

Frank-M. Staemmler

Das dialogische Selbst

**Postmodernes Menschenbild und
psychotherapeutische Praxis**

Mit 7 Abbildungen

 **Schattauer**

Dr. Frank-M. Staemmler, Dipl.-Psych.

Max-Reger-Str. 11

97074 Würzburg

www.frank-staemmler.de

Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig! Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2015 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Projektleitung: Nadja Urbani

Umschlagabbildung: © Helena Wierzbicki: Two Souls

Satz: Stahringer Satz GmbH, 35305 Grünberg

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-7945-6931-1

ISBN 978-3-7945-3114-1

Zum Geleit

In den zurückliegenden Jahrzehnten haben immer mehr Philosophen und Sozialwissenschaftler die gravierenden Einschränkungen erkannt, die die Vorstellung von einem isolierten, fest umrissenen und stark individualisierten Selbst mit sich bringt, das von den Anderen scharf abgegrenzt ist. Diese Vorstellung, weitgehend ein Produkt der Aufklärung, fördert die Illusion, das Selbst sei ein Wesen an und für sich und umfasse wie ein ‚Behälter‘ alle Aspekte des menschlichen Geistes.

Frank-M. Staemmlers Buch passt perfekt zu einer Gegenbewegung, die – im Gegensatz zur modernen, von der Aufklärung geprägten Sicht – das Selbst als durch und durch relational und dialogisch versteht. Vertreter dieser relationalen Perspektive sehen das Selbst nicht als eine autonome Entität, die von einer sozialen Welt ‚umgeben‘ ist, sondern betrachten es stattdessen als einen sozialen Prozess, den man nur als etwas verstehen kann, das sich in die soziale und historische Welt hinein ausdehnt, von der es ein Teil ist und zu der es beiträgt. Das Selbst gehört zur Welt, und die Welt gehört zum Selbst.

Diese Sichtweise hat eine weitreichende Implikation: Das Selbst ist innerhalb der Vielfalt seiner sozialen Beziehungen nicht immer einfach dasselbe, sondern es antwortet mit unterschiedlichen Selbst-Positionen auf verschiedene Individuen und Gruppen. Der aufmerksame Leser dieses Buches wird feststellen, dass Staemmler sich dieser Perspektive verschrieben hat und sie zugleich radikal weiterdenkt. Er zeigt überzeugend, dass es Kontinuität und Kohärenz in einem unbeständigen Strom sozialer Beziehungen gibt – eine Einsicht, der Psychologen und Psychotherapeuten als einer notwendigen Bedingung für psychologische und soziale Entwicklung beipflichten werden.

Das vorliegende Buch passt überdies zu dem wachsenden Interesse an der Pluralität des Selbst, die aus den gesellschaftlichen Prozessen in einer zunehmend grenzüberschreitenden und globalisierten Welt erwächst. In einer kürzlich erschienenen Rezension des *Handbook of Dialogical Self Theory* (DST) (Hermans & Gieser 2012) stellt der Sozialpsychologe Mark Freeman fest:

» In vielen Teilen der Welt hat die Globalisierung neue Herausforderungen hervorgebracht – dialogische Herausforderungen –, die es erforderlich machen, sich mit vielfältigen Aspekten der Identität auseinanderzusetzen und sie irgendwie zusammenzubringen. Alle Anzeichen sprechen dafür, dass DST sich aus diesem Grund auch im psychotherapeutischen Kontext bewährt: Der therapeutische Prozess schließt die Auseinandersetzung und die Arbeit mit eben dieser Pluralität des Seins ein – der Tatsache, dass Identität nicht irgendein substanzielles Ding ist, sondern besser als eine fluide, sich ständig ändernde Serie von ‚Ich-Positionen‘ zu verstehen ist, von denen manche nicht ganz so glücklich und harmonisch miteinander auskommen, wie man es sich vielleicht wünschen würde. (2014, 728) «

