

Ich bin viele

Neurobiologen, Hirnforscher, Psychologen und Philosophen – so viele Disziplinen wie nie zuvor versuchen zu klären, wie Identität und Persönlichkeit entstehen.

VON ANGELA GATTERBURG

Die Dinge des Lebens sind meistens nicht so, wie sie scheinen. „Sie fragen sich, warum so vieles nicht geht, lieber Herr? Weil ein Mensch vieles sein will. Im wörtlichen Sinn. Er will viel sein. Vielfältig. Möchte mehrere Leben. Aber nur oberflächlich, nicht im Tiefsten. Das letzte Drängen, lieber Freund, zielt darauf, eins zu sein. Mit sich, mit allem.“

Diese irritierende Rede hält ein geheimnisvoller Taxifahrer in Daniel Kehlmanns Roman „Ruhm“. In dem Buch geht es um die trügerische Fassade der Wirklichkeit und die Facetten, die ein männliches oder weibliches Ich haben kann.

Nicht nur Schriftsteller fahnden nach dem Ich. Evolutionswissenschaftler, Mediziner, Philosophen, Psychologen, Gehirnforscher, Neurologen und Biologen – so viele Disziplinen wie nie zuvor sind dem Rätsel Mensch auf der Spur.

Denn der Mensch ist ein seltsames Geschöpf. Er erfindet unentwegt Dinge, die das Leben bunter, aber auch komplizierter machen, etwa Schusswaffen, die Psychoanalyse, den iPod, er sitzt in dunklen Sälen und lässt sich von bewegten Bildern zu Tränen rühren, er rutscht auf ovalen Plastikscheiben die Berge hinunter oder fliegt zum Mond und stellt dort kleine Fahnen auf.

Ist er weiblichen Geschlechts, kauft er Schuhe und Handtaschen in rauen Mengen und sorgt sich um Taillenumfang und Krähfüße.

Neben all diesen Tätigkeiten ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich mit Ausdauer und Hingabe der Selbstforschung widmet: Er will wissen, wie er wurde, der er ist.

In einer sich schnell wandelnden Welt verlangen Menschen Selbstgewissheit, sind auf der Suche nach dem eigenen Selbst und fragen: Wie werde ich zum Ich? Welchen Anteil haben Gene, Eltern, Erzieher, kulturelles und soziales Milieu bei der Ich-Bildung?

Ein schwaches, zauderndes Ich will niemand, alle wünschen sich ein starkes Selbst als Voraussetzung für Lebenszufriedenheit, Erfolg und Gesundheit. Aber warum sind wir, wie wir sind? Warum sind manche Menschen ängstlich, andere mutig, manche rücksichtslos, andere hilfsbereit und kooperativ? Warum sind Menschen ungeduldig, andere besonnen und abwartend?

Und, quälende Frage gerade nach dem Amoklauf von Winnenden: Warum wächst ein Kind zu einem Mörder wie Tim Kretschmer heran, warum entwickelt sich ein Baby zu einem Verbrecher wie Inzest-Vater Josef Fritzl oder aber zu einem Genie wie Albert Einstein?





JULIA FULLERTON-BATTEN

Erziehung, Einfluss und Vorbild der Eltern? Alles Quatsch – das Ende der Erziehung rief die amerikanische Psychologin Judith Rich Harris vor einigen Jahren aus, die Gene und die Peergroup hätten den größten Einfluss auf der Entwicklung des Kindes. Das Selbst lediglich als ein Produkt von Erbgut und Freundeskreis – daran mögen die meisten Menschen nicht glauben. Zu Recht.

Denn wo blieben dann Eigenverantwortung und Moral? Das Streben nach Glück und Selbstverwirklichung, heute auch gern Identitätsmanagement genannt, ist nur möglich, wenn man sich intensiv mit seiner Persönlichkeit auseinandersetzt.

