

# Einleitung und Übersicht

---

## Das Selbst in der Krise – Krise des Selbst

«Erkenne dich selbst». So war schon im 5. Jahrhundert vor Christus auf einer Säule des Apollotempels in Delphi zu lesen. Der ebenso kurze wie prägnante Satz findet heute ein großes Echo. Er scheint dem modernen Selbstverständnis zu entsprechen, sich als autonomes Individuum zu verstehen und von sich auszugehen. Die antike Lesart war aber eine andere: Der Spruch wurde als Aufforderung verstanden, sich nicht zu überheben, sondern sich zu bescheiden und seine Begrenztheit und Hinfälligkeit zu erkennen. Die Aufforderung zur Selbsterkenntnis in Delphi wurde zunächst als göttliches Gebot von Apollo wahrgenommen. In der philosophischen Tradition der griechischen Antike wurde der Satz dann als Hinweis auf die Verletzlichkeit des Menschen verstanden. Der Mensch solle um seine Abhängigkeiten wissen und das richtige Maß im Leben finden. Die Stoiker sahen darin zudem die Aufforderung, in Übereinstimmung mit der Natur zu leben. Später wurde der Satz unter dem Einfluss Platons auch so interpretiert, dass es gelte, das ethisch Gute zu verwirklichen. Das moderne Selbstverständnis ist anders. Zwar sind die antiken Auffassungen nicht einfach verschwunden. Aber die Soziokultur und die Lebensverhältnisse haben sich so stark verändert, dass aus dem «Erkenne dich selbst» bzw. «Erkenne deine Grenzen» tendenziell eine Betonung und Inszenierung des «Selbst» geworden ist. Dafür stehen aktuelle Schlagworte wie Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung oder Selbstoptimierung. Aber auch in der Philosophie, Psychologie und anderen Wissenschaften ist das Selbstbewusstsein zu einem Schlüsselbegriff geworden. Angesichts dieses tiefgehenden Wandels stellt sich die Frage, wie es zu dieser Entwicklung kam. Welche soziokulturellen Umstände haben dazu beigetragen? Zu welchen psychologischen Konsequenzen hat dieser Umbruch geführt? Dabei steht für mich als Psychiater und Psychotherapeut die letzte Frage im Vordergrund. Doch wäre es vermessen, Veränderungen der Psyche und der psychischen Problematik ohne Berücksichtigung des historischen und soziokulturellen Hintergrunds zu behandeln.

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

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

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

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

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

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

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

Im *achten Kapitel* kommt nochmals in anderer Weise zum Ausdruck, was das ganze Buch durchzieht: wie wichtig die Verbindung von präreflexivem und reflexivem Selbstbewusstsein für die Lebensgestaltung ist. Dabei spielt die Scham eine vielfach unterschätzte Rolle. Denn Scham ist das Selbstgefühl par excellence. Dieses schwierige, aber sehr wichtige Gefühl schreckt mich nicht nur auf, wenn die Selbstachtung in Gefahr ist, sondern trägt auch dazu bei, dass ich über mich nachdenke. Scham nimmt eine Schnittstelle zwischen präreflexivem und reflexivem Bewusstsein ein. Sie führt dazu, dass ich mich als erlebendes Subjekt und gleichzeitig als beobachtetes Objekt wahrnehme. Das Buch ist so gestaltet, dass es auch kapitelweise gelesen werden kann.