

Ich, Nicht-Ich und Selbst im Coaching

**Vortrag von Dr. Edgar Geiselhardt beim Dietz-Coaching Alumni-Treffen
am 7. Juli 2024 im Kloster Seeon**

Abstract

Im persönlichkeitsorientierten Coaching arbeiten wir implizit oder explizit mit Ich- und Selbstkonzepten. Doch wissen wir eigentlich, was wir damit meinen? In dem Beitrag werden vor dem Hintergrund tiefenpsychologischer Konzepte Unterschiede herausgearbeitet, die einen bewussten, differenzierten Umgang mit diesen Begriffen ermöglichen. In diesem Zusammenhang wird auch kurz auf den Begriff Ego und auf das Selbst-Konzept des populären Internal Family Systems Ansatzes (IFS) von Richard Schwartz eingegangen.

Im zweiten Teil wird auf eine Erfahrung eingegangen, die viele Coaches und KlientInnen kennen: die Erfahrung der „Leere“, die sich in der Meditation einstellt. Diese besondere Erfahrung steht im auffälligen Kontrast zu unserem Alltagsbewusstsein, in dem wir uns als „Ich“ mit eigener Identität erleben. Wie kann es sein, dass ich mich als Person mit eigener Identität erfahre, diese Erfahrung sich in der Meditation aber auflöst und der „Leere“ Platz macht? Wie kann man erklären, dass etwas sein kann und gleichzeitig nicht sein kann, dass es die Erfahrung eines „Ich“ gibt und gleichzeitig die Erfahrung eines „Nicht-Ich“? Welche Rolle spielt dabei „Bewusstsein“? Und welche Relevanz hat das für die Arbeit als Coach? Der Autor verknüpft eigene Erfahrungen mit den Aussagen spiritueller LehrerInnen, Erkenntnissen aus der Quantenphysik und der „Kritik der reinen Vernunft“ von Immanuel Kant.

Einleitung

„Begriffe sind sehr viel mehr als Bezeichnungen; sie bilden die Wahrnehmungsmuster für unsere Welterkenntnis“, sagt der Physiker Arthur Zajonc¹. In diesem Sinne möchte ich zunächst eine Orientierung für ein differenziertes Verständnis der Begriffe Ich und Selbst geben. Dabei geht es nicht um akademisch „richtige“ Definitionen. Diese sind angesichts des unterschiedlichen Gebrauchs der Begriffe auch gar nicht möglich. Vielmehr werde ich vor dem Hintergrund tiefenpsychologischer Konzepte Unterschiede herausarbeiten, die einen bewussten, differenzierten Umgang mit diesen Begriffen ermöglichen.

Im weiteren werde ich an der Erfahrung anknüpfen, die viele von uns kennen und die wahrscheinlich auch viele unserer KlientInnen kennen: die Erfahrung der „Leere“, die sich in der Meditation einstellt. Diese besondere Erfahrung steht im auffälligen Kontrast zu unserem Alltagsbewusstsein, in dem wir uns als „Ich“ mit eigener Identität erleben. Wie kann es sein, dass ich mich als Person mit eigener Identität erlebe, diese Erfahrung sich in der Meditation aber auflöst und der „Leere“ Platz macht? Wie kann man erklären, dass Etwas sein kann und gleichzeitig nicht sein kann, dass es die Erfahrung eines „Ich“ gibt und gleichzeitig die Erfahrung eines „Nicht-Ich“? Welche Rolle spielt dabei „Bewusstsein“? Und welche Relevanz hat das für unsere Tätigkeit als Coach?

Zur Geschichte tiefenpsychologischer Ich- und Selbstkonzeptionen

Wenden wir uns also zunächst der Frage zu, was im tiefenpsychologischen Kontext unter „Ich“ und „Selbst“ verstanden wird und beginnen mit den Vorstellungen des Begründers der Psychoanalyse.

Es gibt ein berühmtes Zitat von Sigmund Freud aus dem Jahr 1933. Freud schreibt, dass es die Absicht der „therapeutischen Bemühungen der Psychoanalyse“ sei, „das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so daß es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war, soll Ich werden“.²

Was bedeutet diese Aussage „Wo Es war, soll Ich werden“?

„Es“ steht bei Freud für das Triebhafte, das Körperliche, das auf Lust und Befriedigung ausgerichtet ist und dabei zwangsläufig auf Grenzen stößt. Die Verarbeitung der Erlebnisse in diesem sogenannten Primärprozess führt zur Bildung eines rudimentären „Ich“.

¹ Zajonc 2020, S. 114

² Freud 1933, zit. nach: Timo Storck: Ich und Selbst, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2022

Da das „Es“ auf unmittelbare Befriedigung ausgerichtet ist, braucht es eine psychische Instanz, die in der Lage ist, die Triebimpulse unter Einbezug des Realitätsprinzips anzupassen und zu hemmen. Diese Funktion übernimmt das „Ich“.

Bei Freud ist die Entwicklung des „Ich“ gekoppelt an das „Es“. „Ich“ entsteht als Hemmungs- und Anpassungsfunktion im Spannungsfeld von Triebansprüchen und Realität und besteht im wesentlichen aus „Funktionen, die sich bilden, um die Realität und ihre Anforderungen zu bewältigen“.³

Das „Ich“ ist somit weniger Ausdruck einer individuellen Persönlichkeit, sondern eher als eine teilautonome Instanz zu verstehen, die sich im Spannungsfeld der Triebansprüche des Es, den Anforderungen des Über-Ich und den Anforderungen der äußeren Realität herausbildet. Die Weiterentwicklung des Konzepts von Sigmund Freud drehte sich folgerichtig in erster Linie um die Frage, „ob das Ich oder Teile davon als unabhängig von Triebmotiven gedacht werden kann“.⁴

Aus der Reihe illustrierer Namen, die in diesem Zusammenhang bekannt geworden sind, möchte ich hier nur kurz auf Heinz Hartmann, von 1951-1957 Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung, eingehen. Hartmann hat nicht nur das Konzept des Ich erweitert, sondern erstmals auch eine explizite Unterscheidung von „Ich“ und „Selbst“ vorgenommen.

