

Elisabeth Ganseforth

# Durch Emotion und Distanz zum Selbst

Eine Praxis in der Psychotherapie



Pabst



Elisabeth Ganseforth

---

# Durch Emotion und Distanz zum Selbst

Eine Praxis in der Psychotherapie

---



PABST SCIENCE PUBLISHERS  
Lengerich

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2018 Pabst Science Publishers · D-49525 Lengerich  
Internet: [www.pabst-publishers.com](http://www.pabst-publishers.com)  
E-Mail: [pabst@pabst-publishers.com](mailto:pabst@pabst-publishers.com)

Satz und Druck: KM-Druck, 64823 Groß-Umstadt

Print: ISBN 978-3-95853-447-6  
eBook: ISBN 978-3-95853-448-3

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung .....	7
1. Das Selbst – ein Spannungsraum .....	13
1.1 Trennungen und Spaltungen zwischen Spannungsfeldern .....	24
1.2 Soziologische Definitionen von Herrschaft, Macht und Widerstand ..	33
1.3 Wahrnehmung von Dichotomien und Halten der Spannungen .....	44
1.3.1 Denkmodell eines Zwischenraumes – Homi Bhabha .....	45
1.3.2 Denkmodell der „exzentrischen Position“ des Menschen – Helmuth Plessner .....	47
1.3.3 Bedeutung der soziologischen Forschungen für die Psychotherapie .....	56
2. Untersuchungen der Neurowissenschaften .....	59
2.1 Wissenschaftstheoretische Überlegungen .....	59
2.2 Neuronale Strukturen und Prozesse .....	65
2.3 System der Spiegelneurone .....	80
2.4 Wahrnehmung und Bewusstsein .....	82
2.5 Das Selbstmodell - António Damásio .....	94
3. Bedeutung der wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Praxis der Psychotherapie .....	99
3.1 Das Selbstverständnis des Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin .....	105
3.2 Das Selbstverhältnis des Patienten oder der Patientin .....	108

4. Therapeutisches Arbeiten .....	111
4.1 Therapeutische Beziehung – das Modell der Teppiche .....	115
4.2 Selbstverhältnis am Modell des Dreiecks .....	121
4.3 Das Modell des Dreiklangs .....	131
4.3.1 Abstand .....	132
4.3.2 Hemmung der negativ empfundenen Strukturen .....	144
4.3.3 Entscheidung über den Fokus der Aufmerksamkeit .....	146
5. Schlussbemerkung .....	151
Literaturverzeichnis .....	153
Über die Autorin .....	157

## Einleitung

---

Nach zehn Jahren psychotherapeutischer Arbeit in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie beschäftigten mich Ende 1990 Fragen hinsichtlich der Kulturbedingtheit meiner Arbeit. Inwieweit beschreibt psychotherapeutische Arbeit den Zustand unserer Kultur und unterstützt, manifestiert und fördert gesellschaftliche Regeln? Können psychologische Wissenschaften für ihre Aussagen Universalität beanspruchen oder sind sie als Phänomen der westlichen Kultur zu verstehen? Kann und darf Psychotherapie auch gesellschaftskritisch sein und wirken?

Das „Unbehagen in der Kultur“ (Freud, 1999c) wollte nicht weichen. In Gesprächen mit der Ethnopschoanalytikerin Maja Nadig, die meinte, eine lediglich auf die eigene Kultur bezogene Psychologie sei arm, konkretisierte sich die Idee, als Psychologin eigene Erfahrungen mit einer fremden Kultur zu machen, was im Jahr 2003 zu der Dissertation „Das Fremde und das Eigene“ (Ganseforth, 2016) führte.

In Vorbereitung zu diesem Projekt besuchte ich in den Jahren 1998 bis 2000 mehrere Wochen das Ovamboland in Namibia, das jenseits der Salzwüste Etosha-Pfanne an der Grenze zu Angola gelegen ist. Das Ovamboland im ehemaligen Deutsch-Südwestafrika hatte relativ wenig unter der deutschen Kolonialherrschaft gelitten, da deutsche Soldaten Schwierigkeiten hatten, die Salzwüste zu überwinden. Finnische Missionare hatten dort den christlichen Glauben im 19. Jahrhundert, insbesondere in der Gegend von Oshakati, Ovamboland, verbreitet. Dort wohnte ich während meiner Namibia-Aufenthalte.

