



KAPITEL 3. NEUE PERSPEKTIVEN FÜR DAS SELBST

DAS ENDOSELBST

EIN SELBSTMODELL FÜR DIE KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

Ursprüngliche Publikation Davis, W. (2014). The endo self: A self model for body-oriented psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 13(1), 31-51.

Übersetzung und Textbearbeitung: J. A. Davis, L. A. Davis & M. Wenke.

Abstrakt

In diesem Aufsatz, greife ich die zwei wichtigsten Modelle des Selbst auf: Das Selbst als Subjekt und das Selbst als Objekt. Meines Erachtens wurde bislang — in Entwicklungstheorie und Psychotherapie — die Rolle des Anderen überbetont. Dies hat eine übermäßige Abhängigkeit des Verständnismodells vom Selbst-als-Objekt zur Folge. Ich argumentiere für ein *Endoselbst* (ES). Diesen Begriff habe ich zur Bezeichnung eines ganzheitlichen KörperGeist-Zustands mit kohärenter Subjektivität, der a priori jeder Beziehung zu Anderen vorausgeht, entworfen. Diese Beziehung ist notwendig, um das prä-existente Selbst zu entfalten. Ich bespreche drei Themen, die für diese Neueinschätzung des Selbst fundamental sind und fahre mit einer Ausarbeitung der Eigenschaften des *Endoselbst* fort.

Schlagwörter: Urheberschaft, Selbstbeziehung, Selbstreferenz, Verkörperung, Embodiment, Reich



EINLEITUNG

In diesem Artikel geht es um die Überbetonung der Rolle des anderen in Entwicklungstheorien und Therapie. Ich möchte versuchen, die Rolle des Selbst für die Entwicklung auszuarbeiten und das Selbst als organisierende Instanz seiner eigenen Erfahrungen zu würdigen. Menschen ohne Beziehungen sind nicht erfüllt, und so ist mit bewusst, dass Beziehungen unentbehrlich für die Entwicklung des Selbst sind. Die prägende Rolle des anderen wird nicht verleugnet, sie wird nur neu definiert. In diesem Ansatz generieren Beziehungen nicht das Selbst, gleichzeitig sind sie aber unverzichtbare Aktivierungen im Entwicklungsverlauf des uranfänglichen (präexistenten) Subjekts und zu seiner Entfaltung in ebensolchen Beziehungen. Es gibt einen Unterschied zwischen Existenz und Entwicklung. Das Selbst offenbart sich in Beziehung, doch das ursprüngliche Selbstgewahrsein wird nicht durch die Beziehung erzeugt. Subjektivität existiert *a priori* und geht jeder anderen Beziehung voraus. Die wichtigste Beziehung ist die Beziehung zu sich selbst und sie bildet die Basis für alle späteren Beziehungen zu anderen.

Die Ausarbeitung des Konzepts eines *Endoselbst* — dieser Begriff erschien mir am deutlichsten, um den *inneren* Ursprung der primären Subjektivität zu betonen — ist der erste Teil einer umfassenderen Arbeit: Die Erarbeitung einer Selbstbeziehungstheorie, die sich in der Ergänzung der Objektbeziehungstheorie begründet. Hier wird ein komplementäres Stück dargestellt, welches letzteres nicht ungültig machen muss, um wahr zu sein. Es ergänzt, spezifiziert und vertieft unser Verständnis von Entwicklung und Psychotherapie.

1 MODELLE DES SELBST

Das folgende Zitat von Snygg (1941, S. 406) stellt die beiden wichtigsten Modelle des Selbst dar:

Um Verhalten zu erforschen, muss es von zwei verschiedenen Perspektiven beobachtet werden. Es kann objektiv beobachtet werden, quasi aus Sicht eines äusseren Beobachters, oder es kann phänomenologisch beobachtet werden, aus der Sicht des sich verhaltenden Organismus selbst. Die aus diesen beiden Perspektiven abgeleiteten Sachverhalte sind nicht identisch und sind oft völlig gegensätzlich.

Das erwähnte, objektive Modell wird auch mit "Selbst als Objekt" bezeichnet: Ein "Ding" der Aussenwelt, das beobachtet und erforscht werden kann. Diese Auffassung schwingt auch in James' „Selbst als Erkanntes“ — Mich — mit (in Ryan 1991). Ein anderer in diesem Zusammenhang verwendeter Begriff ist das reflexive Selbst, der die Relevanz gespiegelter, sozialer Interaktion für die Schöpfung des Selbst hervorhebt (Ryan 1991). Folgen wir Harter (in Ryan & Brown, 2003, S.



227), dann

nutzt man signifikante andere als sozialen Spiegel. Man setzt seine Meinung über sich selbst zusammen aus der Antwort des anderen, und diese angenommenen Meinungen formen dann die Selbstdefinition. Es ist mehr das 'Mich' als das 'Ich'. Beziehung basiert auf dem einen als Objekt für den anderen. Dies führt zu einer internalisierten Fremdbestimmung, sich einem äusseren Gesetz bzw. sozialen Normen unterwerfen ist das Gegenteil von Autonomie, einem innerlich fundierten Sinn für Richtig und Falsch in einer ungewissen Lage.

Das Selbst als Objekt ist ein kognitives und auf Sprache beruhendes Konzept, „in dem sich das Individuum nicht unmittelbar erfahren kann, sondern nur durch das öffentliche Medium der Sprache. Dieses sprachliche Monopol ist unantastbar geworden.“ wie Mead (in Pagis 2009, S. 266) feststellte.

Im Gegensatz hierzu, basiert die phänomenologische Sicht des Selbst auf dem Erleben des Organismus: Das "Selbst als Erkennender" — Ich — oder das "Selbst als Subjekt", worin Handelnder und Wahrnehmender eins sind. Damit wechselt der Fokus, vom Inhalt des Selbst zu der Art *wie es sich organisiert*. Loevinger & Blasi (1991) wiesen auf eine zentrale Qualität des Selbst als Subjekt hin: Es lässt sich schwer bestimmen. „Die Tatsache, dass das Selbst als Subjekt zugleich das lebendige Selbst sein muss, nicht das Selbst als Erkanntes oder Konzeptualisiertes, macht es flüchtig“ (1991, S. 161). Als Konsequenz basieren die meisten Studien über das Selbst auf dem äusseren, beobachtbaren, sozialen Selbstkonzept.

Ein Modell jüngeren Datums ist das dialektische Selbst, in dem die beiden Aspekte von Selbst und Anderem sich wechselseitig verändern. Dieses Beziehungsmodell ist ko-evolutiv: Wie das Selbst wahrgenommen wird, formt seine Entwicklung, und diese Veränderungen wiederum formen und erzeugen die äusseren Beobachtungen.

2 EINE ÜBERBETONUNG DER ROLLE DES ANDEREN

Die Überbetonung der prägenden Rolle des anderen, hat sich in verschiedenen Theorien niedergeschlagen. Im folgenden möchte ich einige Beispiele hierfür einführen. Mahler (Buckley 1986) beschrieb das Kleinkind, wie es sich zum Objekt hin und von ihm fort bewegt. Sie sah aber nicht, dass das Kleinkind "sich selbst wieder zuwendet" — eine wichtige Dynamik, die von der neueren Säuglingsforschung erkannt wurde (mehr dazu später). Winnicott's Überzeugung (in



Buckley, 1986), dass das Kleinkind nicht ohne Beziehung existieren könne, wurde auf einem bioenergetischen Kongress von Tonella (1999) paraphrasiert, als er sagte: „Existenz wird in der Beziehung zum Therapeuten gefunden“. Die Körperpsychotherapeutin Krens (1999, S. 35) schrieb: „Das Selbst ist unvorstellbar ohne das Objekt“. Fairbairn (in Buckley 1986, S. 5) kam zu dem Schluss, dass das Ziel des Triebes das Objekt sei, nachdem er eine Patientin erklären hörte: „Was ich will, ist ein Vater“.

Ich ziehe die gegenteilige Schlussfolgerung, nämlich, dass das *Ziel des Triebes das Selbst* ist. Anders als Fairbairn ist, meines Erachtens, nicht das Objekt bzw. der Vater das Hauptthema, sondern die Erfahrung des "Ich will...". Die Patientin verlangte nicht nach ihrem oder einem Vater, sie drückte vielmehr ihre andauernde, unerfüllte Sehnsucht bzw. Lust aus "be-vatert" zu werden. Auch aus Zwillingsstudien und Adoptionsstudien folgt, dass der Bedeutsamkeit der Eltern (des äusseren Einflusses) für die Entwicklung der Kinder bislang zu viel beigemessen wurde (Casement, 2004).

3 DREI THEMEN

Es gibt in der Psychologie eine Bewegung hin zu einer Neueinschätzung des frühen Selbstempfindens des Säuglings (Cozolino 2002, 2006; Hepner 2002; Kouider 2013; Mitchell 2000; Schore 1999; Stern 1998). Im Folgenden werden drei Themen skizziert, die bei dieser Neubewertung des Selbst und seiner Entwicklung durch Beziehungen, eine Rolle spielen: Das Endoselbst, die Kohärenz, ein Zustand der Ganzheitlichkeit und die Positive Psychologie, wie sie ursprünglich von Maslow konzipiert wurde.

3.1 EIN ENDOSELBST

Das Endoselbst ist ein frühe, selbstorganisierte, ganzheitliche, verkörperte und kohärente Subjektivität mit der besonderen Eigenschaft, apriorisch, vor jedem Kontakt mit dem "anderen" zu existieren. Das Endoselbst gehört zu den phänomenologischen und organismischen Selbstmodellen: Das Selbst als Subjekt bzw. Erkennender. Dieses nimmt anfangs Beziehung auf zu Objekten bzw. anderen. Man kann mit ihm auf der funktionalen Ebene in Verbindung treten und arbeiten. Ich werde auf unterschiedliche Bereiche verweisen — Psychoanalyse, Psychotherapie, kognitive und Sozialpsychologie, Psychiatrie, Achtsamkeit, Biologie und Physik —, um darzustellen, dass es breite Beweislage für die Formulierung eines Endoselbst gibt.



Beispielsweise zitierte Buckley (1986, S. xvii) Klein: „Die Erfahrungen der Objektbeziehungen des Kindes im wirklichen Leben sind von zweitrangiger Bedeutung“ und kommentierte, dass ihre Beschreibung der Welt des Säuglings beinahe "hermetisch" wirke. Wenn man behauptet, dass Objektbeziehungen "zweitrangig" sind, erhebt sich die Frage: Zweitrangig zu was ? Die hier vorgeschlagene Folgerung ist, dass Objektbeziehungen, in Bezug zur primären Beziehung zum Selbst, zweitrangig sind. In dieselbe Richtungweisend, zeigte Hinshelwood (1989), dass die üblicherweise als Phantasien bezeichnete Phänomene der Kleinianer, körperliche und nicht kognitive Zustände sind, die als Objektbeziehungen erfahren werden.