Damit komme ich zu einem der vielen Themen, die Staemmlers Buch anspricht: das Thema des Widerspruchs. Unter dem Bann der Aufklärung und ihrer Sicht der Dinge haben viele ältere Selbsttheorien die Konsistenz und Einheit des Selbst zelebriert und

die Überzeugung vertreten, dass Spannungen, Widersprüche und Konflikte mit dem Charakter eines gut funktionierenden Selbst unvereinbar seien; sie sollten möglichst reduziert oder sogar beseitigt werden, so dass Diskrepanzen zwischen Selbst-Aspekten die Funktionen des Menschen nicht mehr stören. Im Einklang mit dieser Tradition sollte die Psychotherapie dann Methoden bereitstellen, die Einheitlichkeit und innere Konsistenz des Selbst aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Im Gegensatz zu diesem Ansatz schlägt Staemmler nicht vor, Inkonsistenzen, Unsicherheiten und Widersprüche zu reduzieren, sondern tritt dafür ein, ihnen gegenüber eine Toleranz zu entwickeln und sie sogar als einen fruchtbaren Ausgangspunkt für sinnvolle psychotherapeutische Veränderung zu nutzen, anstatt die Klienten unter irgendeine Form von „Konsistenzdruck“ zu setzen.

Ein Teil des Buches, der mir besonders am Herzen liegt, betrifft die Art, wie der Autor den Begriff der ‚Alterität‘ diskutiert; dieses Konzept bezieht sich auf den Respekt vor der Andersheit des Anderen sowie auf die positive Bewertung der Tatsache, dass der Andere nicht nur so ist ‚wie ich‘, sondern zugleich ‚nicht wie ich‘. Die Parallelität von Gleichheit und Unterschiedlichkeit passt gut zu der Idee des Aristoteles, dass der Andere ein ‚*alter ego*‘ ist: Ich bin dem Anderen gleich und zugleich von ihr oder ihm unterschieden.

Bei der Ausarbeitung dieser Ansicht betont Staemmler – im Einklang mit anderen Autoren –, dass das Konzept von der Alterität des Anderen auf ein Verständnis von der Alterität des Selbst ausgedehnt werden sollte. Alterität und Empathie beziehen sich nicht nur auf die Selbste anderer Menschen, sondern auch auf die Vielfalt widersprüchlicher Positionen des Selbst. Andersheit findet sich nicht nur außerhalb von uns, sondern auch innerhalb, und wir sind herausgefordert, auf demokratische Weise mit unseren andersartigen und im Konflikt stehenden Positionen umzugehen, statt sie zu vermeiden, zu unterdrücken oder zu ignorieren. Die Achtung von Alterität ist nicht nur im Hetero-Dialog (mit Anderen), sondern auch im Auto-Dialog (mit einem selbst) wünschenswert.

Nach der Lektüre dieses tiefgründigen Werkes war ich beeindruckt von der überraschend großen Bandbreite an diskutierten Themen und von den vielen theoretischen und empirischen Argumenten, die der Autor für die Entwicklung eines dialogischen Selbst heranzieht. Und gleichzeitig war ich erfreut, dass die Vielfalt der Themen nicht zu Lasten der Gründlichkeit bei ihrer Behandlung geht. In flüssiger Weise taucht der Autor in die Diversität von Philosophen wie Merleau-Ponty, Plato, Descartes oder Hume ein. Er präsentiert eine gründliche Darstellung der entwicklungspsychologischen Ursprünge des dialogischen Selbst und gibt sowohl in verbale wie nonverbale Dimensionen der Kommunikation Einblick. Zudem betont er auch die grundlegende Bedeutung des Körpers bei der Entstehung von Selbst-Positionen und zeigt unter Bezug auf Merleau-Ponty, dass sich das Selbst als ein Prozess der Zwischenleiblichkeit entwickelt. Die Einsicht in dialogische Prozesse wird zudem stark durch die Diskussion zwischen Selbst und Gehirn befruchtet und führt zu der These, dass das Gehirn eine notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung für das Verständnis des Selbst darstellt.