Ist das Ich, wie schon der Dichter Michel de Montaigne Ende des 16. Jahrhunderts befand, eine Erfindung, die „aus lauter Flicken und Fetzen und so kunterbunt unförmlich zusammengestückt ist, dass jeder Lappen jeden Ausblick seinen eigenen Spiel treibt“? So geht es vielen – sie fühlen sich mit sich selbst unbehaglich, wollen bestimmte Eigenheiten ablegen und dafür bestimmte Tugenden erwerben.

Aber inwieweit kann ein Erwachsener, der mit seinem Charakter nicht zufrieden ist, ihn umgestalten? Können wir jemand anderer sein, wenn wir nur wollen? Wo sind dabei die Grenzen? Sind bestimmte Verhaltens- und Beziehungsmuster festgelegt, andere jedoch nicht?

Kann es ein festgefügt, klar abgegrenztes Selbst überhaupt geben? Gilt nicht vielmehr „Ich bin viele“, angesichts der verschiedenen Ich-Zustände und Rollen, die unser Leben bestimmen? Und ist der Weg zum eigenen Selbst deshalb nicht ein unendlicher Suchprozess, erschwert durch moderne Technologien, die uns herausfordern?

Sein persönliches Profil präsentieren, optimieren und vergleichen ist ein Gebot der Moderne. Dabei liefern Reality-TV, Dokusoaps, Partnerbörsen, Webportale und Communitys verwirrend viele Angebote für die eigene Identitätsbildung.

Das Netz und auch das Fernsehen fungieren als Inspirationsquelle für die verschiedensten Formen eigener Selbstdarstellung. Dabei ist schwer zu sagen, wie die heute gängigen Selbstentäußerungen und Identitätsinszenierungen bei „Germany's next Topmodel“, „Big Brother“, Facebook oder Myface im Internet auf das Selbst zurückwirken. Wie stabil, verletzlich oder gar brüchig ist ein Ich,



Kandidaten der TV-Sendung „Deutschland sucht den Superstar“ mit Sänger Seal (M.)

„Was, wenn alles nur eine Illusion wäre

das, zur Schau gestellt, nur wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung erhält?

Bereits Immanuel Kant (1724 bis 1804) formulierte: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – Fragen, die der Philosoph und Schriftsteller Richard David Precht in seinem Bestseller „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ als Leitfaden aufnahm.

Prechts unterhaltsames, philosophisches Lesebuch steht seit rund 15 Monaten auf den Bestsellerlisten, es ist das erfolgreichste Sachbuch des vergangenen Jahres. Die anhaltende Nachfrage beweist, wie sehr die Menschen auf der Suche sind nach dem, was sie für ihr authentisches, ihr wahres Selbst halten.

Glauben sie es gefunden zu haben, muss es einer kritischen Begutachtung unterzogen und im Zweifel verbessert werden. So überschwemmt seit Jahren eine Fülle von Ratgebern die Läden, parallel dazu wächst der Coaching-Markt.

Jede zweite Führungskraft, schätzt die Wochenzeitung „Die Zeit“, habe einen unterstützenden Coach, allein in Deutschland sind rund 35 000 Wirtschaftscoaches tätig, allerdings schätzen Experten nur 5000 davon als seriös ein.

Ich-Erforschung nicht nur als lukratives Geschäft, sondern als ernsthafte Frage hat Tradition. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die wissenschaftliche Psychologie und versuchte zu ergründen, wie wir zu dem werden, was wir „Ich“ nennen, wie Gefühle und Gedächtnis entstehen, was genau unser Verhalten steuert.

In den letzten Jahren setzten vor allem Neurowissenschaftler allen Ehrgeiz daran, den menschlichen Geist, das Bewusstsein und die Entstehung von Charakter und Persönlichkeit zu ergründen.

„Ich denke, also bin ich“, sagte René Descartes, französischer Philosoph des

17. Jahrhunderts. „Das Sein bestimmt das Bewusstsein“, fand hingegen Karl Marx. Aber bestimmt das Bewusstsein nicht auch unser Sein? Und ist nicht auch der Satz richtig: „Das Sein verstimmt das Bewusstsein?“ oder, wie Woody Allen formulierte: „Was, wenn alles nur eine Illusion wäre und nichts existierte? Dann hätte ich für meinen Teppich definitiv zu viel bezahlt.“

John-Dylan Haynes kam zur Psychologie durch eine eigentümliche Erfahrung. Er beobachtete immer wieder, dass er bei Problemen nicht weiterkam, während er an ihnen herumdachte, die Lösung aber mühelos in sein Bewusstsein trat, wenn er sich mit etwas ganz anderem beschäftigte.