Das „Ich“ versteht Hartmann als ein psychologisches System, das durch bestimmte Funktionen charakterisiert ist. Das „Selbst“ hat einen anderen Charakter, das „Selbst“ ist „die Vorstellung der eigenen Person“.⁵

„Ich“ und „Selbst“ sind nach diesem Verständnis zwei unterschiedliche Phänomene. Das „Ich“ umfasst als Teil der Persönlichkeit bestimmte Funktionen, das „Selbst“ umfasst die Vorstellungen, die Menschen von sich selbst haben.

Konkret bedeutet das beispielsweise:

Meine Art zu denken, ist nach diesem Verständnis eine Ich-Funktion. Die Inhalte der Gedanken, die ich zu mir selbst habe, sind Teil meines Selbst. Zwar werden die Inhalte meiner Gedanken auch durch meine Art zu denken beeinflusst. Die Unterscheidung bleibt dennoch bestehen: das eine ist Funktion, das andere ist Inhalt. Das funktionale Ich und das Selbst als psychische Repräsentanz der eigenen Person konstituieren die Persönlichkeit.

Folgen wir der Entwicklung tiefenpsychologischer Konzepte weiter, stoßen wir mit Beginn der 2000-er Jahre verstärkt auf das Konzept der Psychodynamischen Psychotherapie. Diesem

³ Storck 2022, S. 37

⁴ Storck 2022, S. 51

⁵ Storck 2022, S.61f.

Konzept werden sowohl tiefenpsychologisch fundierte Ansätze, wie wir sie in unserer Coaching-Weiterbildung vermitteln, als auch analytische Psychotherapien zugeordnet.⁶

Die Psychodynamische Psychotherapie fokussiert in erster Linie auf „die Perspektive der verinnerlichten Geschichte des Patienten, die Geschichte seiner Erfahrungen, seiner individuellen Antwort auf diese Erfahrungen, die Geschichte seiner Gefühle und Bedürfnisse, die sich in seine Psyche und seinen Körper eingeschrieben haben und die aus ihm sprechen (...), bewusst und vor allem unbewusst (...)“.⁷ Es geht hier nicht mehr um ein triebhaftes „Es“, sondern um menschliche Grundbedürfnisse.

Im Mittelpunkt des psychodynamischen Konzepts steht die Qualität der Interaktionen in Kindheit und Jugend: „In der ständigen Beziehung zur Objektwelt differenziert sich einerseits die steuernde Funktion des Ichs, ferner entstehen Bilder des Selbst und der wichtigen Objekte (...). Die von den wichtigen Objekten erfahrenen emotionalen Einstellungen und insbesondere die affektiv besetzten Interaktionen zwischen Kind und Bezugsperson färben nicht nur deren Bild und die Einstellungen zu ihr, sondern auch das Bild des Selbst sowie deren Selbstwert. Die Struktur des Selbst und die Struktur der Objektbeziehungen reifen also in intensiver Verflechtung.“⁸

Der zentrale Begriff ist der Begriff der Struktur. In der Struktur werden funktionale, selbstbezogene und Beziehungsaspekte in einem Konzept integriert.

Die vier Dimensionen des Strukturkonzepts der Psychodynamischen Psychotherapie

Im Coaching können die vier Dimensionen des Strukturkonzepts als eine Art Orientierung zur Einschätzung grundlegender Kompetenzen von KlientInnen genutzt werden. Ich werde deshalb hier kurz darauf eingehen. Dabei beziehe ich mich auf die Ausführungen in dem Band „Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2“.⁹

Die vier Dimensionen sind:

1. Dimension: Selbstwahrnehmung und Objektwahrnehmung

Menschen mit guter Selbstwahrnehmung können sich selbst und ihr inneres Erleben differenziert wahrnehmen und beschreiben. Sie können ihre Emotionen, Gedanken und Impulse von denen anderer unterscheiden und verfügen über eine differenzierte Wahrnehmung ihres Gegenübers. Dies gilt insbesondere für die Wahrnehmung und die Bilder von wichtigen Bezugspersonen.

⁶ Vgl. Rudolf 2010, S. 17ff

⁷ Rudolf 2010, S. 12

⁸ Arbeitskreis OPD 2007, S. 116

⁹ Vgl. Arbeitskreis OPD 2007, S. 255ff.

2. Dimension: Steuerungsfähigkeit

Menschen mit guter Steuerungsfähigkeit sind in der Lage, ihre eigenen Befindlichkeiten und Impulse im Sinne der Anforderungen der Situation und der eigenen Interessen bewusst zu regulieren. Sie können Spannungen mit anderen reflektieren und die Interessen anderer berücksichtigen, ohne verstimmt oder gekränkt zu reagieren.

3. Dimension: Emotionale Fähigkeit

Menschen mit guter emotionaler Fähigkeit sind in der Lage, situativ angemessene Emotionen zu erleben und sich dabei auch körperlich lebendig zu fühlen. Sie können sich gut in andere hineinversetzen und an deren Erleben Anteil nehmen.

4. Dimension: Fähigkeiten zur Bindung

Menschen mit guten Bindungsfähigkeiten verfügen über positive, soziale Beziehungen mit mehreren Menschen. Die verinnerlichten Bilder dieser Menschen sind verbunden mit Gefühlen von Zugehörigkeit und Verantwortung und können in Belastungssituationen als Trost oder zur Selbstberuhigung herangezogen werden. Es besteht die Fähigkeit, emotional stabile Bindungen einzugehen und sich im Bedarfsfall unterstützen und helfen zu lassen. Beziehungsweise sich bei Verlust oder Trennung zu lösen, trauern und Abschied nehmen zu können.