Im Jahr 1992 haben meine Kollegen und ich den ersten psychologischen Artikel über das dialogische Selbst veröffentlicht (vgl. Hermans, Kempen & van Loon 1992). Seit jener Zeit sind viele Artikel und Bücher erschienen, die diese Theorie auf eine

Vielzahl von Gebieten innerhalb und außerhalb der Sozialwissenschaften angewandt haben. Ich halte Staemmlers Buch für einen Meilenstein auf diesem Feld. Die breite Übersicht über die Literatur, die eingehende Diskussion sorgfältig ausgewählter Themen, die eindrucksvolle Belesenheit, der natürliche Fluss der Argumentation und die Darstellung theoretisch begründeter psychotherapeutischer Techniken machen dieses Buch zur Pflichtlektüre für Forscher und Praktiker, die sich für den Dialog und das dialogische Selbst interessieren. Dieses Buch verdient eine zahlreiche Leserschaft unter Psychotherapeuten und mit Sicherheit auch in weiteren Kreisen.

The Netherlands, im Winter 2014

Hubert Hermans

Emeritus Professor of Psychology
Radboud University of Nijmegen

Inhalt

1	Vorworte und Übersicht	1
1.1	Vorwort des Autors	2
1.2	Vorwort des Theoretikers	3
1.3	Vorwort des Psychotherapeuten	5
1.4	Übersicht	8
1.5	Anmerkungen zum Stil und Danksagungen	12
2	Was ist ein „Selbst“? – Erster Teil	14
2.1	Einleitung	16
2.2	Prozesshaftigkeit (Nicht-Dinglichkeit)	18
2.3	Zeitlichkeit und die Bedeutung der Situation	23
2.4	Leiblichkeit und affektives Betroffensein	32
2.5	Aktivität und Passivität	37
2.6	Meinigkeit bzw. Eigentümerschaft und Urheberschaft	46
2.7	Perspektivität und Exzentrizität	51
2.8	Zusammenfassung	53
3	Was ist ein „Selbst“? – Zweiter Teil	56
3.1	Zwei Vorbemerkungen	56
3.1.1	Vorbemerkung über Intersubjektivität und Interkorporalität	56
3.1.2	Vorbemerkung über Entwicklungspsychologie und klinische Relevanz	58
3.2	Leiblichkeit und Bezogenheit	59
3.3	Gegenseitige Regulation	65
3.4	Verbundenheit	74
3.5	Die kontinuierliche Präsenz der Anderen	79
3.6	Eine „Kopernikanische Wende“	86
3.7	Zusammenfassung	92

4	Was ist ein „Selbst“? – Dritter Teil	93
4.1	Vom „I“ zum „Me“	94
4.2	Die kreative Aneignung geteilter Aktivität	103
4.3	Sprache	108
4.4	Gedächtnis	122
4.5	Narrativität	131
4.6	Gewissen, Ethik und Bewertungen	138
4.7	Spiritualität	156
4.8	Zusammenfassung	163
5	Elemente einer dialogischen Selbsttheorie	167
5.1	Dialogizität	168
5.2	Pluralität	174
5.3	Einige Unterscheidungen und ein persönliches Beispiel (oder zwei)	184
5.4	Die Anderen, das Selbst und die Unabschließbarkeit des Dialogs	191
5.5	Ein paar Worte, nicht nur über Wörter	200
5.6	Positionen und Perspektiven, mit und ohne Ich	205
5.7	Die vielen Stimmen des Selbst	213
5.8	Selbstregulatives („inneres“) Sprechen	223
5.9	Zusammenfassung	236
6	Konsistenzprinzip und psychische Komplexität	239
6.1	Die Entstehung des Konsistenzprinzips	240
6.2	Konsistenzprinzip und Kultur	245
6.3	Linvilles Forschungen und die Folgen	248
6.4	Das Streben nach Konsistenz als Variable	252
6.5	Konsistenz als therapeutische Norm?	262
6.6	Folgen des Konsistenzdrucks	265
6.7	Dialogische Alternativen zur Konsistenznorm	269
6.8	Zusammenfassung	274

