

Kurzzusammenfassung:

Der Artikel stellt den Begriff Selbstwahrnehmung in drei Dimensionen dar. Dabei wird seine Bedeutung für die beraterische und therapeutische Praxis beschrieben und einige anwendungsbezogene Voraussetzungen erläutert.

In jeder Form von Beratung oder Therapie begleite ich auch Fragestellungen, die sich einer einfachen technischen Lösung entziehen und die dazu herausfordern, sehr subtile intra- oder interpersonelle Dynamiken zu erkunden. Das setzt eine hohe Fähigkeit voraus, in diesen Prozessen deutlich zwischen dem zu unterscheiden, was beim Kunden und was bei mir als Beratendem vorgeht. Darüber hinaus ist zu untersuchen, wie ich mich von dem Wahrgenommenen in meiner Arbeiten leiten lasse.

In diesem Artikel versuche ich eine Annäherung an diese Fragen über den Begriff der Selbstwahrnehmung. Die dabei vorgenommene Einteilung der Selbstwahrnehmung in drei Dimensionen ist künstlich und lediglich ein Versuch, die komplexe Thematik nachvollziehbarer zu machen.

Mich selbst wahrnehmen.

Ich nehme mich selbst wahr. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mich, meinen Körper und die Vorgänge, die ich in und an mir wahrnehmen kann. Dabei werden mir die Bewegungen meines Atems, Wärme-, Kälte-, Spannungs- und Strömungsempfindungen usw. bewusst. Ich kann auch meine momentane Gestimmtheit, meine gefühlsmäßige Verfassung wahrnehmen und dabei feststellen, dass diese mit körperlichen Empfindungen einhergeht und von diesen nicht zu trennen ist. Selbst wenn ich meine Gedanken, meine mentale Aktivität wahrnehme, ihren Fluss und ihre Inhalte untersuche, tauchen Bilder und damit verbundene Geräusche auf und auch diese Wahrnehmungen sind wiederum verknüpft mit körperlichen Empfindungen und Stimmungen. Wenn ich also meine Aufmerksamkeit auf mich selbst und quasi nach „innen“ lenke, begegnet mir eine große Fülle an Wahrnehmungen (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Bilder usw.), die sich in vielfältiger Weise verknüpft in einem endlosen Strom weiterentwickeln.

Diese Art von Selbstwahrnehmung kann ich schulen. Ein kontinuierliches Üben macht das wahrgenommene Geschehen schließlich fassbarer.

Im weiteren Verlauf dieser Übungspraxis beginne ich das, was ich wahrnehmen kann (den Inhalt meiner Wahrnehmung, z.B. das warme Strömen in meinem Oberbauch) von einer Instanz in mir zu unterscheiden, die dies registriert.

1) Ich entdecke die Möglichkeit, wie ein Zeuge diese Vorgänge zu beobachten und so taucht die Frage auf: wer ist das, der dieses Geschehen wahrnimmt? Diese Frage führt nun zu einer weiteren Dimension des Begriffes Selbstwahrnehmung:

Mein Selbst wahrnehmen.

Wenn ich diese vielfältigen Wahrnehmungen untersuche, entdecke ich Elemente, die sich wiederholen, Strukturen und Abläufe, die gleich bleiben oder nach bestimmten Regeln abzulaufen scheinen. Bei fortgesetzter Untersuchung wird allmählich eine Art Landkarte sichtbar, ein Streckennetz, in denen sich meine Wahrnehmungen bewegen. In diesen gleich bleibenden Mustern wird das Selbst erkennbar. Darunter werden in diesem Zusammenhang die persönlichen Konditionierungen, Überzeugungen, Strukturen usw. also all das verstanden, was meine Person ausmacht, für was ich mich bisher gehalten habe und was ich als „Ich“ erlebe und bezeichne. Das Ich, was ich bisher für eine vorgefundene Gegebenheit gehalten habe –hier bin ich und ich kann nicht anders- entpuppt sich als eine nachvollziehbare Struktur, die sich auf dem Hintergrund meiner Lebenserfahrung herausgebildet hat. Diese Struktur, entstanden in der Vergangenheit, begleitet mich noch heute, nein ich bin diese Struktur. Sie lässt mich bestimmte Dinge wahrnehmen und andere ausblenden und sie orientiert sich an Abneigungen und Vorlieben, die sich in meiner

Erfahrung herausgebildet haben. Ich kann sagen, sie lenkt mich in der Gegenwart nach Regeln, die ich in meiner Vergangenheit entworfen habe.