Im Studium zum Thema Fremdheit sah ich parallele Fragestellungen in Philosophie, Soziologie, Ethnologie und Psychoanalyse. Diese verschiedenen Wissenschaften untersuchten aus unterschiedlichen Blickrichtungen fremde Kulturen: die Fremdheit in der eigenen Kultur und das Fremdsein sich selbst gegenüber, das Unbewusste als fremde Erfahrung im eigenen Selbst. Die überwiegend westliche Forschung beschrieb ihre Erfahrungen mit fremden Kulturen und es wurde der Umgang westlicher Forschung mit Fremdheit kritisch betrachtet. Es wurde das Problem der Differenz beleuchtet und die Spannung, die Differenz verschiedener Polaritäten mit

sich bringt. Es zeigte sich, dass die Spannungen überwiegend herrschaftlich, hierarchisch gelöst wurden anstatt einen verbindenden Umgang mit Fremdheit zu finden. Das Gefälle zwischen der Forscherperson und den zu untersuchenden Personen der fremden Kultur hinsichtlich Wissen und technischem Fortschritt, führte leicht zu Rangordnungen, bei denen die eigene westliche Kultur als höherrangig betrachtet wurde. Die wissenschaftlichen Beobachtungen wurden generalisiert und die Menschen der fremden Kultur auf die Feststellung der Fremdheit reduziert. Herrschaftsstrukturen wie Aufwertung des Eigenen und Abwertung des Fremden manifestierten herrschaftlich gewonnene Forschungsergebnisse, die entsprechend herrschaftlich der eigenen Wissenschaft vorgetragen wurden. Diese dem Kolonialismus nahe Ethnologie wurde Mitte des letzten Jahrhunderts kritisiert und es wurde und wird versucht, neue Wege hinsichtlich der Differenz von *eigen* und *fremd* zu finden.

Die Erfahrungen der Reisen nach Namibia schärfen meinen Blick für die Unterschiede zwischen eigen und fremd, Vertrautheit und Fremdheit und den jeweiligen Perspektiven, aus denen Menschen einander wahrnehmen. Gleichzeitig spürte ich die Spannungen, die aus der Unterschiedlichkeit entstehen und erfuhr, auf welche Weise es möglich sein kann, die Spannungen zu halten.

Für den empirischen Teil der Dissertation waren qualitative Interviews vorgesehen, mit denen die Situation von Frauen in der Region Oshakati untersucht werden sollte.

Zuerst versuchte ich den Inhalt der Gespräche mit Hilfe von Aufzeichnungsgeräten festzuhalten. Dabei spürte ich, dass meine Gesprächspartnerinnen eine Haltung der Abwehr und Distanz zu mir einnahmen und die Gespräche formell und auf sachliche Informationen reduziert wurden.

Inhaltlich anders gestalteten sich die Gespräche, als ich auf die technische Aufzeichnung verzichtete und am Abend Gedächtnisprotokolle von den Interviews anfertigte. Die Interviews wurden persönlicher und ich erlebte eine offene Gesprächshaltung. Es konnte auch gescherzt und gelacht werden über die Unzulänglichkeiten der jeweils eigenen Kultur. Meine Gesprächspartnerinnen machten sich teilweise über mich lustig, kritisierten mich und fragten z.B., was ich, aus dem reichen Deutschland kommend, hier in Namibia eigentlich suche.

Eine Eindimensionalität des Denkens als Forscherin einer fremden Kultur war unmöglich geworden. Ich musste mich mit der Sicht meiner Gesprächspartnerinnen auseinandersetzen und mit ihrer Wahrnehmung meiner Person. Dadurch erfuhr ich sehr deutlich die Reziprozität von Beziehungen. Mein Dasein hatte Einfluss auf das Fühlen und Denken meines Gegenübers und seine Äußerungen beeinflussten wieder mein Fühlen und Denken. Die Kommunikation war ein gemeinsames Geschehen, das



geprägt war von Zirkularität und Bewegung, von Aufnahme und Abgabe von Gefühlen und Gedanken.

