

# Wie gut kennt ein Mensch sich selbst?

Josef W. Egger

Wir bilden uns gerne ein, uns selbst zu kennen, schließlich sind wir uns selbst am nächsten. Aber diese Ansicht gerät schnell ins Wanken, wenn wir zu verstehen beginnen, dass das bewusste ICH gar nicht Herr im eigenen Haus ist: Unser Seelenleben wird nämlich im Wesentlichen von nichtbewussten Strukturen unseres Gehirns (insbesondere des limbischen Systems, dem Zentrum für Gefühle) gesteuert. Das Denkhirn, der Neocortex, muss sich daher viel Mühe geben, die Impulse aus den tiefer liegenden, nichtbewussten Strukturen des Gehirns möglichst rational zu begründen. (Neuropsychologisch muss das ICH als Konstrukt gesehen werden, d. h. als ein Konglomerat aus ganz unterschiedlichen neurophysiologischen Modulen bzw. vererbten und erworbenen Elementen des „psychischen Apparats“.)

Wir sind weitgehend einer Steuerung unterworfen, die sich auf der Grundlage unserer vorgegebenen genetischen Matrix durch prägende individuelle Erfahrungen herausgebildet hat. So gesehen sind wir ein „Museum unserer eigenen Geschichte“. In unseren Gewohnheiten zeigen sich diese Prägungen: Wir sind uns der eigenen Automatismen unseres Denkens, Fühlens und Handelns kaum bewusst. Erst durch die Konfrontation mit der „Außenwelt“ (also den Rückmeldungen von anderen) werden uns Eigenheiten bewusster, die wir durch bloßes Erkennenwollen des eigenen SELBST nicht erreichen. Es nützt also nichts, sich stundenlang vor einen Spiegel zu stellen und zu sinnieren „wer bin ich?“.

Natürlich erlebt jeder Mensch sich selbst, seine Gedanken und Gefühle sind weitgehend privat, was man als die „intrasubjektive Sicht auf das SELBST“ bezeichnen könnte. Über sein Verhalten (dem Öffentlichmachen von Gedanken, Gefühlen und Handlungen, aber auch durch seine physiologischen Reaktionen) äußert er sich der Umwelt und wird dadurch für andere in seinem SO-SEIN erkennbar. Diese Außensicht erlaubt die (interindividuelle) Zuschreibung von unterscheidbaren Persönlichkeitseigenschaften. Jede Kategorisierung erfordert allerdings einen Bezugsrahmen, weil jedes Urteil bzw. jede Bewertung eine Referenz benötigt – ohne diese verbliebe jede Aussage im luftleeren Raum.

Wie aber komme ich selbst zu einem Urteil, wer ich bin? Wie erkenne ich mich? Ein Weg, um das herauszufinden, wäre die Introspektion (Innenschau) bzw. der meditative Selbstversuch. Das kann allerdings sehr leicht in die Irre führen, denn ich entdecke immer nur das, was ich in mir bewusst und daher nennbar vorfinde. Das mir Nichtbewusste kommt in dieser Art von „Selbsterkundung“ nicht vor. Ich könnte allerdings mein bisheriges Verhalten (und meine Motive dafür) in konkreten Situationen bewerten und zu einem Selbstbild gelangen, wer ich denn bin. Dieses Selbstbild (oder Image, wer ich für mich

selbst bin bzw. „wer ich glaube, realiter zu sein“) ist allerdings ein Konglomerat aus „wer ich sein möchte“ und „was andere über mich sagen“ und ist zudem Referenz abhängig. Es braucht einen Bezugsrahmen, d. h. Vergleichsparameter oder Anhaltspunkte, wie das auch für jedes andere Urteil gilt. (Vergleiche ich mich mit einer Horde von Dieben und Räubern, stehe ich wahrscheinlich moralisch ganz gut da, im Vergleich zu manchen Mönchen und Nonnen aber möglicherweise schlecht ...) Wir können also per se nicht wirklich wissen, wer wir sind. Wir destillieren vielmehr unser Urteil über uns selbst aus dem vielfältigen Echo, das wir von unseren Mitmenschen erhalten und verschönern dieses auch noch mehr oder minder stark. Wir bemühen uns fortwährend und mit großer Anstrengung, ein möglichst gutes Echo einzufahren, d. h. uns wichtigen Anderen gegenüber so zu verhalten, dass wir ein möglichst gutes Feedback zu Eigenschaften erhalten, die wir selbst als relevant erachten. Es ist uns über die Maßen wichtig, was bedeutsame Andere von uns halten, weil unser Selbstbild so stark davon abhängt.

Bei diesem Selbstbild beschwindeln wir uns selbst, was uns hilft, immer wieder Unzulänglichkeiten oder Fehler zu ignorieren und so zum eigenen „inneren Frieden“ beizutragen. Versagt dieser Mechanismus, geraten wir häufig in eine veritable seelische Krise. Unser Gehirn konstruiert also ein geschöntes Bild von uns selbst, was sich offenbar evolutionspsychologisch bewährt hat, in dem es zur seelischen Gesundheit beiträgt. Erst bei Übertreibungen in die eine oder andere Richtung wird dieser psychische Automatismus zum Bumerang, weil die Kluft zwischen dem, wer wir glauben zu sein und dem, wer wir tatsächlich für andere sind, zu groß und damit zu einem unübersehbaren Problem wird.

Es ist also durchaus berechtigt, dass z. B. Psychotherapeuten, von denen wir eine Kompetenz zur Beurteilung von und adäquate Hilfe für andere Menschen erwarten, sich eine längerfristige „Eigentherapie“ („Selbsterfahrung“ im Rahmen ihrer professionellen Ausbildung) durchlaufen. Andernfalls würden sie die jeweils eigenen blinden Flecken nicht erkennen und womöglich durch Projektion am Gegenüber „behandeln“.

## Autor und Korrespondenzadresse

**Univ.-Prof. Dr. Josef W. Egger**, em. Universitätsprofessor für Biopsychosoziale Medizin an der Medizinischen Universität Graz; Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie; LKH-Univ.-Klinikum Graz, Auenbruggerplatz 3, A-8036 Graz, Austria  
E-Mail: josef.egger@medunigraz.at