„Und da hab ich mich dann gefragt: Wer löst denn jetzt eigentlich da diese Aufgaben für mich?“, sagt Haynes, der in Berlin am Bernstein-Zentrum für Computational Neuroscience eine Forschungsgruppe leitet.

Haynes ist sich sicher, dass unser Bewusstsein bestimmte Denkprozesse anstößt, das Unbewusste jedoch häufig den entscheidenden kreativen Impuls setzt. Wie das im Gehirn genau abläuft, hat Haynes untersucht und mit seinen Befunden weltweit Furore gemacht.

Bereits Sigmund Freud (1856 bis 1939), Begründer der Psychoanalyse, war von den „Führungsqualitäten“ des Unbewussten überzeugt. Er zerlegte das Ich-Bewusstsein in drei Teile: das Es, das Ich und das Über-Ich. Im Es sitzen Hunger- und Sexualtrieb, aber auch Gefühle wie Liebe und Hass, im Über-Ich, seinem Gegenspieler, befinden sich die durch Erziehung verinnerlichten Normen, Regeln und Leitbilder.

Das Ich, der Teil, dessen wir uns bewusst sind, hat nichts zu lachen: Es muss sehen, wie es sich mit dem mächtigen



Rabbi mit iPod bei einem Treffen orthodoxer Juden in New York

und nichts existierte?“

Unbewussten und dem strengen Über-Ich arrangiert. Oft hat das vernünftige Ich gegen das emotionale Es keine Chance. „Ich fühle, also bin ich“ – in Anlehnung an den Philosophen Ludwig Feuerbach (1804 bis 1872) – lautet denn auch das Credo des amerikanischen Hirnforschers Antonio Damasio, der mehrere Bücher über die Entschlüsselung des Bewusstseins geschrieben hat.

Dass unsere Gefühle unser Verhalten beeinflussen und sich in Körperhaltungen spiegeln, ist belegt. Wer seine Gefühle dauerhaft verleugnet, begeht quasi Verrat am eigenen Selbst. In welchem Maße Emotionen zu rigorosen Aufbrüchen, Umbrüchen, Durchbrüchen führen können, hat bereits Jane Austen (1775 bis 1817) eindrucksvoll beschrieben.

Ob in „Verstand und Gefühl“ oder „Stolz und Vorurteil“, meisterlich schilderte die englische Autorin menschliche Gefühle: Je mehr sie weggedrückt werden, desto intensiver glühen sie unter der Oberfläche, je heftiger sie verleugnet werden, desto intensiver brechen sie sich auf irgendeine Weise Bahn.

Emotionsforscher Paul Ekman, Professor für Psychologie an der Universität von San Francisco, gilt als erfolgreichster Lügenexperte weltweit. Seit vielen Jahren schult er Menschen darin, Gefühle wie Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung, Verachtung und Neugier in Gesichtern zu erkennen.

„Als ich Bill Clinton das erste Mal im Fernsehen sah, fiel mir sein Gesichtsausdruck auf“, sagte Ekman in einem Interview mit der „Süddeutschen Zeitung“. „Ich nenne es den ‚Lausbubder-mit-der-Hand-in-der-Keksdose-erwischt-wird-aber-Mami-liebt-mich-trotzdem-Look‘.“ Dass Clinton später als Präsident in eine Affäre mit der Prakti-

kantin Monica Lewinsky geriet, überraschte Ekman kein bisschen.

Nun mag sich der Hang zur amorösen Betriebsamkeit im Gesicht abzeichnen – warum sich aber die Persönlichkeit eines Menschen so und nicht anders zusammensetzt, darüber streiten die Gelehrten. Philosophen, Psychologen und Neurowissenschaftler sind im anregenden Dialog miteinander, widersprechen sich bisweilen, interpretieren die Natur des Menschen höchst unterschiedlich.

