7. Wie gut kennen Sie sich selbst?

 »Wer bin ich?« – Diese Frage beschäftigt die Menschen seit jeher. Die Antwort auf dieses Suchen ist Ihr »Selbst«, Ihr essenzielles Wesen, das Sie von allen anderen unterscheidet. Diese Introspektion richtet sich auf mehr als Ihre bloße Persönlichkeit, Ihre Kernidentität, Ihre Reaktionstendenzen oder Ihre Gedanken und Gefühle. Das menschliche Selbst ist ein erstaunlicher Organismus. Einerseits verfügt das menschliche Selbst über Anpassungsfähigkeit, andererseits über Kontinuität. Im Laufe des Lebens erlebt man ein Gefühl der eigenen Existenz als individuelle Einheit, und doch hat man sich andauernd verändert, ist gewachsen und hat sich angepasst. Man ist nicht mehr dieselbe Person, die man mit zehn Jahren war, verbindet dieses »Selbst« aber mit dem, was man nun ist. Man vereint in jedem Augenblick so viele Aspekte, dass es schwierig ist, genau festzulegen, wer man »selbst« eigentlich ist. Diese Kontinuität und Anpassungsfähigkeit lassen es zu einem schwierigen Unterfangen werden, zu entdecken, wer man ist. Will man die Frage »Wer bin ich?« wirklich beantworten, ist es hilfreich zu verstehen, wie Gehirn und Geist funktionieren. Es ist komplizierter, als man annehmen würde.

**Das Selbst verbindet uns**

Die meisten Tiere haben nur ein rudimentäres Selbst, das in ihrem Körper verankert ist. Würden Tiere mit einfachem Selbst denken, wäre einer ihrer Hauptgedanken: »Alles in mir und meiner Haut bin ich; alles außerhalb meines Körpers bin nicht ich.« Tiere mit einfachem Selbst sind also zu einem gewissen Selbstempfinden in der Lage. Sie sind empfindende Lebewesen, die Schmerz und Freude fühlen können. Affen, Ratten, Vögel und Schlangen haben alle ein einfaches Selbst. Menschen haben jedoch ein komplexes Selbst, da wir aus mehr bestehen als nur unseren Körpern. Unser Gehirn vermittelt uns eine Vergangenheit, an die wir uns erinnern können: »Als ich jung war, habe ich die ganze Zeit Sport getrieben. Das ist ewig her, doch ich bin immer noch dieselbe Person, auch wenn ich mich in einen unsportlichen Faulenzer verwandelt habe.« Ebenso erwarten wir eine Zukunft: »Ich werde segeln lernen. Und sobald ich es mir leisten kann, werde ich mir ein Segelboot kaufen.« Diese erstaunliche Anpassungsfähigkeit und Kontinuität sind in Wörtern und Sprache verwurzelt. Anders ausgedrückt existiert unser »Selbst«, das wir so erleben, als wäre es in unserem Schädel, nur, weil wir eine Sprache teilen und mit anderen Menschen interagieren. Dieses »Selbst« existiert nicht nur in Ihnen, sondern auch im interpersonellen Raum, den Sie mit anderen teilen. Sie hätten weder eine Vergangenheit, an die Sie sich erinnern, noch eine Zukunft, der Sie entgegenblicken, wenn Sie in einer Welt ohne andere Menschen leben würden. Die Konsequenzen dieser erstaunlichen Erkenntnis bleiben häufig unbemerkt. Denn das bedeutet, dass wir von Natur aus miteinander verbunden sind, nicht nur über Mindmapping, sondern auch über unser komplexes Selbst. Es sollte uns also nicht überraschen, dass unser Geist das Gehirn unserer Mitmenschen beeinflusst und umgekehrt. Unser Selbstempfinden und die Fähigkeit unseres Gehirns, effektiv zu funktionieren, hängen häufig davon ab, was andere von uns halten und über uns denken. Mindmapping ist ein wesentliches Element des komplexen Selbst. Zum komplexen Selbst gehört mehr als nur die Tatsache, dass unsere Mitmenschen einen erheblichen Bestandteil der erinnerten Vergangenheit und der erwarteten Zukunft ausmachen. Tatsächlich sind dieselben Bereiche des Gehirns daran beteiligt, sich ein Bild vom Geist anderer zu machen, auch diejenigen, mit denen man im eigenen Geist liest. Mindmapping ist nicht nur das Werkzeug, um das Verhalten anderer Menschen vorherzusagen, sondern hilft auch dabei, herauszufinden, »wer man selbst ist«. So lernt man sich selbst kennen. Und wie Sie sehen werden, reicht es nicht, sich einfach nur zu fragen: »Was denke ich? Was fühle ich? Was will ich?!«