Die vier Dimensionen des Strukturkonzepts der Psychodynamischen Psychotherapie bilden eine gute Grundlage für ein differenziertes Ich-Verständnis. Darauf werde ich gleich eingehen. Zunächst noch einige Anmerkungen zum „Selbst“.

Das Selbst

Im Sinne des Strukturkonzepts ist das „Selbst“ eine stabile und gleichzeitig fluide Größe. Stabil, weil die Person Aspekte von sich in der Dynamik ständiger Veränderungen als invariant, als „gleich“ erlebt; fluide, weil sich die Funktionen und die damit verbundenen Erfahrungen über die Lebensphasen verändern und entwickeln.

Eine wichtige Einflussgröße sind dabei die Selbstzuschreibungen. Das heißt, die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen beziehungsweise erzählt bekommen. In diesem Sinn sind zumindest Teile unseres Selbst konstruiert, ein Narrativ.

Unser „Selbst“-Bewusstsein gründet sich auf unsere Gedanken und unser Wissen über uns selbst. Dieses Wissen speist sich zum einen aus den Gedanken, die wir uns über uns selbst machen, und aus unseren Erfahrungen. In dieses Wissen fließt mit ein, was wir von anderen zu uns und unserem Verhalten an Rückmeldungen und Reaktionen bekommen. Diese Zuschreibungen und Selbstzuschreibungen werden – gesteuert durch das limbische System –

in unserem Gedächtnis verankert und führen im Lauf der Jahre zur Ausbildung eines Selbst-Konzepts, einer Identität.

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson, einer der Pioniere der Identitätsforschung beschreibt das folgendermaßen: „Das bewußte Gefühl, eine persönliche Identität zu besitzen, beruht auf zwei gleichzeitigen Beobachtungen: der unmittelbaren Wahrnehmung der eigenen Gleichheit und Kontinuität in der Zeit, und der damit verbundenen Wahrnehmung, daß auch andere diese Gleichheit und Kontinuität erkennen.“¹⁰

Identität entwickelt sich also auf einer Zeitachse, „Selbst“-Bewusstsein entsteht aus dem vergleichenden Erleben von Gegenwärtigem und Vergangenenem und der Annahme von Kontinuität im Vergangenenem und Zukünftigen. Ohne die Zeitdimension gibt es keine Identität, kein „Selbst“-Bewusstsein. Im ausschließlichen Hier-und-Jetzt gibt es kein Selbst, nur „reines“, nicht vergleichendes Erleben oder „Leere“.

Letztlich beschreiben viele spirituelle LehrerInnen genau dieses Phänomen. Ich zitiere beispielhaft aus dem Buch „Essenz“ von Almaas:

„Die Leere ist in Wahrheit nichts anderes als die Abwesenheit der Persönlichkeit und ihrer verschiedenen Entstellungen. Der Geist ist dann leer, vollkommen frei von der Persönlichkeit. Es ist so, als ob der innere Raum gereinigt wäre, ausgeleert, von der Persönlichkeit und ihren geistigen oder physischen Mustern. Man fühlt sich frei, frisch, leicht und unbehindert. Man sieht den Geist, wie er ist: als reine Leere.“¹¹

Wie auch immer, eines ist das „Selbst“ nach diesem Verständnis nicht: eine von Person und Erfahrungen unabhängige Essenz, ein „wahrer Kern“ der Person, etwas „Eigentliches“, das es zu entdecken gilt. „Selbst“ entsteht und verändert sich durch die Erfahrungen der Beziehungen zu sich selbst, zu anderen und zur Umwelt.

Was sind meine Empfehlungen für einen differenzierten Umgang mit den Begriffen „Ich“ und „Selbst“?

Ich empfehle, mit „Ich“ das psychische System einer Person zu bezeichnen, das durch verschiedene, strukturell verankerte Fähigkeiten konstituiert wird. Diese Fähigkeiten bedingen die Möglichkeiten, wie die Beziehungen der Person zu sich selbst, zu anderen und zur Umwelt gestaltet werden können.

„Ich-Stärke“ bedeutet dann, dass diese Fähigkeiten in einem Maße ausgeprägt sind, dass die Person die Beziehung zu sich selbst, die Beziehung zu anderen und zur Umwelt bewusst und

¹⁰ Erikson 1973, S. 18

¹¹ Almaas 2009, s. 172

befriedigend gestalten kann. Dies gilt insbesondere für den Umgang mit eigenen Belastungs- und Spannungszuständen und für den Umgang mit Spannungen und Konflikten mit anderen und mit der Umwelt.

Mangelnde „Ich-Stärke“ bedeutet, dass einzelne Fähigkeiten nur schwach ausgeprägt sind und es entsprechend immer wieder zu limitierenden und belastenden Selbst- und Beziehungserfahrungen kommt.

Entsprechend fokussiere ich im Coaching auf die Fähigkeiten und deren Ausprägung und Verfügbarkeit. Die vier Dimensionen des Strukturkonzepts bieten mir dabei eine gute, hilfreiche Orientierung.

In Abgrenzung dazu empfehle ich, unter „Selbst“ das mentale, erfahrungsbasierte Konstrukt im Sinne der personalen Identität zu verstehen, also die Vorstellungen und Bilder von der eigenen Person und das Erleben der eigenen Person. Dieses Konstrukt sollte sich ändern und entwickeln können, sollte offen, lern- und veränderungsfähig sein. Es sollte einerseits vergangenheitsorientiert Ausdruck der Erfahrungen sein und andererseits Ausdruck des Potenzials einer Person.