Guntrip's „innerer Kern der Individualität“ (inner core of selfhood; in Buckley 1986, S. 466) impliziert, dass es etwas tieferes gibt, als die gewöhnliche Selbstwahrnehmung, etwas, das Winnicott's Konzept des incommunicado Kern (incommunicado core; in Buckley, 1986) ähnelt. Das Konzept eines Endoselbst setzt allerdings Kommunikation mit diesem Kern voraus, denn er ist die Quelle des Wunsches nach Beziehungen.

Aus der Sicht der Biologie, beschrieben Maturana and Varela in ihren Büchern *Autopoiesis and Cognition* (1972) und *The Tree of Knowledge* (1998; 1987) das Nervensystem als “operational geschlossen” (1998, S. 135) und wiesen so auf die hermetische Qualität hin, die bereits oben erwähnt wurde. Anhand der Metapher eines U-Bootes, zeigten sie, dass eine Person in einem solchen Ort zwar Erfahrungen haben wird, aber niemals wissen kann, was "draussen" passiert. Die Umgebung existiert nur für den Beobachter. Man kann das U-Boot beobachten und bestimmte Aussagen darüber machen: Das U-Boot ist vorsichtig, um ein Riff zu umfahren, nicht zu tief zu sinken etc. Aber dies sind nur Vermutungen, denn die inneren Erfahrungen im U-Boot und das Verhalten des U-Bootes, das von aussen beobachtet wird, sind meist nicht dasselbe, wie Snygg (1941) feststellte. Passend zur Analogie des U-Bootes schrieb er: „Der entscheidende Punkt des Handelns ist das phänomenologische Feld des Handelnden.“ (S. 413). Das entspricht dem Ansatz des Selbst in der Figur-Grund Formal der Gestalttherapie: Der Hintergrund ist das phänomenologische Feld, und Punkte der Aktivität sind dort, wo der Handelnde *entscheidet*, etwas als Figur aus diesem Grund heraus zu heben. Für Snygg (1941, S. 413) sind diese relevanten Punkte des Handelnden „der äusseren Beobachtung nicht zugänglich.“

Auch Maslow's (1968) Seinszustand setzt die Beschreibung eines tiefen inneren Subjekterlebens fort und ist eine hilfreiche Formulierung eines Endoselbst-Zustands: „Zustände des Seins sind ein Ganzes, losgelöst von Beziehungen, von Nützlichkeit, Berechnung und von



Absichten. Als sei es das ganze Universum. Es ist ein Gefühl von vollständiger Vertiefung. Eine Figur wird alle Figuren und der Grund verschwindet.“ (S. 74-75)

Loewald bestätigte das: „Die primäre Einheit des Erlebens kann, am besten als Sein beschrieben werden“ (in Mitchell 2000, S. 42). Das Endoselbst und Zustände des Seins haben eine gewisse Verwandtschaft mit Zuständen, welche Indikatoren eines hohen Oxytocinspiegels tragen. Uvnäs-Moberg (2004) beschrieb diese als: Mühelose Muskelaktivierung in Anstrengung und beim Stillen, gesteigerte Verdauung, mehr Bewegung, besseres Lernen, eine höhere Schmerzschwelle sowie verminderter Puls und ein niedrigerer Kortisolspiegel. Diese messbaren physiologischen Reaktionen korrelieren auf der psychischen Ebene mit tiefer Entspannung, einem Gefühl von bei-sich-selbst sein, dem Gefühl von Sicherheit und Selbstannahme — all das, wie in Maslow's (1968) Formulierung.

Eine frühe, vor-sprachliche Subjektivität steht im Gegensatz zum Konzept der kognitiven und Sozialpsychologie vom Selbst als Objekt bzw. als Erkanntem, welches sich erst aus Sprache, Sprachpraxis und der Auseinandersetzung mit anderen und sich selbst entwickelt. Mead schrieb (in Pagis 2009, S. 277): „Man sucht zwangsläufig ein Publikum, muss irgendetwem sein Herz ausschütten.“ Das erinnert an Winnicott, welcher hervorhob, dass ohne den anderen das Selbst nicht existieren könne; es gibt kein Baby ohne Mutter. Aber dieses Modell beginnt sich zu verändern. Ähnlich wie im Konzept des Endoselbst, gelangte Pagis (2009, S. 277) zu dem Schluss, dass „die eigentliche Figur des Selbst, nicht mehr als abhängig von direktem, sozialen Austausch verstanden wird.“ Diese Veränderung vertrat auch der kognitive Psychologe Ryan (1991, S. 214), der Grundtriebe als intrinsische Motivation verstand, die „[...] vom Säuglingsalter an vorhanden und durch die Aktivität belegt ist, die Reaktionen aus bzw. in der Umwelt sucht. Das legt die Vorstellung eines, vom Säuglingsalter an, keimenden Kernselbst nahe.“ Ein keimendes Kernselbst untermauert die Ansicht, dass sich ein Subjekt eben durch die Tatsache offenbart, dass es lange vor der Erfahrung von Sprache und zwischenmenschlicher Redepraxis nach Kontakt mit einer Umwelt strebt. Stern (1998) hob hervor, dass Säuglinge „Stimulation suchen“ (S. 41) und „[...] dazu geschaffen sind, Lerngelegenheiten aufzuspüren und sich darin zu engagieren“ (S. 46).

In die gleiche Richtung deutend, unterscheidet das Konzept der Verkörperung (embodiment) in der Psychiatrie zwischen Geist und Gehirn und spricht vom einem Gehirn, das zu einem Beziehungsorgan heranreift. Fuchs (2009, S. 573) schrieb:

Das Gehirn reift und entwickelt sich von Geburt an hauptsächlich durch unsere



verkörperte Auseinandersetzung mit der Welt und den anderen zu einem 'Beziehungsorgan'. Die Beziehungen und Bedeutungen, die wir in diesem Austausch erfahren, werden im Organismus als neuronale Verbindungen und Erregungsmuster abgelagert. *Einmal entwickelt*, können diese organischen Bereitschaften in Übereinstimmung mit der je gegenwärtigen Situation *aktualisiert* werden und somit den Organismus funktionell mit seiner Umwelt verbinden. Trotzdem können Gehirnaktivitätsmuster nur im Sinne eines Teilelements der gesamten verkörperten Interaktion als Träger bewussten Erlebens herangezogen werden. [Hervorhebungen des Autors]

Hier wird von Bewusstsein gesprochen, bevor das Gehirn beteiligt ist. Demnach muss vor der Verwirklichung von Beziehung, eine gestaltender Instanz vorhanden sein, die sich strebend betätigt, *um* in Beziehung zu kommen.

Raichle (2010) bot Unterstützung für diesen Zustand einer organisierender Instanz, die sich auf Beziehung vorbereitet: „Es findet eine ganze Menge an bedeutsamer Aktivität im Gehirn statt, wenn eine Person sich zurücklehnt und nichts tut“ (S. 28). Was ursprünglich einmal für ein Hintergrundrauschen gehalten wurde, ist in Wahrheit das Gehirn, das sich mit sich selbst vernetzt und dabei zwanzig mal so viel Energie verbraucht, als es für eine bewusste Reaktion benötigt. Der Beginn bewusster Aktivität steigert den Energieverbrauch nur um 5 %, während „60 bis 80 % aller vom Gehirn benötigten Energie in Arealen auftritt, die nicht mit äusseren Ereignissen in Verbindung stehen“ (2010, S. 31). Raichle vermutete, dass das Gehirn auf diese Weise Erinnerungen und interne Systeme organisiert. Er wies darauf hin, dass nur wenige äussere Sinnesreize das Zentralnervensystem erreichen:

Von zehn Milliarden Bits pro Sekunde, die die Retina erreichen [...] gelangen nur zehntausend Bits pro Sekunde zum visuellen Kortex [...]. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Gehirn wahrscheinlich ständig Vorhersagen über die Umwelt mit Hilfe der Extrapolation armseliger Sinnesdaten aus der Aussenwelt macht.

Raichle 2010, S. 31

In der Funktionalen Analyse konnte, über die Ausarbeitung des Konzeptes des Instroke, eine systematische Methode entwickelt werden, um in einen tiefen Seinszustand zu gelangen (Davis, 1984; 1989; 1999a; 1999b; 2000). Reich's (1967) Konzept der Pulsation beschrieb die Bewegung vom inneren Zentrum zur Peripherie hinaus und wieder zurück. Er verstand sie als Expansion in



Lust und Kontraktion in Angst und benutzte Störungen des natürlichen Rhythmus als Indikator für Dysfunktion. Statt Expansion und Kontraktion, habe ich Kelleys (2004) Modell von Instroke und Outstroke übernommen, und das Instroke-Konzept weiter entwickelt. Es stimmt zwar, dass der Organismus in Angst und Schmerz *weg von* einer negativen Erfahrung, und somit von der Peripherie, kontrahiert. Aber ein Instroke unterscheidet sich von einer Kontraktion, da nicht alle Bewegungen nach innen, vermeidend oder kontrahierend sind (Davis, 1999 a&b; siehe hierzu Kap 1. Der Instroke). Spirituelle Erfahrungen, besinnliche Momente, Zustände, die bei einem hohen Oxytocinpegel erlebt werden, Schlaf oder Maslow's (1967) Seinszustand sind Beispiele für nicht-kontraktive Bewegungen nach innen, *hin zu* etwas Tieferem: Dem, was ich den Endoselbst nenne. Der Instroke ist ein Sammlungsprozess, eine zentripetale Bewegung nach innen, die Erleben und Erfahrung erst möglich macht. Er löst blockierte Energie und führt zu einer Hinwendung zum Selbst. Der Instroke erzeugt Differenzierung, Distanz und nicht Isolation oder Spaltung wie die Kontraktion. Die Instroke-Erfahrung eines Patienten war folgende: „Ich hatte eine Verabredung mit mir selbst.“ Ein anderer bemerkte: „... Ich bin unberührbar, nicht von anderen beeinflusst, lebendig und stabil.“

Überraschenderweise unterstützte die physikalische Forschung das Konzept des Endoselbst. In seinem Werk *The Self-Organizing Universe* (1979) untermauerte Jantsch, mein Konzept des Endoselbst, als er behauptete, dass Bewusstsein mit Existenz einhergeht. Menschen besitzen vom Moment der Empfängnis an die Möglichkeit zur Subjektivität. Diese Ansicht wurde in der Einleitung zu *Autopoiesis and Cognition* (1972) ebenfalls vertreten: „Sie [Maturana und Varela] definieren Erkennen als ein biologisches Phänomen, die blosse Natur lebendiger Systeme. Sie sagen, wenn Du lebst, hast Du Bewusstsein.“ (S. v). Perls (1972) nahm an, dass Bewusstsein eine Eigenschaft der Materie sei. Ausserdem veröffentlichte die Cambridge Conference on Consciousness im Jahr 2012 (Low, Panksepp, Reiss, Edelman, Van Swinderen & Koch, 2012) eine Erklärung, in der Affektzustände und Bewusstsein beim Embryo oder Säugling sehr viel früher auftreten als bisher angenommen.