Wege zur Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis ist die Antwort auf die Frage Wer bin ich? Dazu sind Selbstwahrnehmung und die Entwicklung einer »Selbsteinschätzung«, aufbauend auf den Eigenschaften, die man zu haben glaubt, erforderlich. Selbsterkenntnis prägt die geistigen Bilder, die man von sich selbst entwickelt, wozu natürlich auch das Bild des eigenen Geistes gehört. Man nimmt sich selbst durch eine sich im Laufe des Lebens stets verändernde Linse wahr, doch die Art, wie man sich von Moment zu Moment sieht, ist die »aktuelle Selbstrepräsentation«. Die kann etwa so aussehen: »Ich bin der Vater einer jungen Tochter.« Sie verändert sich je nach der Rolle, die man in einer bestimmten Situation spielen will: »Ich bin Inhaberin einer kleinen Firma und kurz davor, meinen Buchhalter zu feuern.« Studien belegen, dass die Art, wie man sich in einem bestimmten Moment sieht, immer die eigenen Gedanken, Emotionen, das Verhalten und die Verarbeitung von Information beeinflusst. Information über sich selbst zu sammeln kann auf verschiedene Arten geschehen. Einerseits kann man Signale, die man von anderen über sich selbst bekommt, nutzen. Ein anderer beliebter Weg erfolgt durch Selbstbeobachtung. Die dritte Methode basiert darauf, zu beobachten, was man tut und wie man sich verhält (als würde man andere beobachten), und leitet aus dem eigenen Verhalten geistige Zustände ab. So aufschlussreich diese weitverbreiteten Strategien auch klingen mögen, sind sie bei Weitem nicht so verlässlich wie häufig angenommen.

Gespiegeltes Selbstempfinden

In der Kindheit wird man sich zum ersten Mal der eigenen Existenz bewusst und wendet sich fortan an andere, um herauszufinden, wer man eigentlich ist. Wir alle sind erst einmal von der Wahrnehmung unseres Umfelds abhängig. Der Grund dafür ist, dass das menschliche Bewusstsein viel früher zum Vorschein kommt, als man fähig ist, ein eigenes »Selbst« zu unterstützen. Leider setzen viele Erwachsene das Betteln nach positiver Anerkennung durch andere ein Leben lang fort. Einige von uns haben ihr ganzes Leben damit zu kämpfen. Erkennen Sie sich darin wieder? Das bedeutet, dass Sie Ihr (gespiegeltes) Selbstempfinden darüber beziehen, wie andere Menschen auf Sie reagieren. Sie stellen sich vor, was sie in Ihnen sehen, wie sie Sie beurteilen und einschätzen, um daraus eine Vorstellung abzuleiten, was sie von Ihnen halten. So können Sie sich selbst von außen betrachten und fühlen sich gut oder schlecht, je nachdem, was Sie im Geist der anderen lesen. Ihre Selbsteinschätzung hängt von Ihrer Wahrnehmung dieser Bewertung ab, die vielleicht nicht einmal der tatsächlichen Betrachtungsweise Ihrer Mitmenschen entspricht. Nun ist Ihre Selbsteinschätzung keine passive Angelegenheit. Sobald sie einmal Form annimmt, beeinflusst Ihre Selbsteinschätzung, womit Sie sich beschäftigen und wie Sie neue Information interpretieren. Leider entsteht hierdurch ein sich selbst fortsetzender Kreislauf, der ungerechtfertigte und kurzsichtige Bilder von Ihnen bevorzugt und verhindert, dass Sie sich wirklich kennenlernen. Und so kann es passieren, dass Sie in dem Glauben aufwachsen, Sie wären Gottes Geschenk an die Welt – oder Sie halten sich für völlig wertlos und ohne jegliches Recht, Raum auf diesem Planeten einzunehmen. Mindmapping ist entscheidend daran beteiligt, ein positives, gespiegeltes Selbstempfinden von anderen zu erhalten, da Sie so erfahren, wie Sie sich darzustellen haben, um Zustimmung zu erfahren. Selbst wenn andere Sie in Ihrem Selbstbild bestätigen, ist es um die Richtigkeit Ihrer Selbsteinschätzung immer noch schlecht bestellt. Andere Menschen sind nicht auf der Welt, um perfekte »Spiegel« für andere zu sein. Häufig ist es sogar eher so, dass man ein Bild widerspiegelt bekommt, das den Zwecken der anderen dient. Sind Sie händeringend vom Zuspruch anderer abhängig? Ganz gewiss bleibt das in Ihrem Umfeld nicht unbemerkt und wird womöglich von anderen ausgenutzt, um Sie zu ihrem Vorteil zu manipulieren. Die zahlreichen Probleme, die entstehen, wenn man von einem positiven, gespiegelten Selbstempfinden abhängig ist, haben in meiner Karriere immer wieder eine entscheidende Rolle gespielt. Wenn Menschen neue Beziehungen eingehen, sehen sie sich selbst mit den Augen ihrer Partner und saugen so viel Wertschätzung und Akzeptanz auf wie möglich. Diese Herangehensweise kann jedoch, langfristig betrachtet, nur schiefgehen – man geht Beziehungen ein, die man schnell bereut –, denn sie greift nur in jener Beziehungsphase, in der man »nichts falsch machen« kann. Und die ist nie von Dauer. Man erwartet jedoch, dass sich die bedingungslose Akzeptanz des Partners endlos fortsetzt. Leider funktionieren erwachsene Beziehungen so nicht, und auch die Entwicklung eines soliden Selbstempfindens nimmt einen anderen Weg. Die Wertschätzung, mit der frisch verliebte Partner sich überschütten, ist irgendwann zwangsläufig aufgebraucht. Wenn Ihre Beziehung problematisch ist und Ihr Partner Ihnen nicht einmal Bestätigung geben würde, wenn Sie der letzte Mensch auf Erden wären, dann sind Sie an dem Punkt, wirklich herauszufinden, wer Sie sind. Wenn Sie sich mit der Ablehnung anderer konfrontiert sehen, wenn diese sich weigern, Sie zu akzeptieren und zu bestätigen, ist das der Moment, an dem Sie gezwungen sind, Ihr entliehenes Selbstbild aufzugeben und sich an der eigenen Wahrnehmung Ihrer selbst festzuhalten. So entsteht ein solides Selbstempfinden. Sich ein Bild davon zu machen, wie die wichtigen Menschen in Ihrem Leben Sie in solchen Momenten sehen, ist häufig schockierend und erschütternd, besonders, wenn Ihnen klar wird, dass es mehr über die anderen aussagt als über Sie. Wir werden im zweiten Teil des Buches detaillierter darauf eingehen. Wenn Sie meine anderen Bücher bereits kennen, wird Ihnen aufgefallen sein, dass ich die Vorgänge des natürlichen Prozesses der Differenzierung beschreibe und erkläre, wie man durch eine Beziehung eine gefestigte Person wird und ein einzigartiges »Selbst« entwickelt. Im nächsten Abschnitt werde ich Ihnen zeigen, wie Differenzierung und interpersonelle Neurobiologie untrennbar miteinander verbunden sind.