So fragt etwa Valentin Braitenberg, italienischer Arzt für Neurologie und Psychiatrie: „Kann man das Bewusstsein im Hirn suchen? Das Besoffensein? Das Beleidigte? Das Ausländersein? Das Eingeschlafensein? Das Dummsein? Jeder sollte sich das überlegen, das bringt uns weiter.“

John Ratey, Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School in Cambridge, sieht das Gehirn als Ökosystem. Es sei verantwortlich für die Malerei Vincent van Goghs, für die Schaffung der Demokratie, für den Bau der Atombombe, für Psychosen, aber auch für die Erinnerung an den ersten Urlaub und an den Geschmack von Hot Dog.

„Wie kann“, fragt Ratey, „dieses Organ eine solche Vielfalt unterschiedlicher Fähigkeiten in sich fassen?“

Der Soziologe Ulrich Bröckling, Professor für Ethik, Politik und Rhetorik am Institut für Politikwissenschaft der Universität Leipzig, spricht vom unternehmerischen Selbst, das eine Art multiples Selbst sei. „Es muss viele Ichs in sich vereinen, die eigentlich unvereinbar sind. Identität ist daher heute ein Feld konkurrierender und kooperierender, gegeneinander kämpfender und miteinander verbündeter, sich austauschender und sich ignorierender vieler Identitäten.“

Das klingt nach einer komplizierten Patchwork-Identität und nach einem inneren Antreiber, der, den Regeln des Wettbewerbs folgend, ständig ein besseres Ich fordert. Was aber, wenn das Ich aus der Balance gerät, wenn man sich im Wortsinn nicht stimmig fühlt mit sich selbst?

„Stimme und Identität gehören zusammen“, erklärt die Düsseldorfer Stimm- und Sprechtrainerin Katharina Padleschat. Seit der Wirtschaftskrise melden sich bei ihr zunehmend Manager oder Unternehmer zum Einzeltraining an, die, so Padleschat, in sich selbst investieren und Auftreten, Stimme und Körpersprache optimieren wollen. „Die Stimme ist der hörbare Ausdruck der Seele“, sagt Padleschat. Stimmen können belegt, gepresst, gequetscht, verdrückt, künstlich und piepsig klingen – oder klar, souverän, authentisch, kraftvoll, selbstbewusst.

„**Sie sind kompetent.** Aber das hört man nicht“, erklären manche Chefs ihren weiblichen Angestellten. Diese Frauen, erläutert Padleschat, atmeten meistens zu flach, hätten Angst vor der eigenen Kraft und hätten sich körper-sprachlich bestimmte Unterwerfungsgesten angewöhnt. Padleschat bringt den Menschen bei, wieder richtig zu atmen und den ganzen Körper als Stimm-instrument zu benutzen.

Durch Körperübungen und Atemtraining das eigene Auftreten „stimmiger“ zu gestalten fällt den meisten Menschen leichter, als sich einer langfristigen Therapie zu unterziehen. Doch die ist unumgänglich, wenn das Selbst von Depressionen, Burn-out oder anderen psychischen Störungen erschüttert wird.

Die Suche nach dem Ich, jenseits von künstlicher Selbstaufführung und Verleugnung, beschäftigt manche Menschen ein Leben lang. So sah sich der große amerikanische Schriftsteller John Updike, der vor kurzem gestorben ist, als „Veranstalter“ seines eigenen Lebens. Selbsterforschung war ihm wichtig, sein Älterwerden erlebte er, als habe er Löcher im Kopf, „wo früher Elektrizität und Substanz waren, und ich frage mich, ob ich dann, wenn mein Kopf nur noch ein Loch ist, ein schmerzlicheres Verlustgefühl haben werde als jetzt ... Nichtwissen ist eine Art Segen, und mit der Senilität ist es wie mit dem Alkoholausgang: Sie belästigt die anderen mehr als den, der von ihr betroffen ist.“