Bei der schriftlichen Aufzeichnung der Gespräche aus dem Gedächtnis bekam ich Abstand zu den Ereignissen des Tages, den Äußerungen meiner Gesprächspartnerinnen und meinen Gefühlen und Gedanken während des Tages.

Dieser Abstand verhalf mir, sowohl meine Perspektive auf die Menschen, die ich getroffen hatte, zu erkennen, als auch die Perspektive der Menschen zu sehen mit ihrem Blick auf mein Dasein in ihrem Land. Der neutrale Blick am Abend auf die Geschehnisse des Tages verhalf mir, die Spannung zwischen den unterschiedlichen Perspektiven zu erkennen.

Das führte an den folgenden Tagen dazu, dass ich lernte, verschiedene Blickrichtungen einzunehmen, in meinem Fühlen und Denken flexibler zu werden und mich immer wieder zu fragen, welche Wirkung mein Dasein auf meine Gesprächspartnerin hat und umgekehrt, welche Wirkung meine Gesprächspartnerin auf mein Fühlen und Denken hat.

Ich lernte, sowohl die Unterschiede zu sehen als auch die Gemeinsamkeiten zwischen mir und meinen Gesprächspartnerinnen, diese Spannungen zu halten und in der gemeinsamen Kommunikation Wege aus den Spannungszuständen zu finden.

In der bewussten neutralen Reflexion konnte ich auch die Spannungen in mir selbst erkennen, die aus den wahrgenommenen Gefühlen von Vertrautheit und Fremdheit entstanden waren. Auch sprachlich spürte ich die inneren Spannungszustände: Die Gespräche wurden in englischer Sprache geführt, die Protokolle schrieb ich in deutscher Sprache und ich stellte fest, dass ich oftmals in meiner plattdeutschen Sprache dachte, mit der ich als Kind aufgewachsen war. Einmal kam es sogar vor, dass ich auf Plattdeutsch einen Autofahrer beschimpfte, der mich fast angefahren hätte.

Mit Erstaunen nahm ich in mir sehr unterschiedliche und zum Teil widersprüchliche Gefühle wahr. Gefühle sowohl von Vertrautheit und Sicherheit als auch von Unsicherheit und Angst vor dem Fremden.

In der abendlichen nüchternen Betrachtung des Tages stellte ich die unterschiedlichen Gefühle und Gedanken fest, die mich am Tag bewegt hatten. In der Position der Betrachtung war ich dann in der Lage, die Verschiedenheit der Gefühle zu sehen. Ich lernte, sowohl die widersprüchlichen Gefühle zu fühlen, als auch die Distanz dazu zu erleben. Mit Hilfe der Distanz war ich in der Lage, die Spannung zwischen unterschiedlichen Gefühlen zu halten und konnte kreative, zum Teil humorvolle Lösungen für mein Verhalten und die gemeinsame Kommunikation mit den Gesprächspartnerinnen finden.

Mit diesen Erfahrungen der Reisen nach Namibia betrachtete ich meine psychotherapeutische Tätigkeit. Gab es nicht auch in meinem therapeutischen Praxisalltag

Parallelen zu den Themen der Ethnologie hinsichtlich Fremdheit und Vertrautheit bzw. den Umgang mit dem Fremden?

Zwei zuvor sich fremde Menschen begegnen sich in der therapeutischen Behandlungsstunde und verabreden sich zu Gesprächen, deren Grundlage Vertrauen, Respekt und Achtung voreinander sein sollte.

Hier zeigt sich ein großer Spannungsbogen zwischen Fremdheit und Vertrautheit, zwischen Unterschiedlichkeiten hinsichtlich Position, Wissen und Anliegen und eröffnet die Frage, wie der gemeinsame Umgang mit diesen Spannungsfeldern aussieht.

Das Studium der Neurowissenschaften erweiterte für mich das Spektrum des Themas Fremdheit durch deren Erkenntnisse, dass wir erwachsenen Menschen über neuronale emotionale Bewertungssysteme verfügen, die uns größtenteils unbewusst und damit fremd sind.