**Die Tücken der Introspektion**

Abgesehen davon, dass wir von einem positiv gespiegelten Selbstempfinden abhängig sind, versuchen wir meist, uns selbst durch Introspektion kennenzulernen. Introspektion ist der Prozess der Selbstbeobachtung, bei dem wir nach innen blicken und unsere Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen reflektieren. Manchmal kommt bedeutungsvolle Selbsterkenntnis dabei heraus, häufig jedoch nicht. Wenn Sie – wie viele Menschen – denken, dass die Ergebnisse Ihrer Introspektion unfehlbar sind, können Sie dem französischen Philosophen René Descartes die Schuld geben. Im Jahr 1637 stellte Descartes seine berühmte These »Ich denke, also bin ich« als Nachweis seiner eigenen Existenz auf. Er vertrat die Vorstellung, der Geist sei wie ein Theater, in dem permanent eine Vorführung laufe, die nur wir sehen können. Descartes’ Sichtweise stimmte mit den Ansichten eines weiteren Philosophen aus dem 17. Jahrhundert überein. John Locke vertrat die Meinung, Introspektion sei eine Art innerer Sinn. Introspektion scheint uns in die einzigartige Position zu versetzen, ganz genau zu wissen, was wir in einem bestimmten Moment denken und fühlen. Unsere Sicht auf die eigene innere Welt scheint verlässlicher als die Wahrnehmung der Außenwelt und der geistigen Zustände anderer Menschen. Darüber hinaus glauben die meisten von uns, unser Selbstbild sei genauer als das Bild, das andere von uns haben. Forscher nennen diese Vorstellung »privilegierte Einsicht«. Es ist die irrige Ansicht, man selbst sei in einer besseren Position, zu wissen, was in einem vor sich geht, als irgendwer sonst. Sind Sie überrascht, dass ich die Vorstellung, wir seien die ultimative Autorität in Bezug auf uns selbst, infrage stelle? Die meisten meiner Klienten hinterfragen diese Auffassung der privilegierten Einsicht nicht einmal eine Sekunde lang. Ihre fehlende Skepsis ist kaum verwunderlich. Diese Annahme scheint so instinktiv gültig zu sein, dass viele Psychotherapeuten sie sich bedenkenlos zu eigen machen. Tatsächlich war es im Lauf der letzten 30 Jahre unter Therapeuten in Mode, ihr klinisches Geschick mit der Behauptung unter Beweis zu stellen, ihre Klienten seien die ultimativen Experten in Bezug auf sich selbst. (Ich verstehe, dass es keinerlei Sinn ergibt, wenn man innehält und darüber nachdenkt. Wenn die Klienten sich selbst so gut durchschauen, wozu brauchen sie dann Therapeuten? Was hätte ein Therapeut zu bieten?) Das geht auf Descartes’ nächstes Buch zurück, sein gefeiertes Werk Meditationen über die Grundlagen der Philosophie, in dem er behauptete, Introspektion sei unfehlbar. Außerdem erklärte er, unser Geist sei »transparent« und »allwissend«, und was auch immer im Verstand passiere, sei für uns durch Selbstbeobachtung erreichbar. Kurzum, Descartes vertrat die Ansicht, dass wir uns in Bezug auf alles, was wir denken und fühlen (oder annehmen, dass wir es denken und fühlen), nicht irren können. Hier ist der Trickle-Down-Effekt des Ganzen: Höchstwahrscheinlich glauben Sie, dass andere Menschen sich in Bezug auf Ihre geistigen Zustände irren können, während Sie mit Ihrer Introspektion stets ins Schwarze treffen, da sie so »nah an der Quelle sitzen«. Die meisten von uns gehen von dem Irrglauben aus, wir hätten privilegierte Einsicht in unseren eigenen Geist. Wir denken, wir könnten uns in unserer Selbstbeobachtung nicht irren, da sie (vermeintlich) nichts mit Schlussfolgerungen oder ableitendem Denken zu tun hat, so wie es geschieht, wenn wir uns ein Bild von anderen Menschen machen. Das gibt uns das (nicht gerechtfertigte) Selbstvertrauen, die uns nahestehenden Menschen (und Therapeuten) anzuschreien: »Wie kannst du es wagen, mir zu sagen, was ich denke oder fühle!« Doch wie viele intuitiv wahrgenommene Annahmen fällt auch diese bei genauer Prüfung in sich zusammen.