Das neuronale Korrelat von Gefühlen scheint nicht auf Grosshirn-Strukturen begrenzt zu sein. Die Systeme, die mit Affekten verbunden sind, konzentrieren sich in subkortikalen Bereichen, wo es reichlich Homologe zur Tierwelt gibt. Junge menschliche und nicht-menschliche Tiere ohne Neokortex, behalten die grundlegenden Gehirn-Geist-Funktionen. Ausserdem scheinen neuronale Netzwerke, die das Verhalten und die entsprechenden elektrophysiologischen Zustände von



Aufmerksamkeit, Schlaf oder Entscheidungsfindung bestimmen, in der Evolution bereits sehr früh, mit der Ausbreitung der wirbellosen Tiere aufzutauchen, nachgewiesen etwa bei Insekten und Kopffüßlern (z.B. beim Oktopus). Auf der Cambridge Conference on Consciousness wurde folgendes erklärt:

Das Fehlen eines Neokortex scheint einen Organismus nicht vom Erleben affektiver Zustände auszuschliessen. Übereinstimmende Belege zeigten, dass nichtmenschliche Tiere die neuro-anatomischen, neuro-chemischen und neuro-physiologischen Substrate bewusster Zustände besitzen und damit einhergehend die Fähigkeit zu absichtsvollem Verhalten. Somit stützt eine gewichtige wissenschaftliche Evidenz die These, dass Menschen mit ihren neuronalen Substraten für Bewusstsein nicht einzigartig sind. Nichtmenschliche Tiere, alle Säugetiere und Vögel eingeschlossen sowie viele andere Lebewesen, Oktopoden eingeschlossen, besitzen ebenfalls diese neuronalen Substrate. Low, Panksepp, Reiss, Edelman, Van Swinderen & Koch, 2012

Es wird offensichtlich: Subjektivität existiert vor Grosshirn-Aktivität. Ein allgemein bekanntes Beispiel bietet wahrscheinlich die Elster: Sie besitzt zwar keinen Neokortex und doch ein Selbstempfinden !

3.2 KOHÄRENZ — EIN ZUSTAND DER EINHEIT

Die Überlegungen zu frühen Stadien von Bewusstsein führen uns zur nächsten Annahme: Das Endoselbst existiert *vor* der Entstehung von Psyche und Soma. Das Endoselbst ist ein organismisches Selbst vor der Trennung in Körper und Geist. Die beiden Bereiche, Psyche und Soma, gehen aus diesem frühen, ganzheitlichen Endoselbst hervor, differenziert, aber untrennbar. Alle späteren, differenzierteren und artikulierten psychischen Strukturen und Funktionen entwickeln sich aus diesem frühesten Selbstempfinden. Das Konzept einer Dualunion, um mit Mahler's Terminologie zu sprechen (in Buckley, 1986), kann mit der Analogie von Eis, Dampf und Wasser veranschaulicht werden. Sie erscheinen zunächst wie drei verschiedene Dinge, aber wir wissen, dass sie auf der molekularen Ebene nur drei Formen desselben sind: H₂O. Abhängig vom energetischen Zustand, können sie in diesen verschiedenen Manifestationen bzw. Aggregatzuständen auftreten, doch alle drei entspringen dem unveränderlichen, einheitlichen Ursprung des gleichen molekularen Gefüges. Ein Patient drückte diesen fundamentalen Zustand



aus, als er sagte, dass das, was er fühle, zwar im Körper sei, aber nicht im physikalischen Körper — es ist im *archaischen* Körper.

Vergleichbar mit der Erfahrung eines archaischen Körpers, beschrieb der Psychoanalytiker Loewald eine uranfängliche Dichte, wo „[...] Erfahrung in einem undifferenzierten Zustand beginnt; es gibt keine Objekte, keine Triebe, kein Selbst¹, keine anderen, kein jetzt, kein dann, kein aussen, kein innen. Alles wird erlebt in der Form [...] einer uranfänglichen Dichte. Alle uns vertrauten Unterscheidungen und Grenzen beruhen auf dieser uranfänglichen Dichte“ (in Mitchell 2000, S. 39; dt. 1986, S. 172). Diese uranfängliche Dichte ist der primäre Zustand des Subjekts. Unterscheidungen und Grenzen sind spätere Differenzierungen und Strukturen, die sich durch Interaktion mit der Umwelt entwickeln.

Es gibt in der kognitiven und Sozialpsychologie, wo das Selbst normalerweise in sozialer Interaktion, Kognition und Sprache begründet ist, einen Paradigmenwechsel in Richtung eines *ganzheitlichen Endoselbst*. Schubert & Koole (2009, S. 828) schrieben: „[...] soziale Konzepte werden in enger Interaktion über das sensomotorische System entwickelt und sind in ihrem körperlichen Kontext verankert. Es gibt 'verkörpertes Erkennen'.“ Weiter berichtete Pagis (2009, S. 268), dass bestimmte Arten von Erleben, keine Konzeptualisierung oder Verbalisieren benötigen, um Sinn zu haben. „Körperliche Subjektivität ist ein symbolischer Prozess, der durch ein nonverbales, verkörpertes Medium stattfindet.“ Körperliche Subjektivität ist *somato-psychisch*, sie entspringt beiden Bereichen zugleich !

Dieser Paradigmenwechsel hin zu einem ganzheitlichen Endoselbst ist auch in der neueren Psychiatrie mit Themen der Verkörperung (embodiment) und der Konvergenz von Phänomenologie, Erkenntnistheorie und dynamischer Systemtheorie zu finden. Das führte zu einer „Wiederverkörperung der Erkenntnis“ (Fuchs 2009, S. 570).

Einerseits kann die Phänomenologie des *Leibes* (Husserl, 1913; Merleau-Ponty, 1966; Fuchs, 2008) dualistische Konzepte des Geistes als innerem Raum von Repräsentationen, welche die äussere Welt abbilden, überwinden. Andererseits kann das neuro-kognitive System nicht separat erfasst werden; es existiert ausschliesslich verstrickt mit der Welt, in der wir uns durch unsere Körperexistenz bewegen, handeln und mit anderen leben. Also benötigen wir statt eines Repräsentationalismus mit seiner starren innen-aussen-Trennung, eine Neurowissenschaft, die mit

¹ Unter dem Begriff Selbst versteht Loewald hier das traditionelle psychologische Konzept eines sozialen Selbst.



dem erfahrenen Leib in Einklang steht. „Eine Phänomenologie der Verkörperung kann mit enaktiven Ansätzen der kognitiven Neurowissenschaft verbunden werden, um die *dualistische Auffassung des Geistes als innere Repräsentation, welche die äussere Welt abbildet* zu überwinden“ ([Hervorhebung des Autors] Fuchs, 2009, S. 571). Ich verstehe diesen Wandel vom Repräsentationalismus zum phänomenalen Leib, als Verlagerung des Schwerpunktes, vom Objekt hin zu den deterministischen, schöpferischen Kräften eines subjektiven Selbst: Es hebt das Konzept einer Trennung von Körper und Geist auf.

Aus einer vollständig anderen Perspektive, finden wir Vergleichbares bei der Entwicklung von embodiment-Konzepten in der Robotik (Anderson, 2003). Die *top-down*-Theorie der Entwicklung, die auf einem Modell der symbolischen Funktion des Gehirns basiert, enthält für die Robotik notwendigerweise eine Einschränkung. Anderson legte dar, dass die Fähigkeit zur Symbolisierung aus früheren senso-motorischen Systemerfahrungen hervorgeht. Reich nannte dies die Wurzeln des Menschen in der Natur. Deshalb sollten Roboter besser *bottom-up* — so wie Gefühle, Gedanken und Meinungen in der Physiologie wurzeln — mit dem Ziel einer ganzheitlichen Körper-Geist Funktion konstruiert werden (Totton, 2015, S. 3).

3.3 MASLOW'S POSITIVE PSYCHOLOGIE

Ein dritter Grund für die Formulierung eines Endoselbst, ist die Dominanz negativer Konzepte von Entwicklung, welche vorwiegend die Defizite des Selbst hervorheben: Tabula rasa, autistisch, normaler Autismus, narzisstisch, ein Zustand primitiver halluzinatorischer Desorientierung, primitiv und ein Konzept vom Es, in dem es als chaotisch und destruktiv dargestellt wird. Maslow nannte dies eine Defizit-Psychologie, die im wesentlichen auf Pathologie, Dysfunktion und Mangel fokussiert. Er dagegen betonte die Notwendigkeit, einer Positive Psychologie. Shore's (2006) implizites Selbst, Ryan's (2003) keimendes bzw. werdendes Selbst, Damasio's (2000) Protoselbst, Kohut's fragmentiertes Selbst und Stern's (1998) emergentes Selbst — keines existiert vor der Entwicklung der Sprache, und sie alle schrieben die erwähnte Defizitorientierung fort.

Die Formulierung eines nichtexistenten oder defizitären Selbst hat ernste Folgen. Janus (1997, S. 6) machte darauf aufmerksam, dass bis in die 1980er Jahre, „[...] Forschung an neugeborenen Babies ohne Anästhesie betrieben wurde, weil man ihnen psychisches Leben und Schmerzempfinden absprach“. Cozolino (2002, S. 266) schrieb, dass „[...] bis ins einundzwanzigste Jahrhundert, 75 % aller Beschneidungen ohne Betäubung durchgeführt



wurden“. Allerdings können, wie Kouider (2013, S. 380) hervorhob

[...] neuronale Indikatoren von Bewusstsein, die in Erwachsenen gefunden wurden, auch auf Säuglinge generalisiert werden [...] und das mag Kinderärzten helfen, der Tatsache ins Auge zu sehen, dass Säuglinge Bewusstsein haben und diese Tatsache mit Anästhesie, Schmerz und anderen Symptomen in Verbindung zu bringen.

Obwohl defizitäre Vorstellungen des Selbst von einem Mangel an Zusammenhalt, Bewusstsein oder Kohärenz ausgehen, ist interessant anzumerken, dass gleichzeitig viele das Konzept einer primären und projektiven Identifikation vertraten, die ein unbewusstes (für Schore [1999] körper-orientiertes), emotionales Kommunikationssystem zwischen Mutter und Kind beschreibt. Hier stellt sich die Frage: Mit *wem* kommuniziert die Mutter eigentlich und vice versa: *Wer* mit der Mutter? Ein anderes Beispiel stammte von Kohut (2001), der annahm, dass der Säugling über einen sogenannten fragmentierten Zustand die Wirklichkeit bewältigt. Doch, diese anspruchsvolle Aufgabe zu bewerkstelligen, setzt einen entwickelten, kohärenten und stabilen Sinn für das Selbst oder für die eigene Urheberschaft voraus!