Diese sehr früh durch Erfahrungen der Kindheit, auch pränatal und postnatal entstandenen Bewertungen bestimmen unser Fühlen, Denken und Handeln in einer solchen Weise, dass sogar von einigen Neurowissenschaftlern (Roth, 2001; Singer, 2002) dem Menschen die Freiheit des eigenen Willens nicht zugestanden wird. Eine aufgrund kindlicher Erfahrung vorgenommene Bewertung von heutigen Situationen kann daher dem erwachsenen Menschen fremd erscheinen. Sein Fühlen, Denken und Handeln in manchen Reaktionen auf aktuelle Ereignisse sind ihm unverständlich und mit seiner Vorstellung von seiner Person nicht vereinbar. Es können Fremdheitsgefühle sich selbst gegenüber entstehen, ohne dass sie als pathologisch eingeordnet werden müssen.

Umso stärker kann das Fremdheitsgefühl sich dahingehend auswirken, dass ein Mensch sich unfähig fühlt, diese unterschiedlichen, ihn in Spannung bringenden Gefühle, Denkmuster und Handlungen ausgleichen zu können und sich psychotherapeutisch behandeln lassen will.

Wie gestaltet sich nun der Umgang mit dem Fremden, mit dem Unbekannten, dem Unbewussten, zum einen zwischen den an der Therapie beteiligten Menschen und zum anderen innerhalb der beiden Personen? Welche Unterschiedlichkeiten oder Gemeinsamkeiten zwischen den an der Therapie beteiligten Menschen sind zu erkennen? Welche Spannungen ergeben sich aus Differenzen und wie sieht der Umgang mit den Spannungen aus? Kann die Spannung zwischen Widersprüchlichkeiten gehalten werden oder finden Trennungsprozesse statt, die zu einem herrschaftlichen Umgang führen können? So traten auch in meiner alltäglichen psychotherapeutischen Arbeit Fragen auf nach Herrschaft und Macht in der Psychotherapie, auf die Antworten gefunden werden mussten.

Aus diesen Überlegungen heraus entwickelte ich ein Modell, das das Selbst in räumlicher Vorstellung und prozesshafter Ausgestaltung zeigt und die Spannungen

zwischen Dualismen und Widersprüchlichkeiten miteinbezieht. Mit dieser Vorstellung des Selbst als Raum und Prozess, versuche ich, herrschaftlichem Handeln im Umgang mit mir selbst und in meiner psychotherapeutischen Arbeit entgegenzuwirken. Der Blick auf mich selbst als Therapeutin und auch der Blick auf den Patienten oder die Patientin verändert sich. Wie gehe ich mit den eigenen Spannungen um? Halte ich die Spannungen oder gehe ich herrschaftlich mit mir um? Wie ist die Beziehung zu Patienten und Patientinnen ausgestaltet? Lassen sich herrschaftliche Generalisierungen oder Reduzierungen finden? Halte ich es aus, sowohl menschlich zu fühlen als auch mich professionell zu distanzieren?

Für meine tägliche therapeutische Arbeit habe ich drei Modelle entwickelt:

- (1) das Modell der Teppiche (s. Abschn. 4.1),
- (2) das Modell des Dreiecks (s. Abschn. 4.2) und
- (3) das Modell des Dreiklangs (s. Abschn. 4.3).

Diese Modelle können dazu beitragen, dass nicht nur ich als Therapeutin, sondern auch der Patient oder die Patientin die Spannung zwischen Fremdheit und Vertrautheit, zwischen verschiedenen Gefühlen, Denk- und Handlungsmustern halten kann, somit herrschaftliches Umgehen mit sich selbst und anderen erkennt und möglichst vermeiden lernt, um Alternativen zu finden, die ein erfüllendes Leben ermöglichen.

Das Spiel zwischen Gefühl und Distanz, d.h. der Blick auf sich selbst mit der Erkenntnis der Vielschichtigkeit und Mehrdimensionalität des eigenen Seins und Halten dieser Spannungen ermöglicht es, sich frei entscheiden zu können für ein persönlich passendes tägliches Leben und eröffnet das Erleben der Fülle des Daseins. In der Therapie gelingt die Erreichung dieses Ziels teilweise und ist ständige Motivation, an sich selbst weiter zu arbeiten.