**Die Fehlbarkeit der Introspektion 81[[1]](#endnote-1)**

Höchstwahrscheinlich ist es unbemerkt an Ihnen vorübergegangen, dass Wissenschaftler die Genauigkeit der Introspektion seit den 1970ern infrage stellen. Kritiker weisen darauf hin, dass Introspektion sich zu stark auf zuvor entwickelte, häufig ungenaue Selbstbilder verlässt. Selbstbeobachtung beinhaltet selten Selbstkonfrontation, und deshalb bleiben falsche Selbstwahrnehmungen, die zu übertrieben positiven oder negativen Selbsteinschätzungen führen, erhalten. Ein weiteres Problem liegt darin, dass wir uns häufig nicht wirklich bewusst darüber sind, was wir fühlen oder warum es uns so geht, wie es uns geht. Wenn Sie sich selbst beobachten, haben Sie die Tendenz, »die Lücken zu füllen«, und zwar mit dem, was Sie annehmen, gefühlt zu haben, und das ausgehend von Ihrem bereits etablierten (und häufig falschen) Selbstbild. Es gibt viele Momente, in denen Sie denken, Sie würden Innenschau betreiben, wenn Sie in Wirklichkeit Theorien entwickeln. Ich habe Folgendes festgestellt: Je weniger Kontakt jemand zu sich selbst hat, desto sicherer ist diese Person, sich selbst besser zu kennen als irgendwer sonst und desto mehr erfindet sie frei, was sie gefühlt haben muss und umso selbstverherrlichender sind diese Konfabulationen. Zahlreiche Studien belegen die Fehlbarkeit der Introspektion. Die Vorstellung der privilegierten Einsicht wird sowohl von Wissenschaftlern als auch Philosophen abgelehnt. Wie sich herausstellt, sind Menschen notorisch schlecht darin, ihre eigenen Gefühle einzuschätzen. Ihre introspektiven Beurteilungen sind häufig aufgrund von drei wohlbekannten Phänomenen aus der Wahrnehmungsforschung falsch: Erwartung, Zusammenhang und Erinnerungsfehler. Ihre Erwartung dessen, was Sie sehen und fühlen werden, beeinflusst Ihre Selbstaussage enorm. Der Zusammenhang (wie zum Beispiel Vergleiche) beeinflusst in großem Maße, wie Sie etwas wahrnehmen. Introspektive Erinnerungsfehler führen ebenfalls zu einem irrtümlichen Bild Ihrer Erfahrungen. Die traurige Wahrheit ist, dass der Zugang zum eigenen Geist nicht so gut ist wie gemeinhin angenommen. Wahrscheinlich nehmen Sie Ihre eigenen introspektiven Prozesse ungenau wahr und beschreiben sie auch noch falsch. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Kinder sich nicht an ihre vor Kurzem geglaubten falschen Überzeugungen (Fehler) erinnern können, selbst wenn diese nur ein paar Minuten zurückliegen. Fragt man die Kinder danach, lagen sie ihrer Meinung nach schon immer richtig. Wahrscheinlich ist Ihnen schon aufgefallen, dass etliche Erwachsene die gleiche Schwierigkeit haben. Außerdem ist Ihr Verstand weder transparent noch allwissend. Genau wie Sie fehlerhafte Behauptungen über die inneren Vorgänge Ihres Verstandes (also darüber, was Sie über etwas gedacht oder in Bezug auf etwas gefühlt haben müssen) aufstellen können, können Sie sich auch im Hinblick auf etwas irren, was nicht da ist (also die absolute Sicherheit darüber, was Sie nicht gefühlt haben). Der großartige amerikanische Psychologe William James, der Ende des 19. Jahrhunderts tätig war, sagte, dass man selbst dann, wenn die unmittelbare Wahrnehmung des Verstandes perfekt ist, bereits einen Moment später mit der Fehlbarkeit von Wahrnehmung und Erinnerung konfrontiert ist. Viele Wissenschaftler sind zu dem Schluss gekommen, dass alle Forschungsergebnisse »auf den pessimistischsten Blick auf die menschliche Fähigkeit, die eigenen kognitiven Prozesse genau zu beschreiben, hindeuten«. (Sie haben mein vollstes Verständnis, wenn Sie Ihrem Partner diese Tatsache lieber verschweigen wollen.)