Auch der Körperpsychotherapeuten Michel Heller verdeutlichte, dass das klassische (psychologische) Verständnis im Prinzip davon ausgeht, „dass die frühe psychische Struktur des Säuglings irgendwann einmal durch ein realitätsorientierteres Selbst ersetzt oder von ihm abgelöst wird“ (2009, in persönl. Kommunikation). Heller wies jedoch darauf hin: „Leben ist immer realitätsorientiert“. Hier kann selbst Freud flankierend herangezogen werden. Er ist der Überzeugung, dass das Es chaotisch, inkohärent und sogar zerstörerisch ist. Und doch taucht aus diesem gefährlichen Chaos das Ego auf, ein logisches, soziales, auf Beziehung und Entwicklung ausgerichtetes System. Aus Unordnung entsteht Ordnung; damit wird suggeriert, dass im Säugling bereits Selbstorganisation und Kohärenz existieren!

Ryan (1991) stellte weiter oben fest, dass der keimende Kern des Selbst nach Antworten der Umwelt sucht. Er erlebt Subjektivität, weiss, was er will und ist in Kontakt mit der Wirklichkeit. Ryan bezog sich auf Piaget's Stufenmodell der Entwicklung und wies darauf hin, dass im Laufe der Entwicklung, jeder Durchgang durch sogenannte inhärente Strukturen, immer „*von jemandem* gemacht wird“ (1991, S. 212).

Dieser Artikel plädiert für eine Wende, weg von der Überbetonung des Mangels, der Krankheit und der Fehlfunktion hin zu einer Ressourcen-basierten Positiven Psychologie, die das subjektive Erleben des Endoselbst und seine selbstorganisierende und selbstregulierende



Kompetenz in den Vordergrund stellt.

4 EIGENSCHAFTEN EINES ENDOSELBST

Der Geist ist — was immer er sonst noch ist — für jeden eine Konstante der Erfahrung und auf mehr und andere Weisen, als uns das klar ist, der Schöpfer der Wirklichkeit, in deren Mitte wir leben, durch die wir leben, für die und trotz der wir leben und durch die wir auch zu Genüge sterben. Nichts ist Wesentlicher für uns. Robinson, 2010, S. 1

4.1 DIE PRIMÄRE QUELLE

Das Endoselbst ist die Quelle aller Triebe, Wünsche, Träume, Motive und Bewegungen. Es ist der Ursprung aller Kontakte mit der äusseren Umwelt wie auch *mit sich selbst*. Die tiefste Quelle hierfür, ist der Instroke, die Rückkehr bzw. Hinwendung zum Selbst. Selbst die klassische (psychoanalytische) Literatur ist, beim näheren betrachten, voller instroke-orientierter Begriffe, die Entwicklung beschreiben: Inkorporation, Introjektion, Assimilation, Einsicht, Internalisierung etc. Alle Impulse, nach aussen oder nach innen, haben ihren Ursprung in diesem allerersten ganzheitlichen Zustand des Körper-Geistes. In einem Referat auf dem 2. Europäischen Bioenergetischen Kongress (zu verkörperten Beziehungen) zeigte ich, dass alle Voraussetzungen für Beziehung — Selbstempfinden, gut entwickelte Grenzen, klare Differenzierung etc. — instroke-orientierte Funktionen des Endoselbst sind (Davis, 1999c). Der allererste Ursprung von Beziehungen ist diese Selbst-zu-Selbst-Beziehung.

4.2 SELBSTREFERENTIELL — VOR ALLEM ANDEREN

Mein Interesse am Konzept des Endoselbst wurde geweckt, als meine PatientInnen anfangen, immer mehr gegenwartsorientierte, selbst-bezogene Aussagen zu treffen, und weniger von anderen sprachen bzw. davon, was ihnen in der Vergangenheit passiert sei. Ein Patient sagte: „Auf dem Weg hierher zu Ihnen, habe ich eine ganze Stunde lang geweint, aber dann hörte ich damit auf, als ich begriff, dass ich jetzt jemanden habe, der sich um mich kümmert.“ Ich fragte: „Wer kümmert sich um Sie?“ Er antwortete: „Ich selbst.“

Für Jantsch (1979) sind Systeme in erster Instanz selbstreferentiell. Dies ist einleuchtend, wenn wir Verhaltensmuster im Sinne von Annäherung-Vermeidung bzw. Anziehung-Abstossung



betrachten. Psychologisch gesehen, geht es hier um unbewusste Entscheidungen. Die Cambridge-Erklärung zeigte auf, dass wir permanent Entscheidungen ohne Wahrnehmung, auf der subkortikalen Ebene treffen. Folgen wir Cozolino (2006), so ist die überwältigende Mehrheit der Erinnerungen unbewusst (d.h. subkortikal); und genau diese Erinnerungen, formen unsere emotionalen Erfahrungen, Selbstvorstellungen, Entscheidungen und Beziehungen. Er wies darauf hin, dass die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung in der Amygdala schon eine physiologische Reaktion erzeugt hat, bevor wir wahrgenommen haben, was da verarbeitet wird. Er nennt dies „das Bekannte und Nichterinnerte“ (2006, S. 130). Irgendwo immer Inneren haben wir schon entschieden, ob wir eine Person mögen, bevor wir sie begrüßen oder ihren Namen hören. Das steht im Einklang mit Raichle's (2010) Folgerung, dass das Gehirn permanent Vorhersagen auf der Basis "armseliger" Sinnesdaten trifft.

Der Begriff selbstreferentiell scheint mir zur Beschreibung von Erfahrung adäquater zu sein als das negativ konnotierte "hermetisch", der bereits oben genannt wurde. Jedes System ist in periodisch pulsierendem Kontakt mit seiner Umwelt; es bewertet durchgängig Erfahrungen als positiv oder negativ und handelt dann. Als ich erklärte das Konzept von Selbstreferentialität einmal in einer Ausbildungsgruppe erklärte, bekannt sich eine junge Frau nicht einverstanden damit. Nach einigem Hin und Her, sagte sie irgendwann: „Ich muss darüber nachdenken.“ Ich wies sie darauf hin, dass genau dies selbstreferentielles Verhalten war. Sie glaubte nicht automatisch ihrem Lehrer, sondern wendete sich erst einmal "zu sich selbst zurück", um es auf Basis unbewussten "Wissens" zu überprüfen.

Die Sozialpsychologen Loevinger und Blasi (1991) spiegelten Jantsch's (1979) selbstreferentielles Modell, indem sie das Selbst als „Etwas, das in erster Linie nur für sich selbst zugänglich ist, beschrieben. Es geht hier nicht um ein Selbstkonzept. Das Selbst ist keine Sammlung von Selbst-Schemata“ (S. 150). Snygg (1941) betonte im gleichen Sinne, das Selbst als den Urheber seiner eigenen Erfahrungen.

“Verhalten wird vollständig verursacht vom und entsprechend dem phänomenologischen Feld des handelnden Organismus. Genauer: die Richtung und der Grad der Ausdifferenzierung werden von den phänomenologischen Bedürfnissen des Handelnden bestimmt.“ (S. 411). Er zeigte weiter auf, dass *auch der Leser voraussichtlich* „[...] Teile auswählt, die seine eigenen Ansichten bestätigen“ (S. 412).

Die Biologen Maturana und Varela (1972) nahmen eine vergleichbare Perspektive ein, als sie



alloreferentielle Zustände (Selbst als Objekt) von selbstreferentiellen Zuständen (Selbst als Subjekt) unterschieden. Sie zogen das selbstreferentielle Modell vor. In der Einleitung zu deren Buch *Autopoiesis and Cognition* (1972) hoben Cohen und Wartowski mit Nachdruck hervor:

[Sie ...] haben den Aufbau einer systematischen, theoretischen Biologie unternommen, welche versucht lebende Systeme nicht als Beobachtungs- und Beschreibungsobjekte, ja nicht einmal als interagierende Systeme zu definieren, sondern als in sich gehaltene Einheiten, deren einzige Referenz in sich selbst liegt. [... Biologische Systeme] sind autonome, auf sich selbst bezogene und sich selbst erzeugende, geschlossene Systeme — kurz autopoietische Systeme. [...] Maturana definiert Kognition als biologisches Phänomen, als, im Effekt, die eigentliche Natur aller lebendigen Systeme. [Sie...] schlagen eine theoretische Biologie vor, die topographisch ist und aus der Sicht des Systems, gänzlich autoreferentiell ist und kein 'Aussen' kennt. S. v

4.3 ALLE SYSTEME "VERABSCHUEEN" SPALTUNG

Ein Korrelat der Vorstellung von Selbstreferentialität, ist das Prinzip, dass das Endoselbst, wie alle anderen Systeme auch, alles tun wird, was nötig ist, um weiterhin zu existieren. Die Hoffnung der Psychotherapie basiert auf diesem Überlebenswillen, denn trotz aller ihrer Störungen, sehnt sich der Mensch im wesentlichen danach in der Welt zu bleiben.

Abwehr ist ein funktionaler Versuch, den Organismus am Leben zu erhalten, egal wie "irrational" er sich auf lange Sicht erweisen mag. Paradoxerweise ist es genau so: Menschen spalten ab, um *ganz* zu bleiben ! Die folgende, unvollständige Liste von Abwehrmechanismen, veranschaulicht das verzweifelte Verhalten des Organismus, um die Bedrohung seiner Integrität abzuwenden: schizoide Spaltung, Dissoziation, Fragmentieren, Vermeidung, Verleugnung, Kompensation, Anpassung, Projektion, projektive Identifikation, Intellektualisieren, etc. All dies sind Versuche des Selbst, einen Zustand, der die Integrität des Organismus bedroht, zu vermeiden. Cozolino (2006, S. 206) schrieb dazu es sei „die Notwendigkeit, einem unerträglichen Selbst zu entkommen [...], einem Selbst, das um jeden Preis vermieden werden muss.“

Kernberg (in Schore, 1991) stellte eigens heraus, dass eine sogenannte primitive Abspaltung für Kinder normal und gesund sei, weil sie etwa die "gute" Mutter und die "böse" Mutter kognitiv noch nicht integrieren könnten. Im Erwachsenenalter äussert sich eine Unfähigkeit zur Integration



am offensichtlichsten, im Spaltungsverhalten der Borderline-Persönlichkeitsstörung und bei der projektiven Identifikation: Die beängstigenden Inhalte können nicht innerhalb, der nur ungenügend entwickelten Selbstwahrnehmung toleriert werden und müssen deshalb in "Übersprungs-Handlungen" abgespalten oder auf ein anderes Wesen projiziert werden. Verständnissvoll konstatierte der Biologe Voeikov (1999, S. 21): „Ein lebendes System kann das Prinzip seiner Existenz nicht verletzen.“

In seinem Werk hob Eagle (1987) hervor, dass man immer mit dem gleichen Problem zu tun hat, egal welcher der beiden gängigen Entwicklungstheorien man anhängt — Defizite bzw. Mangel oder Trieb bzw. Konflikt — weil beide den Prozess einer Abspaltung, als gegeben, voraussetzen. Im Defizitmodell dient die Dissoziation dem Individuum als Strategie, eine Bedrohung von gefährlichem Inhalt auszuklammern. Im klassischen Trieb-Konfliktmodell hingegen, werden inakzeptable, psychische Inhalte unterdrückt, in andere "Selbst" oder das unpersönliche Es verbannt. Eagles Analogie dafür war als hätte sich das Individuum ein Stück Plastik einverleibt. Hier gibt es zur selben Zeit ein Ich und ein Nicht-Ich (Eagle, 1991, S. 55). Für ihn ist auch Intellektualisieren, eine Form der Spaltung: Psychonoetismus, die Übertragung von persönlichen Konflikten in die intellektuelle Sphäre. Er betonte, dass normalerweise ein einfaches Bewusst-machen unbewussten Materials nicht ausreichend ist, denn es wird *neben* den akzeptierten Inhalten platziert und bleibt abgespalten. Um dies verständlich zu machen, zitierte Eagle aus den Arbeiten von Gedo & Klein (in Eagle, 1991, S. 6): „Die Unversehrtheit und Kontinuität der Selbstorganisation ist ein übergeordnetes Ziel für alle Menschen, unabhängig von ihrer Diagnose.“

Ganz gleich, was für einen theoretischen Standpunkt man einnimmt: Die allererste Aufgabe für den Organismus ist es seine „blosse Unversehrtheit des Selbst“ (Eagle, 1987, S. 9), die Aufrechterhaltung seiner Existenz, sicherzustellen. Für die Defizitposition, zeigte Eagle, dass obwohl Dissoziation bzw. Abspaltung zu Selbstverringern führt, das Hauptproblem nicht das verminderte Selbst ist, sondern der Verlust des *Zusammenhalts* des Selbst. Das gleiche gelte für das Konfliktmodell. Ein nicht aufgelöster Konflikt führt nicht nur zum Scheitern der Erfahrung von Befriedigung, sondern er vernichtet — noch wesentlicher — das über allem stehende Ziel von Integrität und Einheit (Eagle, 1991, S. 7).

