

**Mysterium „Ich“: Illusion, Prozess oder absolute Instanz?**

## **Was und wie viele bin ich?**

Christian Zehenter

*Schon die Frage nach dem Ich erscheint befremdlich. Das ist natürlich der Mensch im Spiegel, derjenige, der gerade spricht, handelt und fühlt. Der französische Philosoph René Descartes stellte fest: „Ich denke, also bin ich.“ Aber stimmt das? Und was, wo (und wie viele) ist das, was da denkt, fühlt und handelt?*

Ich ... möchte, empfinde, tue sage. Dieses aktive Ich empfinden wir intuitiv als etwas Einheitliches, Definierbares, Beständiges, Abgrenzbares, über eine Identität Verfügendes. Ich, ganz einfach. Für diese Einfachheit müssen wir jedoch gründlich wegsehen. Denn weder könnte jemand sein Ich definieren (er wird lediglich beschreiben, was es tut und erlebt, aber nicht, was jenes ist, das etwas tut und erlebt), noch bietet sich eine einheitliche, beständige, identitäre Struktur und Konsistenz: Im Schlaf findet sich ein anderes Ich als bei der Arbeit, der Liebe, in der Familie, beim Sport, im Streit oder während eines Fallschirmsprungs. Und mit 3 Jahren zeigt es sich bei demselben Menschen anders als mit 12, 21 oder 80 Jahren. Auch einen Ort für das Ich kennen wir nicht: Kein Hirnforscher hat es je gesehen. Doch was ist es dann? Und was hat es mit einem gesunden Leben zu tun?

### **Leben bedeutet Selbstfürsorge und „egoistische Identifizierung“**

Die Spurensuche führt zum Mysterium „Leben“. Lange rang die Wissenschaft um dessen Definition und konnte sich dennoch nie einigen. Wachstum und Vermehrung galten lange als Hauptkriterien – bis Kritiker anführten, dass dies auch auf Kristalle zuträfe. Sodann sprach man von einer membranumschlossenen Sphäre regulierter, sich an die Umwelt anpassender biochemischer Vorgänge. Diese Beschreibung würde allerdings auch auf ein Wiener Würstchen zutreffen. Ein weiteres Kriterium kam der Sache bereits näher: Demnach enthält ein Lebewesen ein Programm für eigene Strukturen, Stoffwechsel und Selbstkonzept. So bedeutet Leben auch immer die Sorge um das Ich. Leben sucht daher Förderliches und wehrt Schädliches ab – als Ausdruck der Selbstfürsorge. Erst durch diese „egoistische Identifizierung“ entstanden die lebenspendende Diversität der Natur und das Ich der Lebewesen.

### **Unser Umfeld erzählt uns, wer wir sind**

Wir fühlen uns gerne als autonome Instanz – selbstbestimmt, abgegrenzt und unseres eigenen Glückes Schmied. Dutzende Glücksformeln betonen, dass wir unabhängig von unserer Umwelt existieren, fühlen, handeln und glücklich werden können. Doch ist das Individuum ein isolierbarer Kosmos mit seinen eigenen Gesetzen – oder eher Ausdruck eines sozialen Systems?

Heute weiß man: Erst wenn das Ich zu einem Gegenüber „Du“ sagt und von diesem selbst als Du angesprochen wird, wird es zum Ich. Dies kann jenseits aller Worte geschehen. Doch hat (Ich-)Bewusstsein auch viel mit Sprache zu tun. So erleben wir uns auch erst etwa ab dem Zeitpunkt als „ich“ – und können auch dann erst Erinnerungen entwickeln –, an dem wir die Welt in Worte fassen können.

Nur im Wir entwickeln sich Prozesse, die wir dem Ich zuordnen, darunter Bindung, Selbstwirksamkeit, Fürsorge, Mitgefühl, Behauptung, Konflikte, Engagement, soziale Bedeutung, Gebrauchtwerden, Sinnlichkeit, Sexualität, Sprache – und sogar die Autonomie. Denn das Du erzählt dem Ich, wer (und wozu) es ist, beginnend im Mutterleib, über die erste Liebkosung bis zu allen Signalen, die uns seitdem erreichen und uns vermitteln: Du bist gut, gewollt, richtig, wertvoll, liebenswert, wichtig, geborgen, eingebunden – oder nicht. Auch wir selbst erzählen uns (indem wir dies anderen erzählen) fortwährend und durch sich ständig entwickelnde Erzählungen, wer wir sind.