# 1. Das Selbst – ein Spannungsraum

---

Das Selbst als Bezeichnung für ein menschliches Phänomen hat viele verschiedene, je nach Fachgruppe unterschiedliche Bedeutungen. Dieser Begriff wird nicht einheitlich in Philosophie und Psychologie benutzt, bezeichnet aber oftmals das Zentrum der Persönlichkeit oder auch die Gesamtheit des Individuums.

Zumeist wird das Selbst umschrieben mit Bedeutungsinhalten wie Selbstverhältnis, Selbstempfindung, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, ohne dass es explizit definiert werden kann.

In der Philosophie ist das Selbst die Bezeichnung für den „innersten Wesenskern der Persönlichkeit“ (Henke, 2003, S. 609). Des Weiteren wird ein Körper-Geist-Dualismus beschrieben, das „Leib-Seele-Problem“ (Brüntrup, 1996). Dieser sich in einer Dualität befindende Wesenskern kann erfahrbar werden durch das Vorhandensein eines Bewusstseins (Metzinger, 2009). In der Philosophie des 20. Jahrhunderts, insbesondere infolge konstruktivistischer Theorien, ist der Begriff eines stabilen, autonomen Selbst bezweifelt worden (Luhmann, 1990). Luhmann ersetzt den Begriff Selbst durch ein psychisches System, das sich auf sich selbst beziehen kann. Dadurch entsteht ein Bewusstsein für diesen Zustand und es entwickelt sich – irrtümlich – die Idee eines autonomen Selbst (Henke, 2003). In der Beschreibung der Dualität Körper-Geist sowie in der Beschreibung der Polarität zwischen einem körperlichen und geistigen Zustand und dem Bewusstsein dafür, zeigt sich das Selbst als ein Spannungsverhältnis zwischen Dichotomien.

Wie auch andere biologische Lebewesen erleben wir Menschen in unserem Selbst die Spannung zwischen Polaritäten, Dichotomien und widersprüchlichen Positionen unseres Lebens, wie Wärme – Kälte, Hunger – Sättigung, Jugend – Alter, Gesundheit – Krankheit, Leben – Tod. Wir sind gegenüber anderen Lebewesen durch unser Mehr an Bewusstsein weiteren Dichotomien ausgesetzt: Bewusstsein – Unbewusstes, Kognition – Emotion, Körper – Geist, Außenwelt – Innenwelt. Diese Spannungen bestimmen unsere Person, unser Selbst. Sie verändern es, formen um, so dass Menschen sich in einem ständigen Erneuerungsprozess befinden.

Der Soziologe und Philosoph Helmuth Plessner zeigt am Beispiel des Lachens und Weinens auf, dass sowohl körperliche als auch geistige Elemente die menschlichen Ausdrucksformen bestimmen. Er spricht von „Doppelaspekt“ menschlicher Existenz (Plessner, 1965). Plessner sieht den Menschen als zentrisch handelndes Wesen mit der Fähigkeit, sich zu dezentrieren, sich zu beobachten.

Diese Funktion der Selbstbetrachtung nennt er die „exzentrische Position“ (Plessner, 1965) des Menschen, mit der Folge, dass der Mensch ständig bemüht ist, sich im Gleichgewicht zwischen zentrischem Sein und dezentrischer Beobachtung zu halten (s. Abschn. 1.3.2). Plessner sieht den Menschen in der Dualität der „zentrischen“ und „exzentrischen Position“ und beschreibt damit ein Spannungsfeld, in dem der Mensch sich bewegt, sich ständig austariert und versucht, das Gleichgewicht zu halten.

Zur Frage, wie Spannungen zwischen Dualismen gehalten werden können, entwickelte der Kulturtheoretiker Homi Bhabha (2007) die Idee eines fließenden und beweglichen Raumes, in dem Spannungen zwischen Dichotomien gehalten werden können, ohne dass zwischen ihnen herrschaftlich getrennt oder gespalten werden muss (s. Abschn. 1.3.1).