Bei vielen Menschen besteht allerdings eine Tendenz zur Verfestigung und Verteidigung ihres Selbst-Bildes. Anders ausgedrückt: Viele Menschen hängen an dem Narrativ über sich selbst, an ihrem „Selbst“-Bewusstsein. Je häufiger sie selbst oder andere, zum Beispiel wir Coaches, dieses Narrativ bedienen, desto fester wird es. Entwicklung und Lernen finden dann – wenn überhaupt – nur noch in vorgefertigten Bahnen statt und das „Selbst“-Verständnis droht immer mehr zu einem geschlossenen System zu werden. Hier sehe ich auch ein gewisses Risiko bei einem oberflächlichen Gebrauch des Modells der Persönlichkeitsteile. Die achtsame, erforschende Haltung sollte immer Vorrang haben und nicht durch eine vorschnelle Etikettierung von wahrgenommenen inneren Zuständen ersetzt werden.

Vor dem Hintergrund des differenzierten Umgangs mit den Begriffen „Ich“ und „Selbst“ ein paar Worte zum Gebrauch des Begriffs „Ego“:

Im Deutschen wird der Begriff „Ego“ im Zusammenhang mit psychologischen Konzepten eher wenig gebraucht. Wenn der Begriff benutzt wird, wird damit meistens die individuelle Identität einer Person bezeichnet; also das, was wir oben als „Selbst“ definiert haben.

Umgangssprachlich benutzen wir den Begriff oft mit einem kritischen Unterton, wenn wir beispielsweise sagen: Diese Person hat ein großes Ego. Damit soll auf ein einseitiges, überzogenes Selbstbewusstsein im Sinne starker Dominanz oder eines ausgeprägten Narzissmus hingewiesen werden.

Auch in Teilen der spirituellen Literatur wird der Begriff Ego eher in diesem Sinne verwendet. Deutlich wird dies zum Beispiel bei Eckart Tolle, der in seinem Buch „Eine neue Erde“ das Ego unter anderem als „eine Zusammenballung sich ständig wiederholender Gedankenformen und konditionierter mental-emotionaler Muster“ charakterisiert.¹² Das Ego „nutzt Menschen und Situationen aus, um zu bekommen, was es will“ und wird geleitet von dem Bedürfnis, „sich hervorzutun, etwas Besonderes zu sein und alles unter Kontrolle zu haben.“¹³

Meine Empfehlung ist, im Coaching auf den Gebrauch des Begriffes „Ego“ zu verzichten und stattdessen von „Selbst“ beziehungsweise Selbstbild zu sprechen. Man kann dann beispielsweise von einem einseitig positiven oder einem einseitig kritischen Selbstbild sprechen. Das scheint mir klarer zu sein als der Gebrauch eines diffusen, kritisch eingefärbten Begriffes „Ego“.

Anmerkungen zum Selbst-Konzept bei Richard Schwartz

Nun einige Anmerkungen zum Selbst-Konzept von Richard Schwartz. Bevor ich das Selbst-Konzept von Richard Schwartz reflektiere, noch einmal der Hinweis darauf, dass man den Begriff „Selbst“ unterschiedlich gebrauchen kann.

Unter „Selbstführung“ kann ich verstehen, mich selbst zu führen oder durch mein „Selbst“ geführt zu werden. Unter „Selbstbewusstsein“ kann ich das Bewusstsein über mich selbst, also so wie ich bin und wie mich erlebe, verstehen oder das Bewusstsein meines „Selbst“, des eigentlichen und wahren Kern meines Wesens. Diese Unterscheidungen sind keine Spitzfindigkeiten, sondern können weitreichende Konsequenzen haben, wie sich im Folgenden zeigen wird.

In seinem neuen Buch „Kein Teil von dir ist schlecht“ schreibt Richard Schwartz:

„Nach vielen tausend Stunden therapeutischer Arbeit kann ich mit Gewissheit sagen, dass das Selbst in jedem Menschen vorhanden ist. Sagen kann ich auch, dass das Selbst nicht beschädigt werden kann, dass es sich nicht entwickeln muss und dass es seine eigene Weisheit darüber besitzt, wie innere und äußere Beziehungen geheilt werden können“.¹⁴

Schwartz versteht das Selbst ausdrücklich als eine von Person und Erfahrungen unabhängige Essenz, als „wahren Kern“ einer Person. Er gibt dem Selbst damit eine spirituelle Dimension, wie in dem folgenden Zitat deutlich wird:

„Wenn Menschen Zeit damit verbringen, ihr Inneres zu erforschen, kommen alle zu demselben Schluss – dass dieses essenzielle Selbst das ist, was wir wirklich sind. Ich glaube, was man als *Erwachen* oder *Erleuchtung* bezeichnet, ist die verkörperte Erkenntnis dieser

¹² Tolle 2005, S. 63

¹³ Tolle 2005, S. 89

¹⁴ Schwartz 2022, S. 41

Tatsache. (...) Es handelt sich hier um etwas, das über jede Art von Religion hinausgeht und nicht einmal erfordert, an etwas Spirituelles zu glauben. Wir müssen lediglich akzeptieren, dass diese wunderbare Essenz in uns und allen anderen Menschen vorhanden ist und dass wir Zugang dazu bekommen, indem wir einfach Raum in unserem Inneren öffnen“.¹⁵

IFS ist nach meinem Verständnis eine tiefenpsychologische Methode verbunden mit einem systemischen Persönlichkeitsmodell. Tiefenpsychologische Methoden sind darauf ausgerichtet, Ich-Funktionen zu stärken, um damit ein besseres Verständnis der eigenen Person und eine bessere Bewältigung von belastenden und limitierenden Situationen und Zuständen zu erreichen. In der IFS-Methode spielt das Selbst dabei eine entscheidende Rolle. Zitat Richard Schwartz: „Verbannte werden geheilt, wenn das Selbst sie da herausholt, wo sie in der Vergangenheit stecken geblieben sind“.¹⁶

In dem Selbst-Konzept von Richard Schwartz werden – aus meiner Sicht - zwei Dimensionen miteinander verwoben: die psychische Steuerungsfunktion „Selbst“ und eine spirituelle Dimension. Damit stellt sich die Frage: Sind wir mit einem solchen Ansatz in erster Linie spirituell unterwegs oder doch „nur“ therapeutisch? Sind wir in der Rolle von spirituellen LehrerInnen oder in der Rolle von Coaches und Psychotherapeuten? Für Schwartz hat sich diese Unterscheidung offensichtlich aufgelöst. Er schreibt: „Im Lauf der Zeit hat auch IFS sich verändert. Von einer reinen Psychotherapie ist es zu einer Art spiritueller Praxis geworden“.¹⁷

Ich arbeite nach wie vor sehr gerne mit dem IFS-Ansatz und ich mag Richard Schwartz, den ich im Rahmen meines IFS-Basistrainings 2003-2004 kennen- und schätzen gelernt habe. Ich denke, dass sich in dem Zitat vor allem die persönliche Entwicklung von Richard widerspiegelt, die ich nachvollziehbar und sympathisch finde. Kritisch finde ich, dass diese – von mir vermutete - persönliche Entwicklung mit IFS als Methode verknüpft wird.