7	Die Veränderung des dialogischen Selbst	276
7.1	Psychotherapie als „sichere Notfallsituation“	278
7.2	Unterschiede, die einen Unterschied machen	290
7.3	Die Selbstgespräch-Technik und ihre Varianten	298
7.4	Die Fantasiegespräch-Technik und ihre Varianten	314
7.4.1	Die monologische Form der Fantasiegespräch-Technik	319
7.4.2	Die dialogische Form der Fantasiegespräch-Technik	325
7.5	Die Technik der Aneignung (Identifikation)	336
7.6	Die Einführung neuer Selbst-Positionen am Beispiel des Selbstmitgefühls	346
7.7	Zusammenfassung	359
8	Schlusswort	363
9	Verzeichnisse	366
9.1	Literatur: Die Äußerungen der Anderen	366
9.2	Index: Von Namen und Begriffen	406
9.2.1	Die Eigennamen der Anderen	406
9.2.2	Die Schlüsselwörter des Dialogs	417

1 Vorworte und Übersicht:

Von alten Büchern, neuen Gedanken und dem Wunsch, von sich selbst verstanden zu werden

» Genau gesagt *besitzt ein Mensch so viele soziale Selbste, wie es Individuen gibt, die ihn erkennen* und ein Bild von ihm in ihrem Geiste tragen. (James 1890, 294 – H. i. O.)¹ «

Dieses Buch handelt von der engen Verbundenheit des Menschen mit anderen Menschen sowie der Vielseitigkeit jedes Einzelnen, die aus seinen vielfältigen und vielschichtigen Verbindungen mit Anderen erwächst. Es handelt auch von den Chancen und Problemen für menschliche Beziehungen und für das Selbst, die eine solche Vielfalt mit sich bringt, sowie von den Möglichkeiten, die Chancen zum eigenen und dem Wohl der Anderen zu nutzen sowie sich mit eventuellen Problemen konstruktiv zu befassen.

Menschliche Vielseitigkeit entwickelt sich aus dem Geflecht von Beziehungen, durch das Menschen miteinander verbunden sind. Menschen sind Teile der Geflechte ihrer Beziehungen mit Anderen; und ihre Beziehungen sind zu Teilen von ihnen selbst geworden und haben ihnen damit Gelegenheit gegeben, zu werden, wie sie sind. Verbundenheit existiert – in jeweils unterschiedlicher Form und Intensität – sowohl mit den Anderen als auch mit sich selbst. Dieses Selbst ist nicht nur zu einem großen Teil seiner Lebenszeit mit Erinnerungen und Gedanken an Andere und den dazu gehörigen Gefühlen beschäftigt, sondern es hat sich auch aufgrund der Erfahrungen mit den Anderen zu einem Geflecht von ‚Teil-Selbsten‘ entwickelt. Die Vielseitigkeit des Selbst geht einher mit der Verbundenheit mit den vielen Anderen, denn die Vielseitigkeit verdankt ihre Entstehung dem Kontakt mit den Anderen.

Und so, wie man Menschen begegnet, die einem bislang unbekannt waren, und in Beziehungen mit ihnen eintritt, die sich dann auf die eine oder andere Weise verändern und manchmal auch wieder zu Ende gehen, so tauchen im Laufe eines Lebens immer wieder neue Selbst-Aspekte auf, die zu den bereits bestehenden in Beziehungen unterschiedlicher Art eintreten und ihre Verhältnisse zueinander mit der Zeit verändern – bis sie möglicherweise eines Tages wieder verschwinden und neuen Teil-Selbsten Platz machen.

An der Entstehung des vorliegenden Textes sind drei meiner Selbst-Aspekte² in besonderem Maße beteiligt gewesen. Ich will darum jeden von ihnen eingangs selbst zu Wort kommen lassen.

1 „Hervorhebung(en) im Original“ wird hier und im Weiteren abgekürzt mit „H. i. O.“. – „Hervorhebung(en) des Verfassers“ (F.-M. St.) wird durchgängig abgekürzt mit „H. d. V.“.

2 Ich benutze hier *vorläufig* die einigermaßen verbreiteten und verständlichen Formulierungen „Teil-Selbste“ bzw. „Selbst-Aspekte“. Eine genauere Begriffsklärung folgt dann in Kapitel 5.