Verzerrungen in der Wahrnehmung des eigenen Verstandes

Descartes’ Aussage, in der Selbstbeobachtung liege der Schlüssel zur Selbsterkenntnis, wird im Talmud mit nur einem Satz widerlegt. Dort steht geschrieben: »Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist; wir sehen die Welt, wie wir sind.« Was so viel bedeutet wie: Unsere Betrachtungsweise der Umstände sagt mehr über uns aus als über die äußere Wirklichkeit. Leider spielt das Bedürfnis, mit sich selbst zufrieden zu sein, hierbei ebenfalls eine wichtige Rolle. Wir versuchen, unsere Selbsteinschätzung positiv zu gestalten, um unser Selbstwertgefühl und unser Selbstbewusstsein aufzupäppeln. Das kann dazu führen, dass wir jenen Informationen den Vorzug geben, die unsere positiven Eigenschaften hervorheben und unsere Unzulänglichkeiten verschleiern. Das Bedürfnis, sich selbst wirklich zu kennen, übernimmt hier eine kompensierende Funktion. Dadurch sind wir (in unterschiedlichen Abstufungen) bereit, die Wahrheit über uns selbst zu erfahren, unabhängig davon, ob das Ergebnis positiv oder negativ ausfällt. Einige von uns möchten in den Genuss der Vorteile kommen, die entstehen, wenn wir aufgrund guter Selbsterkenntnis bessere Entscheidungen treffen. Andere fühlen sich moralisch dazu verpflichtet oder haben einen existenziell motivierten Drang, sich wirklich selbst zu kennen. Doch leider überwiegt das Bedürfnis, sich selbst positiv zu sehen, und damit die Tendenz, unsere Selbsteinschätzung vor Veränderung zu schützen. Sobald Sie ein Bild von sich selbst entwickelt haben, ist jegliche Information, die Sie in Bezug auf sich selbst für wahr halten, willkommen, und Konzepte, die Ungenauigkeiten oder Unstimmigkeiten offenlegen, werden verworfen oder vermieden. Den meisten Menschen geht es besser, wenn sie glauben, andere Menschen würden sie so sehen, wie sie sich selbst erleben. Das bedeutet, dass man den Kontakt zu Menschen sucht, die einem selbstbestätigendes Feedback geben, und man vermeidet Zeitgenossen, die einem zeigen, dass man sich an ein verqueres Selbstbild klammert. Dieses »Bestätigungssystem« stärkt das Selbstbewusstsein, reduziert möglicherweise lauernde Beunruhigung und rechtfertigt, was auch immer man tut (oder lässt). Das Bedürfnis, sich wirklich selbst zu kennen, geht häufig in diesem Hin und Her verloren.

Wie man sich selbst zum Narren hält

1. Als Therapeut bin ich häufig damit konfrontiert, dass Menschen unbeirrt auf der Unfehlbarkeit ihrer Selbsteinschätzung bestehen. Ich habe eine Liste von einem Dutzend Spielarten zusammengestellt, wie man sich in der Selbsteinschätzung zum Narren halten kann. Hier sind die vier größten Fallstricke: Emotionale Beweisführung: Man glaubt, dass das, was man fühlt (oder zu fühlen glaubt) automatisch der Königsweg zur Wahrheit ist. Wenn man sich zum Beispiel von jemandem auf den Schlips getreten fühlt, muss derjenige etwas Verletzendes getan haben. Warum würde man sich sonst verletzt fühlen? Findet man einen plausiblen Beweggrund, warum jemand einen verletzt, ist man überzeugt, einem sei übel mitgespielt worden. (Eine andere Möglichkeit wäre, dass man übersensibel ist, oder prädisponiert, sich schikaniert zu fühlen. Dies ist die Fehlerquelle in jener Art Paartherapie, die die Gefühle der Partner zum Mittelpunkt der Behandlung erklärt.)
2. Kognitive Dissonanz: Um die unangenehme Spannung zu mindern, die man fühlt, wenn man Unstimmigkeiten zwischen den eigenen Gedanken, Grundsätzen und Handlungen entdeckt, revidiert man das Bild der eigenen Gedanken und Gefühle, um den Handlungen ein solides Fundament zu geben. Das führt dazu, dass man sich selbst die eigenen selbstrechtfertigenden Geschichten glaubt. Wenn Eltern ihre Kinder zum Beispiel für kleine Verstöße über die Maßen bestrafen, bauschen sie das Fehlverhalten in ihrer Vorstellung auf oder entwickeln ein »höheres Motiv« für ihr Vorgehen.
3. Fabulieren: Man erfindet eine plausible Geschichte, um das eigene Verhalten zu erklären oder die Bruchstellen in der eigenen Rechtfertigungskette zu kitten. Viele Menschen füllen die Leerstellen in ihrem autobiografischen Gedächtnis unbewusst oder absichtlich mit erfundenen Lügenmärchen, die sie selbst glauben oder gerne glauben würden. Wer hat sich nicht schon einmal mit dem Satz »Oh, das wollte ich dir erzählen, aber du hast mich ja nicht zu Wort kommen lassen …« aus etwas herausgewunden, obwohl man nicht einmal im Traum daran gedacht hat, auch nur einen Piep zu erzählen? Die Gedanken dahinter sehen eher so aus: »Ein guter Mensch hätte dir das gesagt. Ich bin ein guter Mensch, also muss ich zumindest die Absicht gehabt haben.«
4. Filtern: Selektive Aufmerksamkeit macht eine ausgewogene, objektive Einschätzung aller Beweise unnötig. Das kann so aussehen, dass man an einem einzigen Detail festhält und aus einer Mücke einen Elefanten macht – oder, dass man alternative Perspektiven ignoriert, ablehnt oder abstreitet.