Das Problem sehe ich darin, dass mit einem solchen Selbst-Konzept die psychotherapeutische Methode spirituell überhöht wird. Und wo es spirituell begründete Übererhöhungen gibt, gibt es oft auch Guru-Projektionen und die entsprechenden JüngerInnen dazu. Wer auch immer für die weitere Entwicklung von IFS verantwortlich ist, sollte diese Thematik im Auge haben.

Um diesem Risiko zu entgehen und mögliche Diskussionen von vorne herein zu unterbinden, vermeide ich neuerdings den Begriff „Selbst“ im Zusammenhang mit der IFS-Methode. Ich spreche stattdessen lieber von einem mitfühlenden inneren Zustand, von dem aus man die verschiedenen Facetten seiner Persönlichkeit liebevoll wahrnehmen und steuern kann. Offensichtlich ist dieser Zustand der entspannten Gelassenheit und des Loslassens von

¹⁵ Schwartz 2022, S. 77f.

¹⁶ Schwartz 2022, S. 129

¹⁷ Schwartz 2022, S. 14

Identifikationen bei vielen Menschen aktivierbar. Ob dieser Zustand aber das eigentliche Selbst, den wahren Kern von Menschen, darstellt, ist eine andere Frage.

Auch Inge und Thomas Dietz formulieren in ihrem neuen Buch „Wie Veränderung gelingt“ diesbezüglich eher zurückhaltend: „Vielleicht passt diese Erfahrung am ehesten zur Jahrhunderte alten buddhistischen Weisheit, dass mit zunehmender Übung auf dem Weg der Achtsamkeit sich Weisheit und Mitgefühl als zentrale menschliche Qualitäten von innen entfalten.“¹⁸

Die Erfahrung des Nicht-Selbst, der Leere, der Non-Dualität

Ich komme nun zu meinem zweiten Themenschwerpunkt: die Erfahrung der Leere, der Non-Dualität, des Nicht-Selbst und zur Frage des Bewusstseins. Die Erfahrung des Nicht-Selbst bildet einen deutlichen Gegenpol zu unseren Alltagserfahrungen, zu dem Erleben von „uns“ und „unserem“ Leben.

Wie lassen sich diese gegensätzlichen Erfahrungen erklären und gegebenenfalls verbinden? Schließen sich diese Erfahrungen nicht gegenseitig aus? Zugespitzt formuliert: Gibt es „mich“ eigentlich oder gibt es „mich“ letztlich nicht?

Wer bzw. was bin ich? Bei genauer Betrachtung macht sich die Antwort auf diese Frage an zwei Phänomen fest: Erstens an der Tatsache, dass ich einen physischen Körper habe und mich dadurch von anderen physischen Körpern unterscheide. Und zweitens an den Gedanken, die ich zu mir, meinem Körper, meiner Geschichte, meinen Fähigkeiten, Werten etc. habe. Wenn ich keine Gedanken zu mir hätte, gäbe es mein Selbst, in der Form, wie ich es wahrnehme und für wahr halte, nicht. Ohne Denken würde zwar mein Körper existieren, aber nicht mein Selbst.

Der amerikanische Neuropsychologe Chris Niebauer hat sich hauptsächlich mit den Unterschieden zwischen der linken und der rechten Hirnhälfte befasst und greift dabei auf die wissenschaftlichen Untersuchungen von sogenannten Split-Brain-Patienten zurück, bei denen die Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte ganz oder teilweise unterbrochen ist.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen weisen darauf hin, dass die linke Hirnhälfte als „interpretierende Instanz, als Deuterin der Wirklichkeit“ agiert. Die linke Hirnhälfte hat die Aufgabe, „Überzeugungen und Deutungen zu entwickeln.“¹⁹ Und das macht sie mit Hilfe von Sprache und Kategorisierungen.

¹⁸ Dietz 2024, S. 110

¹⁹ Niebauer 2021, S. 26ff.

Sprache ist ein Zeichensystem, mit dem unterschiedliche Phänomene symbolisch bezeichnet werden, Kategorien „sind mentale Darstellungen, die es in der Außenwelt nicht gibt, sondern die nur im menschlichen Denken existieren“.²⁰ Der Stuhl, auf dem ihr sitzt, ist ein Stuhl, „weil wir uns auf dieses Symbol oder Wort geeinigt haben.“²¹ Wir könnten beispielsweise den Stuhl einfach „Zitrone“ nennen, das würde an der Wirklichkeit des Gegenstandes, auf dem ihr sitzt, nichts ändern.