Überraschenderweise gleicht Snygg's (1941, S. 413) phänomenologische Sicht derjenigen Eagle's: „Die fundamentalen Bedürfnisse eines phänomenologischen Systems sind die Erhaltung



von Organisation und Unversehrtheit des phänomenologischen Feldes und des phänomenologischen Selbst — daher unsere Tendenz Fakten, die unseren Meinungen widersprechen, nicht wahrzunehmen oder mit starkem Affekt abzulehnen.” Zu einem naturgegebenen Sinn für die Unversehrtheit des Selbst, passt Mahler's Hervorhebung, dass es im ersten Monat des Lebens einen „Ego-Instinkt für die Selbsterhaltung ” gibt (in Buckley 1986, S. 201).

Um Fragen, nach der frühesten Empfindung der Existenz von Bewusstsein, zu beantworten, ist es nötig, einige der grundlegenden Gesetze der Natur des Lebensprozess zu verstehen. Aus diesem Grund, scheint mir für die Beschreibung eines Endoselbst, die physikalische und biologische Forschung relevant. Beispielsweise wurde das Verständnis der Selbsterhaltung als erster Aufgabe des Lebens, durch die Arbeiten der Physiker Eigen (in Jantsch 1979), Prigogine and Nicolis (1977), Jantsch (1979) und des Biologen Voeikov (1999) auf die unbelebte Natur ausgedehnt. Selbsterhaltung ist nicht nur eine Dynamik lebendiger Systeme, sondern ein Naturgesetz. Eigen (in Jantsch, 1979, S. 7) hat einen sogenannten Hyper-Zyklus formuliert, um darzustellen, wie nichtlebende Energiesysteme, etwa chemische Reaktionen, nach einer Umgebung mit mehr Input "suchen", um die Reaktion aufrecht zu erhalten und nicht zu "sterben". Prigogine und Nicolis (1977, S. 3) demonstrierten, dass sogar chemische Reaktionen „mehr als einen Lösungsweg” kennen. Dies ist die physikalische Version von Ryan's keimendem Selbst, welches nach Antworten aus der Umwelt sucht, um zu erhalten, was es will. Die Säuglingsforschung illustrierte dieses Verständnis mit der Feststellung, das Baby manipuliere die Mutter, um die Beachtung seiner Bedürfnisse zu erreichen.

Voeikov (1999) machte eine ähnliche Beobachtung aus biologischer Sicht und erweitert sie: Normalerweise führt der Stoffwechsel von nichtlebenden Systemen zum "Tod" des Systems. Im Lebendigen hingegen, wird der Stoffwechsel gebraucht, um das System zu erhalten. Das lebende System verbraucht *aktiv* Materie und Energie, während das nichtlebende ein *passiver* Teilhaber eines ähnlichen Prozesses ist. Dem unbelebte System wird Energie hinzugefügt. Es stimmt zwar, dass ein lebendiges Etwas von einem äusseren Stimulus oder Impuls getriggert wird,

doch im Regelfall ist die Energiemenge, die dadurch freigesetzt wird, *um ein Vielfaches grösser als die Energie des äusseren Impulses*. Ein Feuer mag durch ein Streichholz ausgelöst werden, aber es zerstört die Strukturen, mit denen es in Berührung kommt und erschafft niemals neue. Ein Feuer stirbt, doch lebende



Systeme verbrennen selten den ganzen Treibstoff, den sie aus der Umwelt entnommen haben. Vielmehr stocken sie ihren Energievorrat auf, *um ihre Existenz zu verlängern*. [Hervorhebungen des Autors] Voeikov 1999, S. 19

Dies ist eine hervorragende Darstellung des Modells von Beziehung und der sammelnden Kraft des Instroke. Fügen wir dem noch Jantsch's (1979) Konzept der Ko-Evolution interagierender Systeme — in dem sich beide Systeme in einer Wechselwirkung gegenseitig verändern — hinzu, so erhalten wir eine dialektische Sichtweise von Entwicklung und Therapie.

Prigogine und Nicolis (1977) revolutionäre Entdeckung der dissipativen Strukturen belegte, auf welche Weise der Zweite Hauptsatz der Thermodynamik durch selbsterzeugende und selbstregulierende, nichtlineare Ungleichgewichts-Strukturen, sprich lebendige Systeme, überwunden wird. Sie sind negativ-entropisch. Nach Boltzmann und Planck (in Prigogine & Nicolis, 1977, S. 4) ist die Entropie ein Mass der Unordnung. Leben ist eine Bewegung (sinkender Entropie) von Unordnung zu Ordnung: Strukturerrichtung im Laufe der Zeit. Voeikov (1999) stellte fest, dass lebendige Systeme alles tun, um nicht in positive Entropie zu gleiten, die zu Lähmung oder zum Systemtod führt. „Ein stabiles Nichtgleichgewicht, wie es das lebende System auszeichnet, widerlegt die Theorie des Reduktionismus“ (1999, S. 21). Er führte uns jenseits des Zweiten Hauptsatzes der Thermodynamik, als er betonte, dass sich „[...] kein lebendes System jemals im Gleichgewichtszustand befindet. Es ist ununterbrochen damit beschäftigt, gegen das Gleichgewicht zu arbeiten“ (S. 21). Es ist als Nichtgleichgewicht geboren. Ein lebendes System fällt genau deshalb aus dem Gleichgewicht mit seiner Umwelt heraus, weil es nicht von einem höheren Organisationsniveau in einen niedrigeren zurückfällt, wie es der Zweite Hauptsatz der Thermodynamik fordern würde. Vernadsky bezeichnet dies als „das Grundgesetz des Lebens“ (in Voeikov 1999, S. 20). Worauf ich hinaus möchte ist, dass jetzt Naturgesetze erkannt und zum Teil auch verstanden wurden, die die Ansicht untermauern, dass es das fundamentalste und allem übergeordnete Ziel eines lebendigen Systems ist, am Leben zu bleiben, und dass es dies, mittels der selbstzentrierenden, zentripetalen, sammelnden Kraft des Instroke realisiert werden kann.

Auf das physikalische Verständnis der Gesetze lebendiger Systeme aufbauend, aber in therapeutischer Terminologie, sprach man im diagnostischen Ansatz der *Operationalen Psychodynamischen Diagnostik (OPD)* davon, dass psychische „Struktur ein Aggregat von Information konstituiert, welches wiederum Erfahrung organisiert und verarbeitet. Das ähnelt einem System, das die Dynamik eines homöostatischen Fließgleichgewichts hervorbringt, im



Sinne von rekursiven Regeln und dem Entstehen nichtlinearer Prozesse“ (OPD Task Force, 2001, S. 41). Die Dynamik des homöostatischen Fließgleichgewichts entspricht dem nichtlinearen Nichtgleichgewicht des Überlebens von Eigen (in Jantsch, 1979), Prigogine and Nicolis (1977), Jantsch (1979) und Voeikov (1999).

Weiter oben habe ich eine Liste von Möglichkeiten zur Abspaltung aufgezählt. Taylor, Kemeny, Reed und Aspinwall (1989, S. 239) verstanden Spaltung anders. Sie legten das Gewicht auf die paradoxen, positiven Effekte, die bedrohliche Ereignisse haben können, indem sie einen Menschen zur Erschaffung sogenannter positiver Illusionen bringen. Üblicherweise wird Abspaltung als Manifestation einer tieferliegenden Störung betrachtet. Diese Autoren folgerten, dass eine Abspaltung in kreative Illusionen, angesichts einer Bedrohung, unabdingbar für eine gute psychische Gesundheit ist. Aus ihrer Arbeit mit Krebs- und AIDS-PatientInnen schlossen sie, dass „positive, durch Realismus gemässigte Illusionen angesichts einer Gefahr von kritischer Relevanz für die Aufrechterhaltung der Ganzheit des Selbst sind“ (S. 239) und dass „Personen ohne Illusionen sich ebenso schlecht anpassen wie Personen mit überentwickelten Illusionen“ (S. 11).

Das Thema Spaltung kann mit zwei von Reich's (1950) Energiekonzepten in Verbindung gebracht werden. Das erste ist: Sobald ein System formiert ist, "verabscheut" es Spaltung und wird alles tun, um ein Ganzes zu bleiben. Das zweite ist: Orgon-Energie bewegt sich von niedriger zu höherer Konzentration; sie ist negativ-entropisch und überwindet damit den Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik, wie Prigogine und Nicolis (1977) und Voeikov (1999) es später herausgearbeitet haben.

4.4 AUTOPOIETISCH

Eine vierte Eigenschaft des Endoselbst entsteht aus der negativen Entropie. Das Endoselbst ist autopoietisch, selbst-erzeugend und selbst-organisierend. Rogers (1978) postulierte eine gestaltende, gerichtete Tendenz im Universum. Es ist auch ein fundamentales energetisches Konzept von Reich (1969), welches sich in Maturana and Varela's (1998, S. 43) Satz wiederfindet „dass lebendige Wesen [...] sich permanent selbst reproduzieren“, was sie zu einer *autopoietischen Organisation* macht. Der Sozialpsychologe Ryan (1991, S. 209) verstand das Entwicklungsbedürfnis nach Autonomie und Kompetenz als Autopoiesis.

