

## Selbstsein und das selbstbeobachtete Ich Warum brauchen wir Perspektivwechsel in unserem Leben? Einführende Überlegungen zum 24. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

In der antiken Philosophie hieß das Motto des Philosophierens: Erkenne die Welt! Dieses Motto wandelte sich Jahrhunderte später in das der Gotteserfahrung und -erkenntnis. Mit René Descartes, der Grundsteinlegung des subjektiven Idealismus und den mit ihm einhergehenden vielfältigen Strömungen (Solipsismus, Sensualismus, Empirismus), sollte sich das ändern. Der philosophische Paradigmenwechsel hieß vor 500 Jahren „Erkenne dich selbst!“ – Das *Ich* trat in das Zentrum philosophischen Denkens.

Doch was ist das *Ich*. Wo befindet es sich? Wie zeigt es sich? Das philosophische Denken darüber hat seitdem bis heute nicht aufgehört. Es wurde noch komplizierter, als mit dem Begriff des *Ichs* zusätzlich der des *Selbst* hinzukam. Wie erfahre ich mich? Woher weiß ich, dass ich *ich* bin? Wie stehen das *Ich* und das *Selbst* zueinander? Brauchen wir für unser Verständnis beide Begriffe und wie unterscheiden sie sich voneinander? Welche Rolle spielt bei dem Ich bzw. Selbst unser Bewusstsein, unsere Erfahrungen, unser Gedächtnis bei allem, wenn gefragt wird: Wer bzw. was bin ich?

Auf all' diese Fragen eine schlüssige Antwort zu finden ist schwierig, besonders dann, wenn wir nach dem Platz des Ichs oder des Selbst in uns suchen: im Kopf, im Gehirn oder im ganzen Körper?

Die Psychologie, sich seit Mitte des 19. Jahrhunderts zum eigenständigen Wissenschaftszweig herausgebildet, hat einen wesentlichen Betrag dazu geleistet. Seit den Neurowissenschaften und der Gehirnforschung wissen wir, dass es sehr schwer ist, das Ich oder Selbst im Gehirn zu orten. Wir finden es dort nicht.

Wir können uns selbst erfahren, wir können uns über uns selbst Gedanken machen und wir haben ein Gedächtnis bzw. Erinnerungen über uns selbst. Wir wissen und erfahren, dass Menschen wachsen, älter werden und im Zuge dessen grundlegende Veränderungen durchlaufen – Körper, Geist (Wissen) Seele (Gefühle) wandeln sich.

Wir haben uns im Laufe des Lebens gewandelt: Bin ich dennoch in jedem Alter derselbe? Wenn nicht, wer oder was bin ich dann? Mehr noch: Stellen Sie sich vor, die Medizin ist in vollends in der Lage, Teile des menschlichen Körpers komplett auszutauschen – Herz, Leber, Lunge, Nieren, neue Hüften usw. Stellen Sie sich vor, bis zum 75 Lebensjahr sind komplett alle Ihre Körperteile ausgetauscht bzw. erneuert worden. Sind Sie dann noch der bzw. die „Alte“? Weiter: Auch Ihr Kopf ist im Rahmen einer Operation ausgetauscht worden. Sind Sie immer noch dasselbe Ich? Wir wissen bei psychischen Erkrankungen, selbst bei MS, Demenz oder Krebs finden Persönlichkeitsveränderungen statt. Heißt das: kein Ich oder ein anderes Ich oder Selbst?

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das zur bewussten Selbstreflexion fähig ist und dies sprachlich ausdrücken kann. Die Naturgabe befähigt den Menschen zum bewussten Selbstsein. Der Mensch ist aufgrund dessen in der Lage, sich *selbst* zu beobachten und zu (be)urteilen.

Was können wir mit dieser Gabe anfangen? Macht sie für uns Sinn? Welche Vorteile und ggf. Nachteile bringen sie für den Menschen, über diese Gabe zu verfügen?

Wir Menschen haben die Fähigkeit, uns selbst bewusst zu begegnen, sobald wir uns Gedanken über uns selbst machen. Das ist möglich, weil wir uns selbst zum Ausgangspunkt der Betrachtung unserer Wirklichkeit machen (können). Wir sehen uns im Mittelpunkt des „Universums“ stehen. Das heißt, wir beginnen unsere Welt aus der Perspektive unseres *Ichs* zu sehen und zu behandeln. Eine andere

Möglichkeit haben wir nicht. Das, was für sich selbst gilt, gilt natürlich auch für jeden anderen Mitmenschen. Jeder von uns zeigt sich in der Persönlichkeit mit den Lebenswelterfahrungen und -erinnerungen *seinen* Blick auf seine Lebenswelt. Das führt zur so genannten „Nabelschau“: Jeder ist für sich selbst der bzw. die Wichtigste und handelt aus der persönlichen Ich-Perspektive. Seine Wahrheit ist die wahrhaftige. Das heißt einerseits, für sich sorgen zu können und zu müssen. (Selbsterhaltungstrieb) Das heißt auch, den anderen Menschen nachgeordnet zu denken und sein Handeln darauf auszurichten. Für sich zu sorgen ist Ausdruck des Ich- und Selbstseins.