Wenn Glückspäpste hingegen von autonomem Glück sprechen, so tun sie dies inmitten von Menschen, die sie lieben, beachten und bewundern. Auch die digitale Welt stellt das Ich in den Mittelpunkt und spricht unentwegt sein Bedürfnis nach Bedeutung, Sicherheit, Verbindung und Befriedigung an. Doch weil dies den Menschen isoliert statt einbindet, baut dies Ich-Funktionen ab statt auf. So ist das Ich nur im Kontext seines sozialen Systems zu verstehen.

### **PTBS, Borderline und Bindungsstörung durch gestörte Ich-Entwicklung**

Wie man aus historischen „Robinson“-Vorfällen und Experimenten weiß, hört das Ich ohne Du auf zu existieren. Gestrandete Matrosen verloren den Verstand, Babys, denen es ansonsten an nichts fehlte, starben ohne menschliche Berührung. Laut einer Metaanalyse der Brigham Young University aus dem Jahr 2015 haben (subjektiv) einsame Menschen ein um 26 % erhöhtes Risiko, vorzeitig zu sterben.

So drückt die Bedeutung und Einbindung in der Gemeinschaft das zentrale soziale Grundbedürfnis aus – vom ersten bis zum letzten Lebenstag. Erlebt sich der Mensch von Beginn an als liebenswert und selbstwirksam, entwickelt er ein starkes, stabiles Ich. Umgekehrt können Liebesentzug, (emotionale) Ausbeutung, Überfürsorge, Scham, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Bindungslosigkeit und Verletzungen den Menschen in seinem Ich-Gefühl erschüttern, bis hin zu psychischen Krankheiten wie Depersonalisation, Borderline, PTBS und Schizophrenie. Je früher dies im Leben geschieht, desto nachhaltiger wirkt es sich auf die Ich-Entwicklung aus.

### **Eltern, Kind oder Liebhaber: Rollenwechsel in Sekunden**

Abhängig vom aktuellen Aktionsraum können wir binnen Sekunden die Ich-Rollen wechseln, z. B. wenn wir unseren Arbeitsplatz, eine Sportstätte, unser Zuhause oder unser Elternhaus betreten. So „sind“ wir je nach Umfeld und Assoziation gerade (inneres) Kind, Eltern, Liebhaber, Geliebte(r), Gestalter, Mitarbeiter, Freund, Heiler, Patient, Krieger, Sammler oder Gemeindemitglied. Viele Menschen werden unbewusst wieder zum bedürftigen oder rebellischen fünfjährigen Kind, wenn sie ihr Elternhaus betreten, auf Liebespartner oder Autoritätspersonen treffen. In einer Gruppe werden wir schnell zum „Schwarmfisch“, gegenüber einer schwächeren Person zum Führer oder „Helfer“ und angesichts eines begehrten Gegenübers zu Don Juan oder Femme fatale.

### **Bin ich mein Körper?**

Zum Körper im Spiegel oder auf einem Foto sagen wir: „Das bin ich.“ Wenn unser Körper etwas tut oder ihm etwas widerfährt, sagen wir, *wir* hätten das getan oder erfahren, z. B.: Ich habe Herzklopfen, eine Entzündung, friere, rieche, gehe, sitze, bin 1,75 m groß, 30 oder 60 Jahre alt, unterwegs, blond ... Aber sind wir das wirklich? Sind wir unser Körper und verändern uns demnach auch mit ihm, z. B. mit dem Lebensalter, Aussehen und Gesundheitszustand?

Tatsächlich können wir keinerlei Auskunft darüber geben, was unser Körper gerade tut, sondern nur über unsere Vorstellung davon. Denn von der augenblicklichen Arbeit unseres Darmes, Herzens, Hormonsystems, der Leber, Nieren, Lungen oder selbst der gefühls- und wahrnehmungserzeugenden Strukturen haben wir keine Ahnung und sind bis auf wenige Stellgrößen auch nicht an ihrer Funktion beteiligt. So arbeiten alle diese Systeme auch im Schlaf und größtenteils sogar bei Bewusstlosigkeit – ganz ohne das bewusste Ich – gleichsam einem Königreich fern des Königs, der in seinem Schloss residiert und sich für sein Reich hält. Zwar kennt er die wenigsten seiner Untertanen und ihrer Gewerke, gibt aber in der Tat wegweisende Zukunftsimpulse, forciert oder bremst Bewegungen, Umsätze, Ein- und Ausfahren. Doch ist er wie alle Könige nur König Kraft Erzählung.