4.5 SELBSTREGULATION



Selbstregulation ist eng verbunden mit Autopoiesis und Selbstorganisation. In diesem Zusammenhang wird das Endoselbst als lebensstiftend (teleorganisch) begriffen, denn es ist in der Lage, für die Erfüllung der notwendigen Lebensvoraussetzungen des Organismus zu sorgen. Ryan (1991, S. 212) stellte fest:

Aus einer organismischen Perspektive ist das Zentrum von Initiative und spontaner Beschäftigung mit der Umgebung das Selbst. Das Selbst ist sowohl die integrierende Instanz als auch die Struktur, in die neue Funktionen, Werte, Neigungen integriert werden. Ausserdem wird es in dem Masse, wie dieser Akt durch die Selbstorganisation gesteuert wird, als selbstreguliert oder autonom bezeichnet.

Beim Endoselbst wird Autonomie als angeborene Qualität gesehen. Sie wird nicht im klassischen Sinn als Autonomie verstanden, die erst durch einen Separations-Individuationsprozess entsteht. Der Säugling ist autonom, im Sinne seiner Urheberschaft, er ist eigeninitiativ, selbstorganisierend und selbstregulierend. Er lernt erst allmählich Anhänglichkeit und Bindung und geht dann durch einen Separations-Individuationsprozess, um zu lernen, *innerhalb* einer Beziehung (wieder) autonom zu sein.

Kohut (2001) verstand Selbstregulation, aus einem Defizitansatz heraus, als Zwang des Säuglings zur Bewältigung der Wirklichkeit. In seinem Modell kann der Säugling in seinem narzisstischen Frühzustand, die Existenz von irgendjemandem ausserhalb seiner selbst nicht ertragen, ist aber zu schwach, um vor dem Objekt zu fliehen oder es zu zerstören; also bewältigt er die Umwelt, indem er die Elternimago inkorporiert und mit ihr in seinem narzisstischen Selbstempfinden verschmilzt. Doch selbst in dieser Darstellung tauchen selbstreferentielle, selbstorganisierende und selbstregulierende Verhaltensweisen spontan *aus der Psyche des Säuglings* auf, angesichts einer wahrgenommenen Bedrohung. Der Säugling *weiss* scheinbar, dass er vom anderen bedroht ist und *tut alles*, um ganz zu bleiben. Das Selbst als organisierende Instanz, ist auch bei Stern (1998) beschrieben. Er beschrieb das „Selbstempfinden als primäres Organisationsprinzip der Entwicklung“ (S. 26). Diese erste Instanz entspringt im (aus Beobachtungen erschlossenen) Subjekterleben des Säuglings:

Sicherlich haben auch Mahler und Klein und die anderen Objektbeziehungs-Theoretiker sich mit der Erfahrung von Selbst und Anderen beschäftigt, aber mehr als Randerscheinung und der Trieb- oder Ego-Entwicklung untergeordnet. Diese



Theoretiker haben nie das Selbstempfinden als primäres Organisationsprinzip in Betracht gezogen. Diese Studie fokussiert auf das Erleben von Selbst und Anderen und hat als Ausgangspunkt das erschlossene Subjekterleben des Säuglings. In dieser Hinsicht ist sie einzigartig. Stern, 1998, S. 26

Stern ist mit dieser Sichtweise nicht allein. Und obwohl die Grundidee dieselbe ist, postuliert die Theorie des Endoselbst, das erste Erleben von Urheberschaft noch früher als Stern.

4.6 UNWANDELBARKEIT

Buckley (1986, S. xvii) deutete auf Folgendes: „In gewisser Weise ist der Ansatz von Klein die eigentliche Tiefenpsychologie, innerhalb der internen psychischen Welt des Säuglings. Diese interne Welt unterliegt einer unaufhaltsamen Entwicklung.“ Das Konzept des Endoselbst baut auf dieser unaufhaltsamen Entwicklung des Säuglings auf. Reich's (1950) energetische Prinzipien fassen es zusammen: Entwicklung kann gestört werden, aber sie kann niemals — in ihrem Drang vorwärts, hin zu Vervollkommnung und Erfüllung — wirklich aufgehalten werden. Freud's Sublimation beruht auf den gleichen Wurzeln. Auch Schore's (1999, S. 14) Projektive Identifikation unterstrich diese Unwandelbarkeit: „Der oft lautstarken Kommunikation im deregulierten Zustand des Patienten ist auch ein deutlicher, scheinbar unhörbarer, dringender Appell nach Regulierung durch Interaktion beigemischt“. Dies sei, ihm zufolge, ein lebenslanges Phänomen. Gegenseitige Regulierung ist die Basis der Entwicklung; ein Rechtshirn dominierter, emotionaler Kontakt mit der Umwelt. Schore hob hervor, dass dieses Verlangen nach Kontakt gestört werden kann, was zum deregulierten Zustand und dazu führt, dass es kaum mehr zu hören ist. Aber tief mittendrin in diesen gestörten und verstörenden Verhaltensweisen, verbleibt ein Leben lang, das ursprüngliche, unaufhaltsame Verlangen nach befriedigenden und wachstumsfördernden Beziehungen ! Das gesamte Übertragungsverhalten stammt aus diesem Unwandelbaren, Unveränderlichen und wurde in Guntrip's dualer Natur der Übertragung erfasst. Für ihn, ist ein gutes Objekt, die Grundlage psychischer Gesundheit (in Buckley, 1986, S. 447). Fehlt es, so findet der_ die PatientIn im_in der AnalytikerIn dies gute Objekt — sowohl in der Übertragungsbeziehung als auch im wirklichen Leben. Er betonte, dass die unaufhörliche Suche nach Erfüllung in allen Beziehungen enthalten ist.

Kohut (2001) bezeichnete das Unwandelbare als den sogenannten narzisstischen Strom. Eine Störung vor dem Abschluss des Idealisierung-Prozesses führe dazu, dass „die Person auf ewig



nach äusseren Idealfiguren suchen wird” (S. 62). Weiter schrieb er: „Der narzisstische Strom des Säuglings fließt das ganze Leben und ist die Quelle für Kreativität, Weisheit und Selbstachtung” (S. 40). „Der primäre Narzissmus ist der Vorläufer der Liebe zum Objekt” (S. 107); und „unsere höchsten Ziele und Bestimmungen [...] lassen erkennen, dass ein *unverändertes* Teil vom alten, grenzenlosen Narzissmus aktiv, neben den neuen, gezähmten und realistischen Strukturen in Funktion bleibt” ([Hervorhebung des Autors], S. 109). Kohut nahm also an, dass der narzisstische Strom nach Erfüllung sucht und selbst bei Befriedigung, immer weiter unaufhaltsam in Form von Liebe, Kreativität, Weisheit und Selbstachtung durch das Leben fließt.

Eagle (1987, S. 16) stimmte hier ein, indem er das Defizitmodell kritisierte: “Es ist nicht zu erwarten, dass eine bestimmte Kombination früher Erlebnisse — sei es das Misslingen empathischer Erfahrungen oder von Möglichkeiten zur Idealisierung — einen bestimmenden und entscheidenden Einfluss auf etwas so komplexes, wie die Fähigkeit zur Integration haben wird.” Er griff die Aussage aus Reich's energetischem Modell auf, dementsprechend man die Integrationsfähigkeit des Organismus zwar stören, aber seinen Bestreben nach Erfüllung, niemals aufhalten kann. Bleibt eine Entwicklungsaufgabe unerfüllt, wandelt sich der Organismus und sucht auf diese Weise weiter nach Befriedigung — in der Dualität einer Selbstveränderung zum Zweck seines Fortbestehen. Diese Funktionsweise vereint die Leitmotive von Unwandelbarkeit, Selbstreferentialität, Selbstorganisation, Selbstregulation und der Ziele der Selbsterhaltung. Die Dualität des transformierten Zustands — in Form von Sublimation, Ersatzobjekten, Übergangsobjekten, Idealobjekten, Übertragung und Dissoziation — folgt aus der unwandelbaren, unveränderlichen Qualität der Existenz an sich. Wie Kohut's narzisstischer Strom zeigte, wird dieser angeborene, unwandelbare Drang nach Wachstum und Befriedigung sich auch nach seiner Erfüllung, spontan weiter zur nächsten Ebene der Entwicklung empor bewegen; er lebt in Gesundheit und in Störungen. Nach der Erfahrung eines Endoselbst-Zustandes, fasste ein Patient es so zusammen: „Ich erkenne nun, dass ich immer jemand Besonderes sein wollte.”

Im Konfliktmodell erfährt die Person Bewusstseinsinhalte und Gefühle, die für sie — *ihrer Natur gemäss* — abscheulich sind und denen mit Unterdrückung, Sublimierung, aktiver Ausstossung etc. begegnet werden muss. Wenn nicht, erscheinen tiefe, ungelöste Konflikte, die, wie Eagle (1987) zeigte, Deregulierung und Desorganisation des Systems verursachen und damit das über allem stehende Ziel, der *Ganzheit* sprengen. Die Theorie des Endoselbst nimmt an, dass mitten in diesen dysfunktionalen Zustand der Unterdrückung, Sublimation oder Ausstossung das



unbeschädigte Verlangen nach Kontakt, Regulation und Beziehung eingelagert ist: Das Verlangen, Liebe zu geben und zu empfangen. Für Perls (1972) geht es in der Übertragung nicht darum, was geschehen ist, sondern darum, was *nicht* geschehen ist und was noch immer fehlt und deshalb gesucht wird. Das ist ein psychodynamisches Pendant zur Analogie von Eis, Dampf und Wasser. Unterhalb des veränderten, verzerrten und verstörten Verhaltens fließt ein unveränderter, unwandelbarer Strom in Richtung Genesung und Erfüllung. Dies ist die Hoffnung der Psychotherapie.

4.7 SICHERHEIT UND WOHLBEFINDEN

Unwandelbarkeit wird auch von der nächsten Eigenschaft des Endoselbst reflektiert, die an Maslow's (1968) Seinszustand erinnert. Wenn man zum tieferen Selbst zurückkehrt, gibt es immer ein Empfinden von Sicherheit und Wohlbefinden. Das Endoselbst existiert lange vor und bleibt unberührt von Störung, Trauma, Mangel oder Konflikt — der bioenergetische Therapeut Trapp nannte es das unbeschädigte Selbst (persönl. Gespräch 6/2013). In diesem Zustand gibt es nur Lust oder Wunsch, hier gibt es keine Not oder Bedürfnisse. „Alle Fakten sind freundlich“, wie Rogers formulierte (in Ryan & Brown, 2003, S. 75).

Der Ansatz von Fuchs (2009), der sich mit Embodiment beschäftigt und der mit Schizophrenen arbeitet, stellt einen anderen Aspekt heraus; in ihm werden „Geisteskrankheiten nicht mehr als bloße Gehirnstörungen gesehen“ (2009, S. 573). Sie sind vielmehr Irritationen des „In-der-Welt-seins“ der Person (S. 571). Fuchs unterscheidet den *Leib* als nicht reflexiv wahrgenommenen, *subjektiven* (phänomenologischen) Körper vom *physikalischen* Körper, der auch von anderen wahrgenommen wird. Der subjektive (phänomenologische) Körper ist Medium und Hintergrund allen Erlebens, ohne explizite Aufmerksamkeit zu benötigen.