Vor diesem Hintergrund stellt Niebauer die faszinierende Frage: „Kann es sein, dass die linke Hirnhälfte nach innen schaut und dort eine illusionäre Darstellung namens Ich erkennt?“²² Dass also unsere linke Hirnhälfte, so wie sie äußere Phänomene in Sprache und Darstellungen ständig symbolisch erfasst und kategorisiert, versucht, Phänomene, die unmittelbar mit uns selbst verbunden sind, entsprechend zu erfassen und zu kategorisieren? Dass unser Selbst-Erleben Ausdruck der dabei gebildeten Muster ist? Und dass diese Muster teilweise von der linken Hirnhälfte erfunden werden und Geschichten beinhalten, die schlicht und einfach nicht wahr sind? Dass das Selbst - in den Worten von Niebauer - „lediglich eine nützliche kategorische Fiktion (ist), die durch Sprache zum Ausdruck gebracht wird?“²³

Wenn wir dieses Selbst für unser wahres Selbst halten und anfangen, es zu verteidigen und dafür zu kämpfen, haben wir vermutlich ein Problem. Ein Buddhist würde sagen: Das Selbst ist eine Illusion und an dieser Illusion festzuhalten ist der Ursprung allen Leidens.

Materie und Nichts

An dieser Stelle möchte ich eine kleine Schleife zur Quantenphysik und zur Kosmologie machen.

Viele Gesetze der Quantenphysik widersprechen dem gesunden Menschenverstand. So sind zum Beispiel die Stühle, auf denen ihr sitzt, zweifelsohne massiv, denn sonst könnten sie euer Gewicht nicht tragen. Andererseits sitzt ihr sozusagen auf Nichts, auf weitgehender Leere. Denn die Stühle setzen sich aus Atomen zusammen und Atome bestehen fast ausschließlich aus Nichts, aus leerem Raum. Ein Atom besteht zu 99,9 Prozent aus Nichts, aus Leere.

Wenn die Atome des Stuhls weitgehend aus Leere bestehen, was gibt dem Stuhl die Festigkeit, dass wir auf ihm sitzen können? Was ist das geheimnisvolle Bindeglied zwischen Nichts/Leere und massiver Substanz?

²⁰ Niebauer 2021, S. 49

²¹ Niebauer 2021, S. 43

²² Niebauer 2021, S. 69

²³ Niebauer 2021, S. 51

Die Antwort: Energie in Form von Photonen, den Elementarteilchen des Lichts. Atomkern und Elektronen tauschen ständig Energie in Form von Photonen aus. Dadurch werden Atomkern und -hülle zusammengehalten. Durch den Austausch der Photonen, die reine Energie sind, entsteht eine Ordnung, die sich als Masse manifestiert.

Es stimmt also beides: unser Erleben der Massivität des Stuhls, auf dem wir sitzen, und die Tatsache, dass die Atome, aus denen sich dieser Stuhl zusammensetzt, weitgehend aus Leere bestehen. Die Täuschung liegt einzig in unserer Wahrnehmung der Materie und unserer Annahme, dass Materie fest sei. Unser Konzept von Masse ist nicht vereinbar mit der Tatsache, dass ein als massiv wahrgenommener Gegenstand zu 99,9 Prozent aus Leere besteht.

In dem Buch „Das All und das Nichts“ schreibt der Wissenschaftsjournalist Stefan Klein dazu:

„Die Materie ist ganz anders, als wir sie uns vorgestellt haben. Gleiches gilt für das Nichts. Es handelt sich nicht um einen Zustand der absoluten Leere, sondern um einen der Formlosigkeit. Das Nichts ist eine unbespielte Bühne, ein Raum, in dem alles entstehen kann. Alles, was wir erleben, entspricht einem Spiel auf dieser Bühne – einer Ordnung im Nichts, die aufblitzt und wieder vergeht.“²⁴

Das gilt auch für das Universum, mit dem sich die Wissenschaft der Kosmologie befasst.

Auch in diesem riesigen Raum gibt es Sichtbares und Nicht-Sichtbares. Das Sicht- und Messbare ist das Licht, das Sterne und Galaxien bei ihrer Entstehung ausgesandt haben und das mit Lichtgeschwindigkeit auf der Erde ankommt bzw. von entsprechenden Sonden empfangen werden kann. Das Nicht-Sichtbare ist eine Substanz, von der die Forscher keine Ahnung haben, woraus sie besteht, die sogenannte dunkle Materie. Sie leuchtet nicht und sendet auch keine Strahlung aus, hält aber die leuchtende Materie zusammen und schafft somit die Strukturen, die den Weltraum zusammenhalten.

Dazu noch einmal Stefan Klein:

„Seit ein paar Jahren kennen wir eine Zahl, die jeden wissbegierigen Menschen verstören muss: Fast 85 Prozent des Kosmos bestehen aus einer völlig unbekanntem Substanz. Anders gesagt: Ganz gleich, in welche Richtung am Himmel wir blicken, das ist mindestens fünfmal mehr, als wir sehen. Mehr was? Wir haben keine Idee. Das unbekanntem Etwas hat sich bisher jeder Untersuchung entzogen.“²⁵

Unsere Annahmen und Konzepte über das, was wir für real halten, stimmen weder mit der Wirklichkeit des Allerkleinsten noch mit der des Allergrößten überein. Was also lässt uns dieses fluide „Selbst“ für wirklich halten? Wo befindet sich dieses „Selbst“? Und was ist, wenn das „Selbst“ nicht da ist? Wenn wir uns im Raum des Nicht-Selbst aufhalten? Wenn

²⁴ Klein 2022, S. 129

²⁵ Klein 2022, S. 134

schon ein Stuhl ein für uns kaum begreifbares Phänomen darstellt, was ist dann erst mit dem „Selbst“?

Bewusstsein und die Erfahrung des Nicht-Selbst

Im Zustand der Meditation kommen die Phänomene im wörtlichen Sinne zum Still-Stand. Diese Erfahrung kennen viele von uns. Und in diesem Still-Stand lösen sich die Phänomene auf, sie verschwinden und machen einen weiten Leere Platz. Das was vorher als Gedanke, Vorstellung oder inneres Bild noch präsent war, hat sich aufgelöst, ist verschwunden.