In religiöser Hinsicht bezeichnet der Begriff *Selbst* den wahren Kern des Menschen als Seele, die unsterblich alle Lebens- und Sterbenserfahrungen überdauert. Der Buddhismus gebraucht dafür das Wort *atma* = Lebenshauch und bezeichnet die Seele als ein unzerstörbares geistiges Phänomen (Küng et al., 1984). Das Christentum bezieht sich auf die griechische Übersetzung des neuen Testaments, die den Begriff *Psyche* als Synonym des gesamten Denkens, Fühlens und Wollens des Menschen verwendet. *Psyche* wurde mit *Seele* übersetzt, wobei die Seele den Menschen in seiner Gesamtheit bezeichnet (Dautzenberg, 1999).

Da meiner Ansicht nach der Begriff *Seele* in den Fachbereich Theologie gehört und auch aus Achtung vor dessen Gehalt, verzichte ich in dieser Arbeit, ihn explizit anzuwenden. Vielleicht umschreibt der Begriff *Seele* so etwas wie den göttlichen Funken im Menschen, vielleicht ist es das Unsterbliche in uns, und dem Menschen nicht verfügbar. Papst Johannes XXIII. betet: „Dank der Seele leuchtet ein Strahl des göttlichen Antlitzes über mir ...“ (Gaisbauer, 2014, S. 39). Als etwas Göttliches, das dem Menschen nicht zur Verfügung steht, scheint mir der Begriff *Seele* in diesem engeren Sinn in der Psychotherapie nicht veränderbar und somit nicht behandelbar.

Anders ist es mit dem Fühlen, dem Denken und dem Bewusstsein. Auf diese Phänomene des Selbst können wir Menschen Einfluss nehmen und sie können Gegenstand der therapeutischen Arbeit sein.

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, definierte nicht eigens den Begriff *Selbst*. In seiner Forschung zum Drei-Instanzen-Modell, Ich-Es-Überich, gebrauchte er den Begriff des Ich als Person und des Ich als psychische Instanz (Laplanche et al., 1973). Er wählte den Begriff *Repräsentanz*, um einen Umgang zu finden mit dem Trieb in seiner biologischen Natur, und er sah ihn als „Grenzbegriff zwischen Seelischem und Somatischem, als psychischer Repräsentant der aus dem Körperinneren entstandenen in die Seele gelangten Reize“ (Freud, 1999a, S. 214). Die Quelle des Triebes sei der „somatische Vorgang in einem Organ oder Körperteil, dessen Reiz im Seelenleben durch den Trieb repräsentiert ist“ (Freud, 1999a, S. 215).

Wieder zeigt sich das Problem der Dualität von Leib und Seele, was die Frage aufwirft, wie Dichotomien zueinander stehen. In der Psychoanalyse wird die Ansicht vertreten, dass das Verhältnis zwischen Psyche und Soma weder als Parallelismus noch als Kausalität verstanden werden soll, sondern als „Beziehung“ (Laplanche et al., 1973, S. 442). Mit dieser Ansicht werden ein lebendiger Austausch und eine gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist angedeutet. Beziehung bedeutet eine wechselseitige, sich verändernde Wirkungsweise auf die Teile der Beziehung. Damit sind Körper und Geist zwar unterschiedliche Phänomene, die sich aber in ständiger Bewegung miteinander und zueinander befinden.

In den 1940er und 1950er Jahren wurde der Begriff des Selbst in die Psychoanalyse eingeführt. Unter Bezugnahme des psychoanalytischen Strukturmodells wurden die Funktionen des Ichs, das Ich als Instanz, in den Vordergrund gestellt – als Abgrenzung zum Selbst. Besonders Heinz Hartmann definierte das Selbst und war der Ansicht, es handle sich nicht um eine neue vierte Instanz, sondern um einen übergreifenden, alle Instanzen bzw. die gesamte Person erfassenden subjektiven Aspekt (Hartmann, 1972). Das Selbst, für Hartmann ein Synonym der eigenen Person, sei die „Summe aller Selbstrepräsentanzen“, d.h., wie man sich selbst bewusst und unbewusst sieht und erlebt (Hartmann, 1972, S. 132).