Interessieren Sie sich auch für die übrigen acht gut erforschten Fehlerquellen der Introspektion, werden Sie in dieser Anmerkung fündig (siehe Schluss). Vielleicht ist jedoch die Tatsache selbst am aufschlussreichsten, dass ich Ihnen beweisen muss, dass Introspektion über das, was Sie denken und fühlen, nicht perfekt ist. Denn hierin verbirgt sich ein weiterer Aspekt, den ich in der Arbeit mit meinen Klienten entdeckt habe: Wiederholte schlechte Mindmapping-Erfahrungen mit anderen Menschen können dazu führen, dass man keine Ahnung hat, was man denkt, fühlt und tut. Introspektion kann dazu führen, dass man wirklich nicht mit sich in Kontakt ist und darüber vollkommen im Dunkeln tappt.

**Andere Menschen kennen Sie besser als Sie sich selbst**

Obwohl die Wissenschaft der Introspektion nicht die Rolle der privilegierten Selbsterkenntnis zuschreibt, lautet die Schlussfolgerung keineswegs, dass es unmöglich ist, Selbsterkenntnis zu erreichen. Den Anfang macht man, indem man akzeptiert, dass an den eigenen Urteilen darüber, »wie man tickt«, nichts Besonderes ist. Man ist mitnichten in einer besseren Position, den eigenen Geist zu kennen. In Anbetracht der menschlichen, gut dokumentierten Schwierigkeit, sich selbst objektiv zu sehen, kennen einen andere Menschen meist besser als man sich selbst. Die Erkenntnis, dass die eigene Selbstwahrnehmung nicht genau ist, kann ziemlich erschütternd sein. Die Vorstellung, Introspektion sei unfehlbar und man kenne sich selbst am besten, aufzugeben, ist kein Sonntagsspaziergang. Einige Klienten reagieren darauf mit intensiver Angst und Scham. Eine ziemlich natürliche Reaktion, wenn man bedenkt, dass der Verstand anfängt, die eigenen Fehler zu erkennen. »Moment mal«, schießt es einem durch den Kopf, »mein Radar hat Lücken? Das kann ich nicht hinnehmen! Wenn ich meiner eigenen Wahrnehmung nicht vertrauen kann, worauf kann ich mich dann überhaupt verlassen?!« Laut neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen macht es allerdings keinen Unterschied, ob man anderen vertraut oder nicht: Andere sehen einen meist besser, als man selbst dazu fähig ist. Das liegt ganz einfach daran, dass es für das menschliche Gehirn leichter ist, im Geist einer anderen Person zu lesen als im eigenen. Und so kann es sein, dass das Selbstbild, das man von sich selbst hat, und das, was andere von einem haben, so unterschiedlich sind wie Tag und Nacht. Wir entwickeln uns erst dann, wenn wir aufhören, all unsere Gedanken für bare Münze zu nehmen. Beim nächsten Schritt geht es darum, zu akzeptieren, dass wir uns selbst nicht so gut kennen, wie andere Menschen es tun.