### **Kartesianischer Dualismus: Trennung in Leib und Seele?**

Nach dem Dualismus Descartes unterteilt sich der Mensch in einen maschinengleichen Leib und eine (Ich-)Seele. Allerdings wusste der Philosoph im 17. Jahrhundert noch nichts von Hirnzentren und neuronalen Netzwerken: Die moderne Hirnforschung führt zur Erkenntnis, dass der Körper psychischer und die Psyche körperlicher ist, als der Mensch bislang ahnte.

### **Kein Bioroboter: Das Ich weiß um sich und will etwas!**

Handelt es sich beim Ich also um eine höhere Organisationsform des Organischen –, die sich so sehr mit dem Körper identifizieren soll, dass sie nie ruhen wird, ihn zu hegen, zu vermehren und zu schützen? Ich-Illusion und Identität als Trick der Natur? Dies wäre fast schlüssig (zumal viele Verhaltensweisen diesem Muster entsprechen), wäre da nicht ein Problem: der freie Wille. Denn wären wir nur Marionetten der Evolution, gefühlvolle Algorithmen oder intelligente Bioroboter, wären alle Reaktionen vorgezeichnet. Dann bräuchte es keine Gesetze, Strafgerichtshöfe, Normen und Regeln: Denn diese gehen von einer freien Entscheidung aus. Somit ist das Ich zwar offenbar viel körperlicher, als wir gemeinhin glauben. Aber es weiß um sich, will etwas und trifft immer wieder eine unwahrscheinliche Wahl, die den Lauf der Dinge verändert – ein bislang nicht gelöstes Mysterium.

### **Neurologie: Kein Ich-Zentrum im Gehirn**

Entgegen der Modelle früherer Jahrhunderte ordnen die Neurowissenschaften den Funktionen psychischer Individualität wie Gewissen, Wahrnehmung, Gefühlen, Bewusstsein, Erinnerung, Persönlichkeit, Orientierung, Sprache oder Temperament heute Prozesse im Nerven-, Stoffwechsel- und Hormonsystem zu. Somit können diese Vorgänge durch Hirnschädigungen sowie hormonell, psychisch oder neurologisch aktive Substanzen verändert, ein- oder ausgeschaltet werden und sind nicht rein seelisch als Teil eines übermateriellen Ich zu erklären.

Die Forschung liefert aber noch eine zweite wichtige Erkenntnis: Im Körper gibt es kein Ich-Organ, kein neuronales Zentrum für „Selbst-Bewusstsein“. Hingegen speist sich das Ich-Gefühl vor allem aus dem Zusammenspiel Hunderte Detailprozesse und -wahrnehmungen aus verschiedenen Hirnregionen wie Inselrinde, Amygdala, Gyrus cinguli, Thalamus, medialem präfrontalen sowie posteriorem cingulären Cortex. In der bewussten Gesamtwahrnehmung erscheint uns dies verdichtet auf eine fassbare und identifizierbare Instanz: das Ich. Doch es ist neurologisch als Einheit nicht vorhanden, sondern ein subjektiver Eindruck, der untrennbar mit allen unseren bewussten Erfahrungen und Geistesbewegungen verbunden ist: Ich denke, fühle, erlebe, tue, bin. Doch obwohl es zu einer gesunden Psyche gehört, dies intuitiv und stabil so zu erfahren (alles andere wäre eine Ich-Störung), dürfen wir uns damit anfreunden, dass dies vielmehr unser Erleben als eine absolute Realität spiegelt.

### **Physiologie: Viele Funktionen zusammenschaltet**

Zwischen der neurologischen und der psychologischen Ebene liegt die Ich-Physiologie als Gesamtheit der Ich-Funktionen. Dies beginnt beim Baby, das bereits früh feststellt, dass der Fuß, an dem es lutscht, zu ihm selbst gehört (Körper-Ich) und sich später als Kleinkind zwischen 18 und 24 zum ersten Mal auf Fotos selbst erkennt. Darüber hinaus gibt es viele weitere Ich-Zustände wie das perspektivische (ich bin der Mittelpunkt der von mir erfahrenen Welt), subjektive (ich erlebe) und selbstwahrnehmende Ich (z. B. Bewegung, Lage im Raum), aber auch das wollende, moralische, fühlende, handelnde, abgrenzende, orientierende (z. B. zeitlich, räumlich), (selbst-)beobachtende und autobiografische Ich (meine Geschichte). Hinzu kommen Bereiche wie Erinnerung, Bindung, Behauptung und Sexualität, in denen sich das Ich verortet. In allen diesen Funktionen fließen neurologische und psychologische Vorgänge zusammen.