Ein kurzer Blick in den Alltag verdeutlicht diesen Sachverhalt. Ich habe mich in meinem Leben in einer bestimmten Weise eingerichtet; man könnte auch sagen, ich bewege mich in meiner Komfortzone. Mein Leben verläuft in festen Bahnen. Bestimmte Sorgen, Probleme, Ängste, Erfolge und Freuden wiederholen sich in regelmäßigen Abständen, doch die darin erkennbaren Muster fallen mir gewöhnlich nicht auf. Das dauernde Bemühen um Veränderungen, die Hoffnung auf etwas Zukünftiges, vielleicht sogar an einem anderen Ort, lassen mich beständig nach etwas Besserem suchen. In Lebenskrisen jedoch, wenn nichts mehr geht, wenn ein Scheitern unausweichlich wird, wache ich auf. Ich beginne die Abläufe und die Regeln zu untersuchen, die das Hamsterrad gebildet haben, in dem ich endlos vor mich hin gerannt bin, ohne nennenswert weitergekommen zu sein. In dieser Situation kann ich entdecken, dass ich diese Regeln und Muster kreierte habe, die mich –in der Vergangenheit vielleicht einmal hilfreich- jetzt einschränken und daran hindern, im Leben zu sein.

Auf dem Hintergrund des Gesagten wird nachvollziehbar, dass ich bereits voreingenommen bin, wenn ich etwas wahrnehme. Hier beobachtet nicht jemand Neutrales einen Vorgang, sondern ein in bestimmten Erfahrungen gewachsenes Ich nimmt bestimmte Aspekte wahr, blendet andere aus oder verfremdet Anteile des Wahrzunehmenden. In beratenerischer Arbeit ist also meine ganze Aufmerksamkeit gefordert, denn meine Wahrnehmungen bilden nicht objektiv etwas ab, was da draußen ist. Sie verweisen vielmehr auf die grundlegenden Strukturen meiner Persönlichkeit, auf mein Selbst und sie leiten mein wahrnehmen, denken und handeln in charakteristischer Weise.

Manche Menschen leben zum Beispiel in der Annahme, es allen recht machen zu müssen, um ihren Platz in einer Gemeinschaft zu bekommen und zu erhalten. Das hat zur Folge, dass sie jedwede Beziehung zunächst einmal unter diesem Gesichtspunkt betrachten. In dieser permanenten Anspannung blenden sie viele Möglichkeiten aus, weil sie ständig damit beschäftigt sind herauszufinden, was sie tun müssen, um andere zufrieden zu stellen.

In der Selbstwahrnehmung (erste Dimension) bin ich aufmerksam geworden auf die vielfältigen, verknüpften Abläufe, die in mir stattfinden. In der Wahrnehmung des Selbst (zweite Dimension) beginne ich, die gleich bleibenden Strukturen und Muster zu untersuchen, die sich in meinen Erfahrungen herausgebildet haben und die meine Persönlichkeit, mein Ich ausmachen.

Das Ich oder das Selbst, das wahrnimmt, nimmt seine eigenen Strukturen wahr. Es betrachtet und untersucht aus den Mustern heraus, die sich in seiner Erfahrung gebildet haben. Meine Wahrnehmung ist damit etwas sehr unvollständiges und bleibt Ausdruck der Einschränkungen, die ich in meinen Annahmen vorgenommen habe. Und so könnte ich etwas provokant formulieren: eigentlich sehe ich nur mich (das was meine Strukturen sehen können, das, was meinen vergangenen Erfahrungen entspricht usw.).

2) In dieser Erkundung gelange ich also zu der verwirrenden Erkenntnis, dass der, der erkundet, das ist, was er erkundet. Wenn ich nun achtsam in diesem Paradox bleibe, werde ich wach für die Einschränkungen meiner Perspektive, und ich suche den Dialog mit anderen und deren Sichtweisen. Diese Herausforderung ändert sich auch nicht durch langjährige Ausbildungen in Theorien, Konzepten und Methoden, denn diese stellen lediglich einen anderen Satz an Annahmen zur Verfügung, mit denen ich wieder durch eine eingefärbte Brille wahrnehme und Bedeutung verleihe. Es gilt, diese Annahmen zu erkennen, auszusetzen bzw. sie in ihren Auswirkungen auf meine Wahrnehmung hin zu untersuchen. Dies kann zum Beispiel im beratenerischen Prozess in einem dialogischen Vorgehen geschehen, in dem ich in meiner Aufmerksamkeit zwischen dem Kunden und mir hin und her pendele und gleichzeitig die Annahmen untersuche, die meinen Wahrnehmungen zugrunde liegen und diese steuern.