Der Mensch ist neben dieser auch mit der Fähigkeit anderer Denkperspektiven ausgestattet.

*Denkperspektive 1:* Ich denke an und über mich. (Selbstbild) Kein Mensch hat mehr Erfahrungen über sich selbst gesammelt, um sich ein Urteil über sich selbst zu erlauben. Doch woher weiß ich, ob das Denken über mich richtig, wahrhaftig, korrekt ist? Die Chance, der Wahrheit dem eigenen Ich so nah wie möglich zu kommen, ist der möglichen Perspektivwechsel im Denken über uns selbst.

*Denkperspektive 2:* Eine andere Person äußert sich zu meinem Ich. Es ist das Fremdbild, das im Abgleich mit dem Selbstbild zur Verfügung steht. Da wir sozialisierte Wesen sind, brauchen wir beide Denkperspektiven, um nicht im Leben Gefahr zu laufen, am Leben zu scheitern. *Denkperspektive 3:* Wir können in die Lebenswelt des anderen gedanklich hereinschlüpfen. *Denkperspektive 4:* Es ist die Position des neutralen Beobachters auf das eigene Ich und des Ichs des Anderen zu sehen.

Diese vier Denkperspektiven sind für den Menschen als Individuums und vor allem für die soziale Gruppe lebensnotwendig.

Als Einwand könnte geltend gemacht werden, dass es viele Tierarten gibt, die in einem sozialen Verband leben und dafür kein bewusstes perspektivisches Denken benötigen, um sich zugewandt zum anderen zu verhalten. Was ist also *der* Sinn eines bewussten perspektivischen Denkens? Es lässt unser Denken und Verhalten in einen ethisch-moralischen Kontext verstehen. Perspektivwechsel heißt, sich selbst in verschiedenen Rollen (Ichs) in unserem Selbst wahrnehmen und zu verstehen. Das ist mit dem Umstand verbunden, dass wir in unserem Leben gleichzeitig und hintereinander unterschiedliche Rollen wahrnehmen können und „spielen“. Es ist die Fähigkeit, sich in diese Rollen hineinzudenken, selbst in eine neue, die noch nicht gelebt wurde. In diesem Rollendenken fragen wir uns nicht selten: Was bin ich mir selbst *wert*, wenn ich in dieser Rolle, Stellung usw. bin? Bei Weitem wichtiger ist aus ethisch-moralischer Sicht, sich in die Rolle (Perspektive) des anderen hineinzusetzen. Das ist die Grundlage für das Verstehen des anderen. Hier fließt Empathie ein.

Die Reflektion des anderen auf sich selbst ist insofern hilfreich, das eigene Denken und Verhalten auf Sinn und Wahrhaftigkeit zu überprüfen. Denkperspektiven werden durch vermittelte Fremdbilder relativiert und ggf. „gerade gerückt“. Sie schützen uns vor Selbstüberschätzung, Fehldenken und Fehlentscheidungen. Das gilt auch für die neutralisierte Denksicht. In der Rolle des neutralen Beobachters, denkt man aus der eigenen, realen Rolle und nicht aus einer neutralen Position heraus.

Sie kann helfen, Fehler zu vermeiden und ein objektiv-realistisches Denkresultat zu erzeugen.

Fehlende Denkperspektiven und nur die auf das eigene *Ich* ausgerichtete, macht uns moralisch fragwürdig. Es ist das „tierische“ Niveau, weil das Verhalten auf das *Ich* gerichtet ist. Zugleich wissen wir von Tieren wie zum Beispiel bei Wölfen und Affen, dass die auch durchaus einen Blick (Perspektive) für ihre Artgenossen haben. Sie zeigen durch gegenseitiges Helfen einen gewissen Altruismus. Das Du des anderen hat zwischenzeitlich eine Dominanz gegenüber dem eigenen Ich. Was unbeantwortet geblieben ist und Teil des Diskurses sein kann: Wie stehen das Ich und das Selbst zueinander? Was machen sie aus? Wer bin ich – und wenn ja, wie viele Ichs gibt es im Menschen? Wer oder was ist mein Spiegelbild. Wie wahrhaftig kann das eigene Ich sein?

#### Kontakt & Adresse

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260

[www.gescheit-es.de](http://www.gescheit-es.de) · [info@gescheit-es.de](mailto:info@gescheit-es.de)