**Man kann den Partner durchschauen und sich selbst gegenüber blind sei**

Es ist, wie bereits erwähnt, für das Gehirn einfacher, im Geist eines anderen Menschen zu lesen als im eigenen. Dieser ganz einfache Umstand hat im echten Leben weitreichende Konsequenzen. Wie die meisten Menschen denken Sie wahrscheinlich auch, dass Sie mit Ihrer Einschätzung von Ihrem Partner richtigliegen und er ein völlig verdrehtes Selbstbild hat. Häufig haben Sie damit sogar recht. Leider führt das nicht selten zu einer völlig unzutreffenden Mutmaßung: Wenn Sie Ihren Partner genau sehen können und seine Selbstwahrnehmung falsch ist, dann gehen Sie, sobald er Ihnen etwas über Sie sagt, dem Sie nicht zustimmen, davon aus, dass er sich auch in Bezug auf Sie irrt. Die schlechten Neuigkeiten: Sie können in Bezug auf Ihren Partner recht haben, aber sich über sich selbst irren; und das ist keine Seltenheit. Das falsche Selbstvertrauen, das daraus erwächst, dass Ihr Bild vom Geist Ihres Partners korrekt ist, kann dazu führen, dass Sie dem eigenen Verstand gegenüber blind werden. Dies sorgt in Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen für erhebliche Probleme. Vielleicht haben Sie die hinterhältigen Motive Ihres Ehemanns in einem Streit richtig erkannt, doch Ihre eigenen schätzen Sie falsch ein. Sie sehen klar und deutlich, dass er einfach nur recht behalten will, doch Sie selbst sind Ihrer Meinung nach über Streit erhaben. Wenn man Sie fragt, ist Ihnen lediglich daran gelegen, die Zweifel an Ihrer Sichtweise in diesem Gespräch ein für alle Mal aus der Welt zu räumen. Ergebnisse der Hirnforschung belegen, dass es wesentlich wahrscheinlicher ist, dass Sie und Ihr Partner den anderen richtig sehen und sich in Bezug auf sich selbst irren. Akzeptiert man, dass der Partner einen besser kennt als man sich selbst, kann man sich eine Menge Kummer sparen und die Wogen zahlreicher Auseinandersetzungen glätten. Mein Freund, der renommierte Schweizer Psychiater Jürg Willi, sagte, dass die Kritikpunkte der Partner meist zutreffend sind und als Beitrag zum eigenen Wachstum verstanden werden sollten. Doch wer von uns würde jemals sagen: »Danke, dass du mir all meine Fehler aufgezählt hast!«? Es ist eher so, dass wir uns weigern, unsere schmeichelhaften, sorgfältig zurechtgelegten Selbstbilder aufzugeben. Wir bestehen weiterhin darauf, dass niemand unsere Gefühle und Motive besser kennen kann als wir selbst. Um diese Uneinsichtigkeit nicht aufgeben zu müssen, erfinden wir Theorien darüber, warum unsere Partner Freude daran empfinden, uns schreckliche Unwahrheiten über uns selbst aufzutischen. Diese nutzen wir dann, um zu rechtfertigen, dass wir ihre Beobachtungen dementieren und auf sie losgehen. Vielleicht klingt das dann so: »Du verstehst mich überhaupt nicht! Was bildest du dir ein, mir zu sagen, warum ich dies oder jenes getan habe! Woher willst du denn wissen, was meine Motivation war?! Lad deine Projektionen nicht auf mir ab!« Ihr Verstand hat überhaupt kein Problem damit, die Einschränkungen und Widersprüche in Ihrem Gegenüber zu erkennen, sieht Gleiches bei Ihnen jedoch gar nicht gerne. Freunden wir uns mit dieser Tatsache an, kriegen Beziehungen neuen Wind in die Segel. Das Feedback des anderen wird plötzlich brauchbar. Man lernt aus Fehlern und vermeidet Missverständnisse. Es wird einfacher, Defizite und blinde Flecken zu kompensieren. Langfristig wird es Ihrem Umfeld viel leichter fallen, Sie zu lieben.

Ist Ihr Partner völlig durchgeknallt?

Man würde annehmen, dass jemand, der sein positives, gespiegeltes Selbstempfinden von anderen abhängig macht, das Feedback, das er bekommt, ernstnehmen würde, besonders, wenn es die eigene Selbstwahrnehmung infrage stellt. Leider funktioniert die menschliche Natur an dieser Stelle anders. Die Tatsache, dass es meist genau umgekehrt verläuft, beschert uns eine Menge Beziehungsprobleme: Es besteht eher die Tendenz, sich an idealisierte Selbstbilder zu halten und sich umso beharrlicher daran festzuklammern. Menschen, die schwierige Selbstkonfrontation vermeiden und kein solides Selbstempfinden geschmiedet haben, sagen gerne Dinge wie: »Ich weiß genau, wer ich bin. Ich bin ein Mensch, der immer … tut und niemals … tun würde.« Wie zuvor angemerkt, besitzt das menschliche Selbst die bemerkenswerte Eigenschaft, sich im Laufe der Zeit verändern zu können, ohne dabei seine Kontinuität einzubüßen. Ein solides Selbstempfinden ist in Wirklichkeit flexibel und durchlässig und keineswegs rigide und brüchig. Man kann lernen, mit unvorteilhaftem Feedback umzugehen und glorifizierte Selbstbilder zu revidieren. Man kann neue Arten zu leben annehmen und sich anders auf die Welt beziehen, ohne die eigene Identität zu verlieren oder richtungslos umherzuirren. Man kann Rollen und Interaktionsspielarten, die einem nicht mehr gerecht werden, verändern. Leider ist das den meisten Klienten von mir nicht klar. Wenn ich erlebe, wie Paare aneinandergeraten, sagt einer häufig zum anderen: »Was bildest du dir überhaupt ein, mir zu sagen, was ich denke und fühle?!« Das reicht meist schon, um den Partner zum Rückzug zu zwingen. Während sie sich weiter in der Wolle haben, unterbreche ich gerne mit der Frage: »Haben Sie einen völlig Irren geheiratet?« Die Antwort ist meistens dieselbe, obwohl der Zeitraum, bevor meine Klienten endlich »Nein« sagen, deutlich variiert. Daraufhin frage ich: »Nun, wenn Ihr Partner kein völlig Verrückter ist, liegt er dann wirklich mit allem, was er über Sie gesagt hat, daneben?« Normalerweise folgt hierauf eine weitere lange Pause und vielleicht ein Schulterzucken. »Wahrscheinlich nicht«, antwortet derjenige wiederwillig. »Also gut«, führe ich fort, »statt zu versuchen, zu beweisen, dass Ihr Partner sich irrt, warum versuchen Sie nicht herauszufinden, womit Ihr Partner recht hat. Ich weiß, dass das nicht automatisch so befriedigend ist wie zu beweisen, dass Ihr Partner keine Ahnung hat, wovon er schwafelt. Je reifer man ist, umso leichter wird es, idealisierte Selbstbilder aufzugeben. Doch der Prozess des Loslassens ist einem Hummer nicht unähnlich, der seine alte Schale abstreift: Es gibt dem Hummer neuen Raum für Wachstum, doch besonders sicher fühlt es sich nicht an.« Für die Überlegung, womit Ihr Partner recht haben könnte und nicht Sie, ist ein ganz anderes Hirnareal nötig. Ihr Denken verändert sich, und wenn Ihr Partner das mitbekommt, kann das viel bewirken. Feedback abzulehnen, weil man denkt, der andere wisse nicht, mit wem er es zu tun hat, ist keine gute Idee. Ihr Partner muss kein Experte in Bezug auf sich selbst sein, um Sie zu durchschauen. Dieser Abschnitt lässt sich am besten zum Abschluss bringen, indem wir einen vermeintlichen Widerspruch klären: 30 Jahre lang bin ich auf der Tatsache herumgeritten, dass das weitverbreitete Streben nach einem positiven gespiegelten Selbstempfinden die Ursache vieler Beziehungsprobleme darstellt. Und nun behaupte ich, Ihr Partner habe ein zutreffenderes Bild von Ihnen als Sie selbst. Wie passt das zusammen? Zu akzeptieren, dass Ihr Partner unter Umständen ein genaueres Bild von Ihnen hat als Sie von sich selbst, ist etwas anderes, als von ihm abhängig zu sein, um mit sich zufrieden zu sein. Ich behaupte gewiss nicht, dass alles, was Ihr Partner sagt, der Weisheit letzter Schluss sei. Sich dem Feedback des Partners zu unterwerfen, ist keinesfalls besser, als es reflexartig abzuwehren. Da ein solides Selbstempfinden aus innerem Konflikt und nicht aus der Anerkennung durch andere erwächst, ist Selbstkonfrontation durch nichts zu ersetzen. Wir können falsche, selbst fabrizierte Selbstbilder aufgeben, wenn wir mit anderen interagieren und uns herausfordern, die wahren Ergebnisse genau zu betrachten. Nur so lässt sich eine gesündere Welt für uns und unsere Mitmenschen gestalten.