3) Manchmal kann es in dialogischen Zugängen sogar möglich werden, im Erkunden der vorhandenen Annahmen die bekannten Bedeutungsgebungen zu überschreiten und eine sinngebende Ebene zu erfahren, die wie aus dem Nichts auftaucht und alle Beteiligten erfasst. Diese Erfahrung weist auf etwas hin, was ich in der dritten Dimension von Selbstwahrnehmung beschreiben möchte:

Das SELBST wahrnehmen

In Konzepten, die dieser Frage nachgehen, wird das SELBST als das Überpersönliche, das Nicht-Ich, das Alles-was-ist oder das Göttliche beschrieben. In dieser Betrachtungsweise wird das Ich als eine der unzähligen Ausdrucksmöglichkeiten des SELBST verstanden und in diesen Kontext von Allem-was-ist gestellt. Gewöhnlich stellen wir uns dieses SELBST als etwas von uns Getrenntes und weit entferntes vor. Denn auch im Umgang mit diesem Aspekt unseres Seins wirken gleichermaßen unsere Annahmen, zum Beispiel die, die wir in unserer religiösen Erziehung entwickelt haben. Von Kunden aber auch Freunden höre ich häufig, dass sie an etwas Göttliches glauben, aber es nicht finden können. Ein Blick in die Welt bestätigt ihre Annahmen, denn dort nehmen sie vor allem Chaos, Zerstörung und Sinnlosigkeit wahr. Das Göttliche scheint sich verabschiedet zu haben; zumindest hat es sich verhüllt und ist für sie nicht mehr zugänglich. Bei weiterem Nachfragen beschreiben sie dann allerdings auch Erfahrungen, in denen sie sich für Momente aller Sorgen enthoben gefühlt haben und eindrücklich erleben konnten, das sie mehr sind, als die, für die sie sich gehalten haben. In diesen überraschenden Begegnungen mit einer „transzendenten“ Dimension, mit dem SELBST, konnten sie erkennen, das das Leben unendlich reicher ist, als sie es bisher angenommen und gemäß dieser Annahmen erlebt haben. Diese Momente, die von den meisten Menschen als glückhafte Begegnungen beschrieben werden, geschehen natürlich manchmal auch in Beratungen. Wenn sich in diesen Momenten auch noch das „Heilende“ ereignet, sind wir gemäß der kulturellen Konditionierung verführt, diese Momente halten oder manipulieren zu wollen. Wir assoziieren diese Begegnungen mit dem SELBST mit den besonderen Umständen, unter denen sie aufgetaucht sind und versuchen diese wieder herzustellen. Wir vollziehen zum Beispiel aufwendige Rituale, von denen wir uns ein erneutes Auftauchen des SELBST erhoffen oder suchen Trancezustände auf, in denen wir diese Begegnung imitieren.

Das SELBST entzieht sich jedoch der Machbarkeit und lässt sich nicht manipulieren oder absichtlich hervorrufen. Damit bin ich auch mit den allgegenwärtigen anmaßenden Vorstellungen konfrontiert, Veränderung machen zu wollen; ein Größenwahn, der sich in jeder Form Beraterischer oder therapeutischer Arbeit ganz subtil immer wieder einschleicht, wird so entlarvt. Entgegen dem Versuch sich das SELBST einzuverleiben, kann ich derartige Begegnungen jedoch auch zum Anlass nehmen mich selbst, mein Selbst genauer zu untersuchen. Zum Beispiel kann ich erkunden, wie ich durch Voreingenommenheit und Ignoranz in Unkenntnis meiner persönlichen Strukturen und der Tendenz diese zu verabsolutieren, das Leben einschränke und nur auf das reduziere, was ich aufgrund meiner Erfahrungen gewillt bin für richtig zu halten.