Chris Niebauer vergleicht mentale Repräsentationen mit einer einer Fata Morgana in der Wüste:

„Die Vision der Oase ist echt, die Oase selbst aber nicht. Ebenso ist auch das Bild vom Ich echt, bei genauerer Betrachtung stellen wir jedoch fest, dass es eben nur dies ist – ein Bild und nicht mehr. Das Bild von beidem, von der Oase und vom Ich, ist in Wirklichkeit nur eine Idee oder ein Gedanke und nur in dem Moment vorhanden, indem wir daran denken.“²⁶

Identität entwickelt sich – wie wir gehört haben - auf einer Zeitachse, „Selbst“-Bewusstsein entsteht aus dem vergleichenden Erleben von Gegenwärtigem und Vergangenen und der Annahme von Kontinuität im Vergangenen und Zukünftigem. Ohne Zeitdimension gibt es keine Identität, kein „Selbst“-Bewusstsein. Kommt der Geist zum Still-Stand, gibt es kein Selbst, nur reines, zeitfreies Erleben. In diesem Zustand erweist sich das „Selbst“ als flüchtige Illusion.

Wobei der Begriff „Leere“ in die Irre führen kann. Denn die „Leere“ ist nicht leer im üblichen Sinne. Sie ist nicht Nichts. Möglicherweise ist Bewusstsein, die „dunkle Materie“, die unseren Geist erfüllt. Möglicherweise ist der leere Raum unseres Geistes angefüllt mit Bewusstsein, einem „Stoff“, der sich unseren naturwissenschaftlich ausgerichteten Vorstellungen entzieht. Der Zen-Lehrer Alexander Poraj schreibt dazu:

„Still-Stand ist der eigentliche Stand der Natur des Bewusstseins, völlig unabhängig davon, ob und was in ihm auftaucht. Das Bewusstsein bewegt sich nicht, und es ändert sich nicht. Es entscheidet sich auch nicht für ein Gefühl oder gegen einen Gedanken. Es ist immer im Frieden und nicht in Abhängigkeit von dem, was in ihm auftaucht oder wann es verschwindet.“²⁷

Nach diesem Verständnis ist Bewusstsein Sein an sich. Es umfasst alles. Das „Erwachen“ bedeutet nicht nur die Auflösung des „Selbst“, sondern erschafft gleichzeitig das Erleben des Verbindenden zu allem anderen. In der Nicht-Dualität ist die Trennung zwischen Subjekt und der Welt aufgehoben. Einer meiner Lieblingsautoren, Jack Kornfield, beschreibt das in dem

²⁶ Niebauer 2021, S. 79

²⁷ Poraj 2016, S. 164f.

Buch „Das Tor des Erwachens“ so:

„Das Ich-Bewusstsein transzendiert zu einem Bewusstsein grenzenloser Leere, aus der alles stammt. Man erlangt völlige Gewissheit darüber, dass man niemals von der Welt getrennt war. Es ist, als würde sich das Herz der Erfahrung immer weiter ausdehnen, bis man alles enthält und die Welt ist.“²⁸

Kant „Kritik der reinen Vernunft“

Nehmen wir anlässlich des vor 300 Jahren geborenen Philosophen Immanuel Kant abschließend noch eine weitere Perspektive ein.

In der 1781 erschienen „Kritik der reinen Vernunft“ unterscheidet Kant zwischen den Dingen, wie sie von uns wahrgenommen und erkannt werden und den Dingen, wie sie „an sich selbst“ sind.

Wie wir die Phänomene wahrnehmen und mental verarbeiten, ist abhängig von unserem Erkenntnisvermögen. Das heißt von den Möglichkeiten unserer Sinneswahrnehmungen und den mentalen Strukturen, in denen diese Wahrnehmungen verarbeitet werden. Unsere Sicht der Welt wird bestimmt durch die Strukturen, die unseren Sinneswahrnehmungen und deren geistiger Verarbeitung zugrunde liegen. Mit anderen Worten: Wir können die Dinge, wie sie „an sich selbst“ sind, „nicht außerhalb der Formen und Kategorien unserer Erkenntnis erkennen.“ Salopp formuliert: Wir erleben alles durch eine getönte Brille. Alles „wahr“ genommene ist Wahrnehmung durch den Filter dieser Brille und nicht wahr im absoluten Sinne. Durch die Begrenztheit unserer Sinne und unserer mentalen Strukturen können wir die Dinge, wie sie „an sich selbst“ sind, nicht erkennen.²⁹

Wenn wir diesen Grundgedanken auf das Bewusstsein als solches übertragen, bedeutet dies, dass wir unser Bewusstsein auch nur im Rahmen der Begrenztheit unserer Sinne und unserer mentalen Strukturen wahrnehmen und reflektieren können. Wir können unser Bewusstsein, wie es „an sich selbst“ ist, nicht erkennen.

Möglicherweise sind wir im Zustand tiefer Meditation im Grenz- bzw. Übergangsbereich von sinnesgebundener Wahrnehmung und dem Bewusstsein, wie es „an sich selbst“ ist. Möglicherweise werden in der Meditation durch die Reduktion der Sinneswahrnehmungen auf ein Minimum auch unsere üblichen mentalen Verarbeitungsmuster weitgehend deaktiviert. Die empfundene Leere wird erlebt als Raum mit einer eigenen Dimension und Qualität; mit nichts vergleichbar, am ehesten vielleicht noch mit der stillen Ergriffenheit beim Blick in die Weite des Alls. Möglicherweise berühren wir in diesem Zustand das Bewusstsein, wie es „an sich selbst“ ist.

²⁸ Kornfield 2004, S 112

²⁹ Vgl. Lauer 2024

Vielleicht können wir uns dem Bewusstsein „an sich selbst“ im besten Fall nur annähern. Vielleicht ist das Bewusstsein „an sich selbst“ ein eigenes Sein, das unserem begrenzten Wahrnehmen und Denken schlicht und einfach nicht zugänglich ist. Das wir zwar erahnen und erspüren können, aber nicht begreifen können.