### **Das Ich im Buddhismus**

Die meisten Religionen und auch viele Philosophen verbinden das Ich mit einer immateriellen, unsterblichen Seele. So haben sie das schmerzliche Paradoxon unserer Vergänglichkeit scheinbar gelöst, aber ein weiteres aufgeworfen: Wenn wir ewig leben, was ist es dann, das ewig lebt? Denn nach dem, was wir heute wissen, sind individuelle Ich-Funktionen wie Wahrnehmung, Gefühle, Denken, Erinnerung, Persönlichkeit und Orientierung im vergänglichen Nerven- und Hormonsystem verortet und fallen daher bei entsprechenden Gehirnverletzungen oder -erkrankungen wie Schädel-Hirn-Traumen oder Demenz aus. Was dies überdauert, würde demnach nicht erfahren, wo, wann,

wie, wer und dass es ist. Blicke somit nur überpersönliche, freie Energie, vergleichbar dem Licht im Raum?

Besonders findet sich diese eigentlich sehr moderne Sicht im 2.500 Jahre alten Buddhismus wieder. Dieser beschreibt das Ich als Illusion und Haupthindernis unserer Entwicklung. Es produziert demnach Begehren und Fürchten, Anhaftung und Abneigung als Hauptursachen des eigenen Leidens – im Gegensatz zum reinen Da-Sein. „Ich“ brauche, glaube, fürchte, tue Gutes, vermeide Schlechtes, Sorge, empfinde, möchte, habe, tue, bin (nicht) ... Das Ich will angenehme Dinge haben (und nicht verlieren) und unangenehme abwehren. Es glaubt sein Glück und seine Identität von ihnen abhängig. Die Anhäufung vermeintlicher Glücksquellen und deren Absicherung kennen somit keine Grenzen, bis hin zum Anspruch ewiger Beständigkeit der Dinge. Hingegen führt laut der buddhistischen Lehre die Erkenntnis, dass das Ich keine Substanz und Identität besitzt (sondern nur einen Prozess darstellt), alle Dinge vergehen, der Körper nur ein Mittel ist und dahinter grenzenloses, überpersönliches Gewahrsein steht, zu Freiheit, Bewusstheit und Entspannung.

### **Ich-Psychologie: Vom Über-Ich zum Inneren Team**

Häufig spüren wir, dass „in unserer Brust mehrere Seelen wohnen“, z. B. wenn wir etwas wollen oder tun, das wir eigentlich nicht wollen. Vielleicht wollen wir auf jeden Fall zukünftig keine Schokolade mehr essen, uns mehr bewegen, früher schlafen, authentisch und entspannt leben, uns aus belastenden Beziehungen und Aufgaben lösen, kurz: (vermeintlich) sinnlose durch sinnstiftende Muster und Umstände ersetzen. Doch wir sind zwiegespalten – und mindestens zwei: Der Handelnde und sein Beobachter. Letzterer ruht nur, wenn wir schlafen oder einsgerichtet sind, z. B. in tiefer Meditation oder intensivsten Erfahrungen. Noch weiter reicht die Aufteilung von Ich-Anteilen beim Denken: Ohne besondere Übung können wir weder dessen Inhalte bestimmen, noch damit aufhören, sogar wenn wir dies bewusst wollen und versuchen. Dies reicht bis hin zu quälenden Zwangsgedanken und „Ohrwürmern“. Doch wenn „ich“ gar nicht an etwas denken will, dies aber dennoch tue: Wer ist es dann, der gegen meinen Willen denkt?

Sigmund Freud stellte dem Ich (das bewusst Erfahrende) das kontrollierende Über-Ich gegenüber, eine Art Gewissen als Produkt elterlicher Autorität. Auf der anderen Seite verortete er das machtvolle unbewusste Es (Instinkte, Triebe). C. G. Jung fügte diesem das kollektive (gemeinsame) Unbewusste hinzu. Es speist sich 1. aus den Archetypen (Grundmustern), die allen Menschen und bewussten Wesen evolutionsgeschichtlich gemeinsam sind, 2. der Menschheitserfahrung und 3. einer gemeinsamen Gedankenwelt, die eine Kultur oder auch eine Gruppe oder gemeinsame Aktion prägt.