Also gleicht der Leib einem Felsgrund *unerschütterlicher Gewissheiten* [...] *wie ein vor-prädikatives (präreflexives) Wissen*. Radcliff hat kürzlich dargelegt, dass basale körperliche Empfindungen, gleichzeitig Erfahrungen von Körperzuständen als auch Erlebensmodi der Welt sind. Das gilt speziell für 'existenzielle Gefühle' *wie sich zuhause zu fühlen oder zur Welt zu gehören*. [Hervorhebungen des Autors], S. 574

Der Leib stellt ein flüssiges, automatisches und kontextsensibles Vorverständnis alltäglicher Situationen bereit und verbindet so das Selbst mit der Welt [...] in



leibhafter Verschränkung ('intercorporeality'). Kürzlich berichtete ein Patient, wie er angesichts einer möglicherweise gefährlichen Situation erlebte, dass er [...] im Hintergrund den Gedanken bzw. das Gefühl hatte, stark zu sein — sicher in mir selbst, und das war nicht gekoppelt an das, was ausserhalb von mir passierte. S. 572

Unterstützt man PatientInnen, das Endoselbst zu erfahren, dann ist es möglich, mit dem unbeschädigten Selbst *vor* dem Einsetzen eines Traumas zu arbeiten, dort wo das System noch gut funktioniert. Ich demonstrierte dies in einer Ausbildungsgruppe mit einer Teilnehmerin, die in ihrem zwölften Lebensjahr, eine traumatische Erfahrung gemacht hatte. Sie war auf einer lebensgefährlichen Maschine festgebunden worden. Wenn sie sich gewehrt hätte, wäre die Maschine eingeschaltet worden. Sie wäre vergewaltigt worden. Glücklicherweise entkam sie, aber es blieb eine traumatische Erfahrung. Ich hatte ihre persönliche Geschichte, vor der Demonstration, nicht erfragt und hatte somit keine Kenntnis von diesem Vorfall. Ich arbeitete mit den Points & Positions, einer Technik sanfter Berührung. Nichts offensichtliches geschah. Am Ende der Sitzung berichtete sie, dass sie ihr Trauma "wiedererlebt" hätte, aber diesmal sei es ganz anders gewesen als je zuvor in ihrer Therapie. Sie "betrachtete" die ganze Situation. Doch dieses Mal, erschienen keine vegetative Anzeichen wie das Schwitzen ihrer Hände, Schwindel oder Herzrasen. Sie "betrachtete", ohne abgespalten zu sein. Es geschah mit ihr, aber sie hatte keine Panik. Sie war in tiefem Selbstgewahrsein, teilnehmend und betrachtend, ihr eigenes Subjekt. Sie sagte, sie fühle, dass es dieses Mal vorbei sei. Ich hatte danach für ein paar Jahre Kontakt mit ihr und es schien wirklich "vorüber gegangen" zu sein. Dies ist ein Beispiel für die Sicherheit und das Wohlbefinden, das man im Endoselbst-Zustand hat. Weil sie sich sicher und geschützt fühlte, konnte sie das Trauma aus dem unbeschädigten Selbst heraus erleben, neu integrieren, ohne sich bedroht zu fühlen.

Fuchs (2009) stellte die gleichen Merkmale im Leberleben von Schizophrenen fest. „Bei wachsender Entfremdung können auch Akte von Selbstwahrnehmung ins Bewusstsein gelangen. Dann gleichen die PatientInnen Betrachtern ihres eigenen Wahrnehmungsprozesses: ‚Ich sah alles, was ich tat, wie in einer Filmkamera‘“ (2009, S. 572). Es gibt eine „psychopathologische Erklärung von impliziten Körperfunktionen, die beinhaltet, dass diese normalerweise stillen sensomotorischen Prozesse (der präreflexive Leib) für die bewusste Introspektion zugänglich werden“ (2009, S. 572). Ich glaube, der Schlüssel hier ist die wachsende Entfremdung. Kurz, im Falle von Schizophrenie erlebt die Person, den impliziten Körper in einem schon gespaltenen



Zustand. Deshalb ist die Erfahrung verwirrend und bedrohlich. Dies ist auch Reich's Verständnis von Schizophrenie, das besagt, dass viele der sonderbaren Erfahrungen Schizophrener, Fehldeutungen oder Verzerrungen natürlicher Körperempfindungen sind.

4.8 VERTRAUTHEIT — DEN ERKENNENDEN KENNEN

Sicherheit und Wohlbefinden beruhen auf der Tatsache, dass das Endoselbst immer *vertraut* ist. Maslow (1968, S. 79) schrieb:

Das Gipfelerlebnis wird als ein selbstbestätigender und selbstrechtfertigender Augenblick erlebt, der seinen eigenen immanenten Wert hat. Das heisst, er ist ein Zweck in sich selbst. Er wird als so wertvolle Erfahrung gefühlt, als so grossartige Offenbarung, dass schon der Versuch, ihn zu erklären, ihn seiner Würde beraubt.

Weil es so vertraut ist, ist es auch sicher, und darum bedarf es keinerlei Rechtfertigung oder Erklärung. Pagis (2009) wies darauf hin, dass es in derartigen Zuständen kein Bedürfnis nach Gespräch, nach Austausch gibt. In der Funktionalen Analyse nennen wir dies den Haiku-Effekt. Der/die PatientIn hat eine "neue" und doch scheinbar bekannte, tiefe Erfahrung und hat wenig dazu zu sagen. Sie ist selbsterklärend und evident. Am Ende einer Sitzung fand ein Patient keine Worte, um seinen Zustand zu beschreiben. Schliesslich sagte er: „Oh im Grunde genommen ist es nicht so wichtig. Es ist wichtiger für mich als für Sie.“

Es ist von grosser Bedeutung, dass die Qualität dieser Vertrautheit von drei ganz unterschiedlichen Disziplinen behandelt wird: Philosophie, Psychologie und Biologie. Der Philosoph (und Psychiater) Merleau-Ponty (1966, S. 424) schrieb: „All unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend, finden wir [...] ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein.“ Erfahrungen werden nicht erst sublimiert, sie tauchen "mit Inhalt" auf. Der Psychologe Snygg (1941, S. 421) hat schon früher das Gleiche mit anderen Begriffen beschrieben: „Ein phänomenologisches System ist anthropomorph. Seine Tatsachen konstituieren sich in Form unmittelbarer Erfahrungen und benötigen keine Übersetzung, um Sinn zu haben.“ Der Biologe Maturana (1998, S. 34) schrieb: „Die Aufgabe des Erkennenden ist Erkennen [...], im lebendigen Wesen als Ganzem wurzelnd.“ Eine meiner Patientinnen umschrieb dieses klare Erkennen als „eine extreme Präsenz in meiner eigenen Abwesenheit“. Ihr normales Selbstkonzept wurde als das erkannt, was es war: Ablenkung. Nachdem sie sich nicht mehr ablenken musste, er-kannte sie sich selbst.



4.9 NICHT URTEILEND, DOCH REALITÄTSORIENTIERT

Die nächste Qualität der Endoselbst-Erfahrung ist, nicht zu bewerten oder zu urteilen. Einmal sagte eine Patientin zu mir: „Ich liebe mich selbst, — jenseits von Gut und Böse.“ Es war ihr klar, dass sie sich zwar im Sinne ihres sozialen Selbst sowohl als gut als auch als böse sah. Hier aber offenbarte sie, dass es ein wichtigeres Selbstempfinden gibt, verwurzelt im Leib, jenseits von Wertung. Im Endoselbst gibt es keine vergleichende, bewertende Wahrnehmung — aber es gibt klare Einschätzungen. Die Patientin unterschied verschiedene Ebenen oder Erscheinungen von sich selbst. Dies ist nicht, die oben erwähnte, kreative Illusion, denn sie weiss, dass, wenn wir uns nicht realistisch einschätzen, „Deine Träume Dich träumen“ könnten, wie Willie Nelson sang. Maslow (1968, S. 81) paraphrasierte die von der Patientin beschriebene Erfahrung: „Das Gipfelerlebnis ist immer gut und wünschenswert, es wird niemals als schlecht oder als unerwünscht erfahren“. Ryan und Brown (2003, S. 75) bemerkten im gleichen Sinn: „In wirklicher Selbstbestimmung, gibt es kein fixes Konzept eines Selbst, das zu schützen oder zu verbessern wäre“.

In der Praxis von Achtsamkeit achteten Shapiro, Carlson, Astin und Freeman (2006, S. 5) auf eine „Orientierung an einer Erfahrung, die Neugierde, Absichtslosigkeit und Annahme beinhaltet.“ Sie schlugen den Begriff Neubewertung (re-perceiving) als einen *fundamentalen Wechsel der Perspektive* vor. Statt im Drama unserer persönlichen Erzählung oder Lebensgeschichte zu versinken, sind wir in der Lage, einen Schritt zurück zu treten und es einfach zu beobachten. Goleman zeigte, dass

die erste Erkenntnis in der Meditation ist, dass die Phänomene, die betrachtet werden und der Geist, der betrachtet, verschieden sind. Neubewertung (re-perceiving) ähnelt den westlichen psychologischen Konzepten von *Dezentrierung* (Safran & Segal 1990), *Desautomatisierung* (Deikman et al. 1990) and *Loslösung* (Bohart 1983). In Shapiro, Carlson, Astin & Freeman, 2006, S. 5

Shapiro, Carlson, Astin und Freeman betonten weiter, dass re-perceiving eine Umkehr im Bewusstsein darstellt. Was sie Achtsamkeit nennen und ich als endo-psychischen Zustand bezeichne, ist „[...] einfach eine Weiterführung der natürlich ablaufenden Entwicklung, durch das man die zunehmende Fähigkeit der Betrachtung der eigenen, inneren Erfahrungen erlangt“ (2006, S. 6). Es gibt eine berührte Distanz zwischen dem Selbst und seinen Störungen. „Wenn wir es



sehen können, sind wir nicht mehr damit identisch — wir müssen mehr sein” (2006, S. 6). Es gibt kein Problem mit dem Problem. Ein Patient sagte es so: „Ich leide nicht an mehr an meinem Leiden.“

4.10 PRÄVERBAL UND NONVERBAL

Mitchell (2000, S. 5) stellte das klassische Konzept der Sprache und ihrer Entstehung dar:

Die meisten Sprachphilosophen und -psychologen betrachten die frühe Entwicklung des Menschen wie durch einen unüberbrückbaren Graben in eine präverbale und eine verbale Phase aufgeteilt. Im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts wurde Sprache mehr und mehr als Basis der Entstehung des erwachsenen Verstandes aufgefasst, als Rohstoff des Geistes. Folgen wir Lacan, wurde selbst das Unbewusste als sprachliche Struktur angesehen. So tat sich eine Kluft auf zwischen den ersten Monaten des Lebens, wo das Kind noch nicht in das sprachliche Zeichensystem — durch welches es aber eine Person werden soll — eingeführt ist und seinem späteren psychologischen Selbst.