Zum Schluss: Relevanz für unsere Arbeit als Coach

Nun stellt sich natürlich die Frage: Welche Relevanz hat das alles für unsere Arbeit als Coach? Wie kann ich diese Erfahrungen und Einsichten praktisch anwenden? Und sollte ich das überhaupt?

Grundsätzlich gilt: das Anliegen unserer KlientInnen steht im Fokus unserer Arbeit als Coach. Und viele Anliegen beinhalten, Ich-Funktionen und das Selbst zu stärken. Es wäre absurd, in solchen Situationen auf die Illusion des Selbst beziehungsweise das Nicht-Selbst hinzuweisen oder darauf hinzuarbeiten.

Trotzdem kann ich als Coach meine diesbezüglichen Erfahrungen und Einsichten nutzen, indem ich meinen KlientInnen mit einer bestimmten Haltung begegne:

Ich achte auf das Narrativ, das Klienten mir erzählen und darbieten. Ich nehme dieses Narrativ ernst, ich dekonstruiere es nicht, achte aber darauf, es auch nicht einseitig zu verstärken. Identifizieren sich KlientInnen sehr stark mit dem Bild von sich selbst, weise ich darauf hin, dass Aspekte von „Selbst“-Bildern konstruiert sein können und sich umso mehr verstärken, je häufiger wir uns erzählen, so zu sein, wie wir zu sein glauben. Gelegentlich benutze ich in diesem Zusammenhang auch den Begriff der Nicht-Identifikation.

Ich unterstütze eine achtsame, erforschende Haltung. Wenn das für die Person und die Situation angemessen erscheint, weise ich vielleicht auf die Veränderung als Grundzustand allen Lebens hin und auf die Kraft und Freiheit, die entsteht, wenn man sich darauf einlassen und darin leben kann.

Gerade bei schwierigen Konstellationen und belastenden Erfahrungen ist es wichtig, die Offenheit der Erfahrung und die Möglichkeiten von Veränderung im Blick zu behalten. Wenn ich als Coach diese Haltung lebe und verkörpere, wird es früher oder später im Coaching-Prozess wirksam werden. Wirksam werden auf eine tiefe Art und Weise, jenseits von oberflächlichem Positivismus und Ratschlägen. Die Erfahrung und das Wissen um das Zusammenspiel von Selbst und Nicht-Selbst hat eine existenzielle Tiefe, die von sich aus wirkt. Man braucht dazu keine großen Worte und keine spirituellen Belehrungen. Man braucht nur den Mut und die Konsequenz, mit dieser Haltung auch in der professionellen Rolle als Coach da zu sein.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal den Wissenschaftsjournalisten Stefan Klein aus seinem Buch „Das All und das Nichts“ zitieren:

„Der Weg der Erkenntnis ist eine Wendeltreppe, keine Gerade. Wer die ganze Strecke zurücklegt und sich dabei mehrmals herumgedreht hat, schaut wieder in dieselbe Richtung wie zu Beginn. Doch er hat eine höhere Ebene erreicht.“³⁰

Wenn ihr am Ende dieses Vortrags leicht verwirrt seid, so ist das eine Folge der Drehungen auf der Wendeltreppe. Wenn der leichte Schwindel abklingt und ihr – bezogen auf unsere Thematik – eine höhere Ebene der Erkenntnis erreicht habt, dann war das ein guter Vortrag. Wenn nicht, dann probiere ich es beim nächsten Alumni-Treffen in zwei Jahren nochmal.

Ich danke euch!

³⁰ Klein 2022, S. 56

Literaturliste zum Vortrag „Ich, Nicht-Ich und Selbst im Coaching“

Adyashanti (2014). Sein. Die wahre Natur der Erleuchtung. München: O.W.Barth.

Almaas, A.H. (2009). Essenz. Der diamantene Weg der inneren Verwirklichung. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag (4. Auflage)

Arbeitskreis OPD (Hg.) (2007). Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Bern: Verlag Hans Huber. (2., überarbeitete Auflage. Inzwischen gibt es eine aktualisierte Version OPD-3.)

Borghardt, T./Erhardt, W. (2016). Buddhistische Psychologie. Grundlagen und Praxis. München: Arkana

Böszörményi, L. (2022). Georg Kühlewind. Ein Diener des Logos. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

Dietz, I. und T. (2024). Wie Veränderung gelingt. Selbstführung in Coaching und Selbstcoaching. Paderborn: Junfermann

Erikson, E. H. (1973). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp.

Klein, S. (2022). Das All und das Nichts. Von der Schönheit des Universums. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.

Kornfield, J. (2004). Das Tor des Erwachens. Wie Erleuchtung das tägliche Leben verändert. Berlin: Ullstein Verlag.

Kuhl, J. (2005). Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst. Freiburg im Breisgau: Herder

Lauer, D. (2024). Kritik der reinen Vernunft, in: Philosophie Magazin 2024, S. 38f.

Niebauer, C. (2021). Kein Ich, kein Problem. Was Buddha schon wusste und die Neuropsychologie heute bestätigt. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH (3.Auflage)

Philosophie Magazin (2024). Sonderausgabe 28: Kant. Die Kraft der Vernunft in chaotischen Zeiten.

Poraj, A. (2016). Enttäuschung. Eine besondere Einführung ins Zen. München: Kösel.

Portele, G.H. (2002). Wer bin Ich? Gedanken zu Selbst und Nicht-Selbst. Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.

Rudolf, G. (2010). Psychodynamische Psychotherapie. Die Arbeit an Konflikt, Struktur, Trauma. Stuttgart: Schattauer.

Schwartz, R. C. (2022). Kein Teil von dir ist schlecht. Mit dem Modell des inneren Familiensystems Trauma heilen und zur Ganzheit zurückfinden. Freiburg im Breisgau: Arbor

Storck, T. (2022). Ich und Selbst. Stuttgart: Kohlhammer.

Tolle, E. (2005). Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbsterstörung. München: Arkana

Zajonc, A. (2020). Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben. (3. Auflage)