, so Sokrates, ist es nicht wert gelebt zu werden. Nur durch den Prozess der rationalen Analyse wird sich die Person als selbstbezogener Prozess entwickeln. Sie wird ein Wertesystem haben, von dem her sie sich selbst ständig kritisch hinterfragen kann. Es ist offensichtlich, dass dieses sich selbst Hinterfragen von einem Wertesystem her eine wesentliche Quelle der Motivation sein kann im Prozess der Entwicklung der Persönlichkeit. Das Entwickeln einer solchen Wertehierarchie ist eine intellektuelle Aufgabe, der man sich nicht entziehen kann, will man sein Selbst umfassend und verantwortet aktualisieren, d.h. es in einem größeren Sinnzusammenhang einbetten. Selbstverwirklichung ohne Werte ist Egozentrik oder Narzissmus, darauf hat vor allem Charles Taylor hingewiesen (vgl. Taylor 1992, 55ff.). Der Philosoph Gary Watson hat Frankfurt deshalb nicht völlig zu Unrecht vorgeworfen, dass in seiner Konzeption die rationale Werterkenntnis eine zu geringe Rolle spiele (vgl. Watson 1975). Das „motivational system“ bei Frankfurt bestehe nur aus der Doppelstruktur des Willens. Hinzukommen müsse noch eine andere motivierende Quelle der Handlung, nämlich die Werte, die ein Mensch sich setzt oder anerkennt. Der Zusammenhang mit dem grundlegenden System von Antrieben, das ein Selbst ausmacht, liegt darin, dass moralische Werte die Kraft besitzen, motivationale und volitionale Reaktionen auszulösen. Das Werturteil allein bewegt nichts, aber im Zusammenhang mit den Motiven des Selbst, entwickelt es Kraft. Es gehört daher zur autobiografischen Aufgabe, die Werturteile mit den Volitionen und Motiven zu verbinden. Unfreiheit kann dann auch darin bestehen, dass ein Mensch die Werturteile, die sein Verstand ihm präsentiert, nicht in die Tat umsetzen kann (Willensschwäche). Im Zentrum des Selbst steht daher letztlich noch immer das Antriebhafte, die Motive und Willensakte. Die Frage, ob ich eigentlich wirklich will, was ich de facto will, ist aber eine normative, die den Bereich der rationalen Werturteile eröffnet und zwingend in den Prozess der Selbstfindung mit einbezieht. Das personale Selbst ist also selbst ein Prozess, ein Prozess der zwar primär von den motivationalen und volitionalen Antriebskräften vorangetrieben wird, der aber die selbstkritische Orientierung an Werturteilen immer miteinbeziehen muss, um ein personaler Prozess zu bleiben.

## Literatur

- Aquin, Thomas v.: *Summe der Theologie*. Stuttgart 1985.
- Aristoteles: *De Anima*. Hamburg 1998.
- Ders.: *Nikomachische Ethik*. München 1998.
- Augustinus: *De Civitate Dei*. München 2007.
- Baumeister, R. F. & Tierney, J.: *Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength*, New York 2011.
- Bieri, Peter: *Wie wollen wir leben?* Salzburg 2011.
- Bieri, Peter: *Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens*, München 2001.
- Bordt, Michael: Der zweifache Ursprung der Motivation bei Plato. In: Brüntrup, G., M. Schwartz (Hg.). *Warum wir handeln? Philosophie der Motivation*. Stuttgart 2012, 17-26.
- Cicero, Marcus Tullius: *Tusculanae Disputationes*. Stuttgart 2008.
- Damasio, Antonio: *Self comes to Mind. Constructing the Conscious Brain*, London 2010.
- Deci, E. L.: Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 18 (1971), 105-115.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.: *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York 1985.
- Forschner, Maximilian: *Über das Glück des Menschen*, Darmstadt 1993.
- Frankfurt, Harry: Freedom of the Will and the Concept of a Person, in: *The Journal of Philosophy* 68 (1974), 5-20.
- Freud, Anna: *Das Ich und seine Abwehrmechanismen*, München 1936/1964.
- Huxley, Thomas: On the Hypothesis that Animals are Automata, and its History, in: *The Fortnightly Review* (1874), 555-580.
- Ibsen, Henrik: *Peer Gynt*, Stuttgart 1984.
- Kant, Immanuel: *Akademie Ausgabe*, Berlin 1900ff..
- Kehr, Hugo M.: *Motivation und Volition*, Göttingen 2002.
- Kuhl, Julius: *Motivation und Persönlichkeit*, Göttingen 2001.
- Kuhl, Julius: *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie*, Göttingen 2010.
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E.: Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "overjustification" hypothesis, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 28 (1973), 129-137.
- Mele, Alfred: *Motivation and Agency*, Oxford 2005.
- Ders.: Self-Control in Action. In: *The Oxford Handbook of the Self*, 467. Oxford 2011.
- Metzinger, Thomas: *Being No One*, Cambridge 2004.

- Nietzsche, Friedrich: *Werke in drei Bänden. Band 2*, hg. von Karl Schlechta, München 1954.
- Northoff, Georg, Felix Bermpohl: Cortical Midline Structures and the Self. *Trends in Cognitive Sciences. Vol 8 (2004)*, 3, 102-107.
- Peters, Richard S.: *The Concept of Motivation*, London 1958.
- Rogers, Carl: *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, London 1961.
- Schopenhauer, A.: *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Hg. von Wolfgang Freiherr von Löhneysen. Frankfurt am Main/Leipzig 1996.
- Singer, Wolf: Selbsterfahrung und neurobiologische Fremdbeschreibung, in: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 52, 2 (2004), 235-255.
- Strasser, A., Rawolle, M., & Kehr, H. M.: Wie Visionen wirken – Wissenschaftler untersuchen Motivation durch mentale Bilder. *Wirtschaftspsychologie aktuell*, 2 (2011), 9-13.
- Taylor, Charles: *The Ethics of Authenticity*, Cambridge, MA 1992.
- Wegner, D.: *The Illusion of Conscious Will*, Cambridge, MA 2002.
- Watson, Gary: Free Agency, in: *Journal of Philosophy* 72 (1975), 205-220.
- Wolf, S.: *Freedom within Reason*, Oxford 1990.