Doch diese klassische Ansicht kann getrost in Frage gestellt werden. Loewald (in Mitchell 2000, S. 37) schrieb: „Der Primärprozess unterliegt nicht den Einschränkungen der (sprachlogischen) Gesetze von Widerspruch, Kausalität, Zeit und Subjekt-Objekt.“ Cozolino (2002, S. 158) teilte dies:

Ungeachtet der Tatsache, dass die überwältigende Mehrheit der Information, die wir uns aneignen und verarbeiten sowohl ausserhalb der bewussten Wahrnehmung liegt, als auch vor der bewussten Wahrnehmung prozessiert wird, fühlen wir uns und handeln so, als ob wir alles nötige Wissen besitzen und eine bewusste Wahl treffen würden. In Wahrheit haben wir wenig oder gar keinen bewussten Zugang zu der Information oder Logik, auf der die meisten unserer Entscheidungen beruhen.

Das gilt für alle frühen Erfahrungen. Laut Schore (2006) geht das logische Linkshirn nicht vor dem achtzehnten Monat "online", und es bleibt bis zum fünften Lebensjahr nur wenig bestimmend. Bis dahin prozessiert das Rechtshirn alle emotionalen Erfahrungen. Schore nahm an, dass auch für den Erwachsenen, die emotionale Rechtshirn-Regulation bedeutender ist, als bewusste logische Entscheidungsfindung. Loewald (in Mitchell 2000, S. 8) ging hier noch weiter:



Es gibt bereits im Mutterleib Sprache, dort gibt es keine Unterscheidung von vorsprachlich und sprachlich. Die Mutter spricht mit oder zu dem Baby und erwartet nicht, dass es die Worte versteht; sie spricht wie zu sich selbst, das Baby eingeschlossen. [...]. Das Baby ist eingetaucht und eingebettet in einen Strom von Sprache, welcher ein Bestandteil einer umfassenden Erfahrung im Feld von Mutter und Kind ist. Während die Mutter Worte äussert, empfängt das Baby aber nicht Worte, sondern schwimmt in Klang, Rhythmus etc., als Akzente in einer gleichförmigen Hintergrunderfahrung.

Eine Studie von de Casper and Fifer (in Mitchell, 2000) belegte dies. Babies zogen die Audioaufnahmen vor, die *in utero* von der Mutter vorgelesene Geschichten waren, denen, die erst *nach* der Geburt vorgelesen wurden (desselben Autors). Beebe et al. (in Mitchell 2000, S. 8) bemerkten, dass diese Babies in der Lage sind, „Intonation, Tonlage, Abweichungen und phonetische Komponenten der Sprache zu differenzieren“. Für Cozolino (2002, S. 88), „sind Systeme des impliziten Gedächtnisses schon vor der Geburt aktiv, wie durch die Fähigkeit der Neugeborenen zur spontanen Wiedererkennung der mütterlichen Stimme belegt wurde“. Hepner (2002) berichtete von kognitiven Veränderungen *in utero*. Der Fötus hat Erkenntnis und kann lernen. Mitchell (2000, S. 8) forderte uns dann auf, dieses erstaunliche Resultat zu beachten. „Worte sind hervorspringende Elemente in der Erfahrung des Babys, nicht nach der Geburt, sondern *in utero*“. Diese Forschung unterstützt zwei Punkte: Der erste ist die hohe Bedeutung präverbaler Erfahrungen; und der zweite, dass Jemand diese Erfahrungen erlebt. Ein Vorteil der Funktionalen Analyse ist die Möglichkeit, auf der verbalen, präverbalen und der nonverbalen Ebene über verkörperte Erkenntnis, den Leib, zu arbeiten, wo es manchmal vielleicht keine Worte gibt, aber dennoch Erfahrungen erlebt und erinnert werden.

Bollas (1987) nannte es das ungedachte Wissen. Auch Pagis (2009, S. 268) nahm an, dass für bestimmte Arten von Erfahrungen keine Konzeptualisierung notwendig ist, damit sie Sinn haben: „Somatisches Selbstgewahrsein ist ein symbolischer Prozess, der durch ein nonverbales, verkörpertes Medium stattfindet.“

4.11 SPONTANE UND PERMANENTE NEUORGANISATION

Eine gesunde psychische Struktur, wie sie vom OPD (2001, S. 41) beschrieben wird, ist ein Aspekt des Endoselbst:



Struktur ist die Basis dauerhaften persönlichen Stils, mit dem Individuen immer wieder aufs Neue ihr intra-psychisches und inter-personelles Gleichgewicht herstellen. Eine hoch integrative Struktur ist flexibel und hat in und zwischen Menschen schöpferische Funktionen der Regulation und Anpassung.

Der Physiker Jantsch (1979) drückte es in seiner wunderbar aus und nannte diesen wesentlichen Prozess: Temporär optimale Strukturierung. Das OPD und Jantsch beschrieben die gleichen Phänomene: Die Fähigkeit des Organismus, sich ständig selbst, in wechselnden Umständen, umzuorganisieren. Prigogine und Nicolis (1977, S. 5) nannten das gleiche Prinzip "Ordnung durch Fluktuationen (Veränderungen der inneren und äusseren Umwelt) in Nicht-Gleichgewichtsstrukturen". Diese Kompetenz, sich wechselnden Umständen anzupassen, Ordnung aus Fluktuationen bzw. Unordnung zu erzeugen, beruht auf dem bereits dargestellten, unbeschädigten, sicheren, vertrauten Zustand des Endoselbst, der aus dem Leben selbst entsteht. Ohne eine angeborene Quelle der Genesung, kann die defizitorientierte Psychologie bzw. Psychotherapie nicht erklären, wie ein System, das leisten kann, was das OPD aufzeigte: Sich permanent selbst re-strukturieren, um Defizite oder ungelöste Konflikte zu heilen oder zu überwinden. Ebenso ist, dem Biologen Vernadsky zufolge

[...] der Entwicklungsprozess aus physikalischer und chemischer Sicht eigentlich unmöglich. Der Prozess von Niedrigen zu Hohen, von verbundener Inkohärenz hin zu differenzierter Untrennbarkeit, ist der grundlegendste natürliche Prozess. Und dennoch ist das Grundgesetz des Lebens, die stetige Zunahme von Organisation, noch nicht verstanden. In Voeikov, 1999, S. 20

4.12 AUSSERHALB DER ZEIT

Zeit spielt in der Psychotherapie eine wichtige Rolle. Dabei betrachten PsychotherapeutInnen, vor allem, die historische Vergangenheit der PatientInnen. Ausserdem arbeiten sie mit Vergangenheit und Gegenwart, im Zusammenhang mit Übertragung, Projektion und Regression. In gleicher Weise gilt das Zukunftsbewusstsein des_ der PatientIn als diagnostischer Indikator seines Zustandes in der Gegenwart, als Prädiktor für seinen therapeutischen Fortschritt. Trotz alledem ist die unwandelbare, unveränderliche Qualität des Endoselbst, dass die Zeit eigentlich irrelevant ist. Loewald (in Mitchell, 2000) beschrieb den Primärprozess als nicht durch die Zeit eingeschränkt. Das gleiche gilt für Maslow's (1968, S. 80) Zustand des Seins, von dem er sagte: „Es ist, als hätten



sie irgendeinen Platz in einer anderen Welt, wo Zeit zugleich still stand und rasend verflog.“ In der Osteopathie nennt man dies den Punkt der Stille (stillpoint). In der Funktionalen Analyse erfahren sich PatientInnen als langsam, treibend, schwebend oder wie in einem hypnotischen Zustand und berichten am Ende der Sitzung, dass sie ihr Zeitgefühl völlig verloren haben. Darüber hinaus wurde ich Zeuge, wie manche PatientInnen, für (mich) beinahe beängstigend lange Zeit, ihren Atem anhielten, ohne es selbst wahrgenommen zu haben oder selbst sich davon bedroht gefühlt zu haben.

Heutzutage zeigte uns die Hirnforschung, dass traumatische Ereignisse, mit geringer Beteiligung der linken Hirnhälfte und des Grosshirns, im älteren Reptilien- und limbischen Gehirn gespeichert werden, was dazu führt, dass die Erinnerung keinen Ort in der Zeit hat. Cozolino (2002, S. 272) zeigte, dass Flashbacks genau darum, immer im Jetzt und als totale Systemerfahrung erlebt werden, was aber genauso für positive, lebenstragende Erfahrungen gilt (Schore 1999). Dies deckt sich mit der Erklärung von Cambridge (2012): „Die neuronalen Substrate von Emotionen [...] liegen darum 'ausserhalb der Zeit'“. In den 1940er Jahren schrieb Reich (1942, S. 112): „Es bestand kein Gegensatz mehr zwischen Historischem und Aktuellem. *Die gesamte Erlebniswelt der Vergangenheit lebte in der Form der charakterlichen Haltungen in der Gegenwart. Das Wesen eines Menschen ist die funktionelle Summe aller vergangenen Erlebnisse*“. In *Charakteranalyse* schrieb er (1933, S. 580):

Der Schizophrene erfährt keine 'Regression in die Kindheit'. 'Regression' ist bloss ein psychologischer Begriff, der die aktuelle, gegenwärtige Wirksamkeit bestimmter zurückliegender Ereignisse bezeichnet. [...]. Der Schizophrene geht keineswegs 'zurück in den Mutterleib', sondern er wird tatsächlich Opfer *genau derselben Spaltung in der Koordination seines Organismus, die er einst erfuhr, als er im Leib der unlebendigen Mutter war, einer Spaltung, die er zeitlebens aufrechterhalten hat.*

Der Physiker Callender (2011, S. 41) bestätigte Reich, als er bemerkte, Einstein's Relativitätstheorie führe dazu, dass es keine „[...] besondere Gegenwart gibt und dass alle Momente gleichwertig sind. Die Kluft zwischen der physikalischen Zeit und der erlebten Zeit findet zu ihrer logischen Vereinigung, denn viele theoretische Physiker nehmen inzwischen an, dass Zeit im Prinzip nicht existiert.“



SCHLUSSWORT

Ich glaube, dass die Rolle des anderen, obwohl von wesentlicher Bedeutung, in Entwicklungstheorie und Therapie überbetont wird. Ich habe hier einen frühen Status von Subjekterleben vertreten, der, noch vor der Beziehung mit anderen, ein ganzheitliches, manchmal auch reflexives Empfinden der Eigenexistenz darstellt. Dieses autopoietisch auftauchende Selbst wird in die allerersten Beziehungen hineingetragen, welche wiederum zu seiner Weiterentwicklung führen. Das Endoselbst ist der Ursprung von allen Trieben und Wünschen nach innen und aussen. Es ist auch der Ursprung aller später differenzierten, psychischen Strukturen, und es bleibt in allen Beziehungen des weiteren Lebens präsent. Dieser Seinszustand ist selbsterzeugend, selbstorganisierend und selbstregulierend. Die Orientierung dieses Ansatzes, in Bezug auf Kompetenz und Ressourcen, strebt danach „zu erkennen, wie der Geist sich selbst erkennt“ (Robinson 2011, S. 16).