In diesem Zugang wirft mich die Wahrnehmung des SELBST auf mich selbst zurück, auf den, der ich geworden bin, für den ich mich gehalten habe. Ich erkenne also nicht nur die Strukturen und Muster, mit denen ich mich identifiziert habe, sondern beginne diese nun auch als eine Form zu verstehen, in der die Abtrennung von Allem-was-ist stattgefunden hat. Diese Struktur, die ich im Laufe von Lebenserfahrungen gebildet habe, die mir Kontur gibt und mich unterschieden sein lässt, hilft auch, mich in meiner jeweiligen Lebenswelt zu bewegen. Gleichzeitig führt aber eine ausschließliche Identifikation mit diesem Ich zu einer Trennung von diesen Zugängen zu Allem-was-ist.

Das gesellschaftlich-kulturell geprägte Bewusstsein ist immer noch gefangen in einem Welt- und Wissenschaftsbild des 19. Jahrhunderts, das sich auf objektiv erfassbare Oberflächen beschränkt und andere Aspekte der Wirklichkeit ausblendet. In diesem Bewusstsein fällt es

schwer diesem Mysterium des SELBST zu begegnen, dessen Ausdruck wir sind, dass durch uns wirkt und dass wir dennoch nicht kontrollieren oder machen können.

In der Wahrnehmung des SELBST fehlen uns die Worte, bleiben Konzepte trügerisch, erleben wir mehr, als wir begreifen können und wir bleiben Tastende. Der Verstand, dem wir bisher bereitwillig alles untergeordnet haben, kann dieses SELBST nicht erfassen, er kann lediglich im Nachhinein etwas benennen und mehr nicht.

Durch die von mir vorgenommene Beschreibung des SELBST könnten sich einige Missverständnisse einschleichen, die sich vor allem auf die Machbarkeit dieser Dimension beziehen. Die Missachtung grundlegender Wirkprinzipien des SELBST führt zu einer Anmaßung, in der Beratende versuchen, „transpersonale Dimensionen“ zu imitieren. Diese Tendenz ist ganz allgemein in helfenden und therapeutischen Berufsgruppen stark verbreitet. Professionelle dieser Berufsgruppen könnten dieser Gefahr vorbeugen, in dem sie regelmäßig die Grundannahmen und Motive ihrer Arbeit untersuchen und gemeinsam folgende Themen erkunden:

das Scheitern in Beratung und Therapie, die Hilflosigkeit gegenüber Unveränderbaren, wie zum Beispiel Krankheit und Tod, die Angst vor dem nicht Beeinflussbaren, die versteckten Einladungen zur Anmaßung im professionellen Selbstverständnis und andere mehr.

Ich habe gerade diese Themen ausgewählt, da sie die Grenzen therapeutischer Wirksamkeit betonen, an den Einbildungen der Beratenden rütteln und deutlich machen, dass unser Wirken Stückwerk bleibt, wenn es nicht in einem Einwilligen in eine Wirklichkeit geschieht, die für den Verstand unfassbar bleibt.

In diesem Artikel habe ich versucht in gedrängter Form einige Aspekte von Selbstwahrnehmung aufzuzeigen. Sie beruhen auf Erfahrungen in meiner Arbeit mit Klienten, Erfahrungen in Dialogen mit Kollegen, Freunden und Fremden und nicht zuletzt auf Ergebnissen meiner Selbsterkundung. Die Widersprüche und die Fragen, die durch diesen Artikel aufgeworfen werden, bilden hoffentlich ein erfolgreiches Hindernis für eine allzu glatte Darstellung von Dimensionen, deren Wirken wir erfahren, die wir aber verstandesmäßig nur begrenzt erfassen können.

1) Interessierte finden weiterführende Anregungen in den meditativen Übungen der Weisheitstraditionen und in den kontemplativen Praktiken christlicher Tradition. Die umfangreichen Übungsmethoden psychotherapeutischer Schulen beschäftigen sich vor allem mit der Unterscheidung von Wahrnehmung und Interpretation.

2) Damit ist allerdings noch nicht die Frage beantwortet, wer denn eigentlich wahrnimmt oder wer die Muster in den Wahrnehmungen untersucht. Eine vertiefende Untersuchung dieser Frage ist jedoch im Rahmen dieses Artikels nicht möglich.

3) Vergleiche dazu eine ausführlichere Beschreibung in: Dialog mit Patienten in der Zeitschrift: Structure and mind 1, 2004