Deutlicher beschreibt Edith Jacobson als eine Vertreterin der Objektbeziehungstheorie das Selbst und sieht es aus zwei Quellen gespeist: „Erstens aus einer unmittelbaren Wahrnehmung unseres inneren Erlebens, der Körpergefühle, der Gefühls- und Denkvorgänge und der zweckgerichteten Aktivität und zweitens aus indirekter Selbstwahrnehmung und Introspektion, d.h. aus der Wahrnehmung unseres körperlichen und seelischen Selbst als eines Objekts“ (Jacobson, 1978, S. 31). In dieser Beschreibung werden mehrere Dualismen deutlich, einmal der Dualismus Körper und Geist, und zum anderen werden zwei Fähigkeiten des Menschen benannt, die der direkten Wahrnehmung und die einer indirekten Selbstwahrnehmung von körperlichen und geistigen Ereignissen.

Insbesondere unter dem Einfluss von Edith Jacobson und Heinz Kohut (1983) entwickelte sich seit der Mitte der 1960er Jahre eine Psychologie des Selbst, die aufzeigte, dass eine als narzisstisch bezeichnete Selbstproblematik bei allen psychischen Störungen zu erkennen sein. Bereits Hartmann hatte die Theorien zum Selbst in Auseinandersetzung mit einem pathologischen Narzissmus entwickelt. Hier zeigt sich eine Tendenz zur Negativbewertung des Selbst als pathologische, narzisstische Störungskomponente, die meiner Meinung nach abgegrenzt werden muss von einem Selbst, das wertfrei betrachtet werden kann. Eine neutrale Betrachtung des Selbst zeigt am ehesten die Selbst-Psychologie nach Kohut und die Erklärungen zum Narzissmus (Kohut, 1983). Kohut erweitert die psychoanalytischen Theorien und stellt der kindlichen Triebstruktur eine zeitlich gleich verlaufende Entwicklung der Selbststruktur gegenüber. In diesem Konzept bedingen das sich entwickelnde Ich und das gleichzeitig reifende Selbst einander. Ausreichende Mechanismen des Ichs seien im Menschen vorhanden, um ein Selbstwertgefühl bewusst werden zu lassen. Dieses führe zu einem stabilen Grundgefühl, einem Gefühl von Beständigkeit, Fertigkeit und Einheit, was in ein klares Gefühl für Identität münde. Beide Strukturen, die der Triebentwicklung und der Selbstentwicklung, können sich in ihrer Vitalität gegenseitig beeinflussen in der Form, dass Kreativität, Humor und Weisheit entstehen (Kohut, 1973).

Als ein weiterer Vertreter der Objektbeziehungstheorie entwickelte der Kinderarzt und Analytiker Donald W. Winnicott das Konzept des „falschen Selbst“ in Abgrenzung zum „wahren Selbst“ (1984, S. 173). Demzufolge stammt das „wahre“ Selbst aus der Lebendigkeit des Körpers, Herzschlag, Atmung, Muskelaktivität und zeigt sich nach außen in spontanen Gesten wie z.B. Lachen als Ausdruck von Freude. Es ist also ein sowohl körperliches als auch geistiges Phänomen. Demgegenüber stammt das „falsche Selbst“ aus der Anpassung des Säuglings an die Mutter. Die nicht „genügend gute“ Mutter dränge dem Kind ihre eigenen Gesten auf und verhindere somit die Spontanität der dem Kind eigenen, individuellen und seiner Persönlichkeit gemäßen Gesten (Winnicott, 1997, S. 23). Rudolf Klußmann sieht die Entwicklung des „falschen Selbst“ als ein Pseudoselbst, das eine Ansammlung von zahllosen Reaktionen des Kindes auf verschiedene verfehlte Anpassungsversuche der Außenwelt an das Kind sei (Klußmann, 1993). Zwischen den Bedürfnissen des Kindes und der genügenden oder fehlenden Resonanz der Mutter entstehe in der psychischen Organisation des Kindes eine Lücke. Da bestimmte Arten des mütterlichen Mangels an Resonanz, insbesondere bei unvorhersehbarem und unberechenbarem Verhalten der Mutter, im Kind eine übermäßige Aktivität der geistigen Funktionen bewirkten, werde die emotionale Lücke durch intellektuelle Prozesse des Individuums bewältigt. Diese Erfahrungen des Kindes können zu einem intellektuel-