Schnarch, David Morris. Brain Talk: Wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen (German Edition). Kösel-Verlag. Kindle-Version.

1. Weitere Gründe, warum Introspektion kein verlässlicher Weg zu Selbsterkenntnis ist

1. *Festgelegte Wahrnehmung:* Eine Prädisposition. die Dinge auf eine ganz bestimmte An und Weise zu sehen und Rückschlüsse zu treffen, ohne diese Überlegungen ausreichender Prüfung zu unterziehen

2. *Rechthaberei (Leugnen):* Dogmatisches Festhalten an einer Meinung oder einem Glaubenssatz. oder Vereidigen einer Handlung. Weigerung, Beweise anzuerkennen. Fehlbarkeit ist undenkbar. Um zu beweisen, dass man recht hat. wird keine Mühe gescheut.

3. *Ungerechtfertigte Schuldzuweisung:* Andere Menschen werden für die eigenen Schwierigkeiten verantwortlich gemacht. Zwei häufige subtile Versionen sind unangemessene Verantwortung (die Verantwortlichkeit wird unverhältnismäßig verteilt) und äußere Gründe (Schuldzuweisung ans Außen). Umgekehrt gilt an dieser Stelle auch, sich selbst zu Unrecht die Schuld zuzuweisen.

4. *Polarisiertes Denken (falsche Wahlmöglichkeiten. Schwarz-Weiß-Denken*): Komplexe Information wird in vereinfachte Kategorien eingeteilt, die häufig in Zeiten des Stress, Konflikts oder der Bedrohung den
Entscheidungsprozess beschleunigen sollen. Eine Vorgehensweise, mit der Entscheidungsprozesse manipuliert werden sollen. Alles wird extrem wahrgenommen und es bleibt kein Platz für ein ausgewogenes Mittelmaß. Es gibt nichts außer schwarz oder weiß, gut oder schlecht. Die eigene Sicht- und Handlungsweise ist die einzig richtige.

5. *Übertriebene Verallgemeinerung:* Rückschlüsse ausgehend von mangelhaften oder nicht repräsentativen Beweisen zu treffen oder ein Hinzudichten, das über die gegebene Information hinausgeht.

6. *Übermäßig persönlicher Bezug {egozentrische Grundannahme*): Die Tendenz, alles auf sich zu beziehen. Die fälschliche Annahme, dass alles, was Menschen sagen oder tun in Reaktion auf einen selbst passiert, einem selbst gilt oder als Reflektion auf einen selbst zu verstehen ist.

7. Aich-Effekt: Das Anpassen der eigenen Meinung an die Gruppenzugehörigkeit trotz gegenteiliger Beweise. Nach dem Forscher benannt, der die Folgen von Gruppenzwang auf die Veränderung und Verzerrung des individuellen Ermessens demonstrierte.

8. *Schwarzmalerei:* Vernunftwidrige Erwartungshaltung von drohendem Unheil als Folge eine» geringfügigen Problems. Aus schlechten Neuigkeiten wird eine unausweichliche Tragödie. Hartnackige Art Dinge zu erklären oder ein Persönlichkeitsmerkmal. [↑](#endnote-ref-1)