In der Ich-Psychologie wurde das Ich-Modell immer weiter differenziert. Zu deren Begründern und wichtigsten Vertretern zählt der österreichisch-amerikanische Psychoanalytiker Heinz Hartmann (1894–1970). Er unterschied folgende Ich-Funktionen:

- Kognition, insbesondere wahrnehmen, denken, (be-)urteilen, erinnern, überprüfen der Realität (was geschieht außen, was innen?) und aufrechterhalten der Realitätswahrnehmung (reales, konstantes und durchgängiges [Selbst-]Erleben)
- Vermittlung zwischen dem Es und dem Über-Ich sowie der äußeren Realität (insbesondere Normen)
- Angst mit Fokussierung auf (auch innere) Alarmsignale
- Schutz, insbesondere durch Abwehrmechanismen, um unerträgliche Gefühle wie Angst, Scham, Schuld oder Minderwertigkeitsgefühl zu vermeiden

Man kann also von einem Kognitions-, Vermittlungs-, Angst- und Schutz-Ich sprechen, von denen meist eines (häufig unbewusst) gerade das jeweilige Empfinden und Verhalten prägt. Andere Autoren fügten Funktionen wie Beziehung zur Welt (Objektbeziehung), Fantasie, synthetisch-integrative Funktionen (Widersprüche integrieren) und Bewältigungskompetenzen hinzu. Diese Funktionen

spielen immer zusammen, wobei in einer bestimmten Situation meist eine einzige oder wenige davon vorherrschen.

Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun spricht im Rahmen seines Persönlichkeitsmodells vom Inneren Team, insbesondere bestehend aus: Oberhaupt, Stammspieler, Außenseiter, feindlichem Antagonisten, Spätmelder, leisem Zaghafte, Bewacher und Widersacher. Diese jedem Menschen innewohnenden (Modell-)Teammitglieder machen die innere Pluralität des Menschen verständlich und gestaltbarer.

Die auf Kommunikation und (Selbst-)Verständnis ausgerichtete Transaktionsanalyse setzt lediglich zwei große Ich-Schwerpunkte mit je drei Varianten: das (fürsorgliche, klare/führende oder kritische) Eltern-Ich und das Kind-Ich (unterteilt in angepasstes, freies/entspanntes und rebellisches Kind-Ich).

Die Ego-State-Therapie, die unter anderem bei Posttraumatischer Belastungsstörung, Borderline-, Angst- oder Dissoziationsstörungen angewandt wird, unterscheidet insbesondere traumatisierte, ressourcenreiche, verletzte und destruktive Ich-Anteile.

### **„Ich bin viele“**

Deutlich wird dabei: „Ich bin viele.“ Ganz unterschiedliche Prozesse, Rollen, Blickwinkel, gespeicherte Reaktionen und Muster treten dabei in den jeweiligen Situationen und Konstellationen hervor. Häufig geschieht dies unbewusst und sorgt dann für Verwirrung, Konflikte, Irrtümer und Verletzungen. Daher dürfen wir uns fragen: Welche Ich-Anteile sind gerade am Ruder, prägen meine (evtl. heftigen, destruktiven oder überangepassten) Gefühle, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen? Wer kämpft gerade im Ring, sitzt am Steuer oder steht mir gegenüber? Ein Beobachtungs-, Trauma-, Angst-, Verdrängungs-, Rebellions-, Anpassungs- oder Abwehr-Ich? Und dies gerade in der Rolle als Kind, Eltern, Liebhaber oder Schwarmfisch? Die Beantwortung dieser Fragen wird mehr Klarheit und Frieden in Beziehungen bringen sowie uns ermöglichen, uns selbst und andere besser zu verstehen und eine gesunde Lebensbalance herzustellen.

Dabei ist das Gefühl, „ich“ zu sein – und damit über eine Identität, Abgrenzung, Beständigkeit, innere Einheitlichkeit und Stimmigkeit zu verfügen –, gesund und unersetzlich. Weil wir aber im Ich beim näheren Hinsehen keine absolute und einheitliche Instanz finden, sondern ein mit der Umwelt und Biografie tief verwobenes und sich ständig wandelndes System gefühlvoller Prozesse, dürfen wir es weniger persönlich nehmen und freier damit arbeiten.