

Alexander Susewind

# Wer bin ich?

**Selbstverständlichkeit und Selbstvergessenheit**

Überarbeitete Ausarbeitung für die Konzeptgruppe der Ostertagung 2011 auf Burg Rothenfels



Alle Rechte an diesem Text liegen bei Alexander Susewind. Diese Rechte haben Sie mit dem Herunterladen anerkannt. Zitate sind nur mit korrekter Quellenangabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weitergabe ganzer Texte nur unter dem Namen und mit Zustimmung des Autors gestattet.

[www.beziehungsraeume.de](http://www.beziehungsraeume.de)

## Selbst-verständlichkeit

Dass man sich mit sich selbst beschäftigt, ist keineswegs selbstverständlich. Selbstverständlich ist eher das Gegenteil. Solange alles „in Ordnung“ ist, gibt es gar keinen Grund sich mit sich selbst zu beschäftigen. Ein Kind, das auf die Welt kommt, fragt sich nicht als erstes: wer bin ich? Es nimmt sich - in einer Unmittelbarkeit mit der Welt, die es erlebt - als gegeben an; es nimmt alles einfach auf. Vermutlich nimmt es sogar Mangel, Hunger, Schmerz, ungefragt als selbstverständlich hin; jedenfalls reagiert es auf sein Erleben mit unmittelbarem Ausdruck. Es dauert wohl Monate, wenn nicht sogar Jahre, bis es sich selbst als ein eigenes Zentrum von Wahrnehmungen und Gefühlen auffällt, die sich von anderem unterscheiden. Und schon die ersten Wahrnehmungen von „ich bin ich“ bringen dann eine minimale Distanzierung von sich selbst mit sich: ich nehme „mich“ wahr - und zugleich identifiziere ich „mich“ mit dem, was ich da wahrnehme.

Diese Dialektik von Distanzierung und Identifikation ist nicht nur in den lebensgeschichtlich frühen Phasen der Entdeckung meiner Selbst relevant. Auch im normalen Alltag gilt, dass wir nicht bei uns sind. „Heute will ich mich besuchen; hoffentlich bin ich daheim“ heißt es bei Karl Valentin. In der Regel sind wir nicht bei uns „daheim“, vielmehr sind wir beschäftigt mit dem, was uns jeweils gerade beeindruckt: mit den Projekten und Plänen unserer Welt. In Phasen, in denen wir in unserer Aktivität ganz aufgehen, verschwindet das Selbstbewusstsein ganz im Hintergrund des Erlebens. Überspitzt gesagt: wenn wir uns auffallen, ist das schon ein Krisensymptom. Ich falle mir auf, wenn etwas nicht stimmt: wenn ich stolpere, wenn mir etwas weh tut – oder nur juckt, wenn mich plötzlich jemand anspricht, wenn mich ein unerwartetes Gefühl überrascht, usw. Zuerst bin ich mir selbst-verständlich, und dass ich mir zur Frage werde, ist ein Heraustreten oder Herausfallen aus dieser primären, quasi paradiesischen Selbstverständlichkeit.

In der primären Erfahrung wird grundsätzlich zweierlei mit erfahren:

- Ich stehe prinzipiell, von Anfang an in Verbindung, bin bezogen und in Gemeinschaft. Ich werde mir selber erst bewusst, wenn (bzw. indem) mir etwas anderes, Fremdes widerfährt; und darin erfahre ich mich selbst an der Grenze: im Gegenüber zu einem/etwas anderem. Daraus folgt: „Ich“ und „Wir“ sind keine Gegensätze, sondern bedingen einander. Das „Ich“ ist immer schon sozial verfasst. Was und wer ich bin, bestimmt sich in Unterschiedenheit und zugleich in Bezogenheit auf anderes. G.H.Mead definierte das Selbst daher als „the generalized other“: jedes Selbstempfinden baut sich auf aus generalisierten Beziehungserfahrungen. Die gesellschaftliche Bedingtheit des Selbst ist kein sekundäres Phänomen, sondern muss in allem vorausgesetzt und mit bedacht werden. Wie sehr unser Selbsterleben davon bestimmt ist - sei es in Zustimmung oder im Widerstand dagegen -, was andere in uns sehen oder von uns erwarten (unsere Eltern, Freunde, Partner/innen, Kinder, Chefs...), versteht sich von selbst. Hieraus bezieht die Soziologie ihre Theorie der „sozialen Rollen“.
- Das Bewußtsein kommt quasi immer „zu spät“; bevor ich mir auffalle, bin ich – wie im Märchen von Hase und Igel – immer schon da. Religiöse Traditionen deuten das so, dass ich mir *gegeben* bin – und fragen nach dem Geber. Wie dem auch sei - ich finde mich jedenfalls immer schon vor und alles Fragen und Wahrnehmen fragt gewissermaßen zurück. Wer ich bin, ist mir in einer Weise evident, die sich nicht mehr hinterfragen lässt. Ich kann mir nur als der verständlich werden, der ich schon *geworden* bin. Auch alle Pläne und Entwürfe in eine Zukunft hinein wachsen aus diesem Hintergrund heraus. Auch was ich will und wollen kann, ist nie voraussetzungslos. Fundamental finde ich mich z.B. körperlich verfasst vor: als *Leib*, der ich „bin“- und der mir den Lebensraum und die Lebenszeit bemißt; leiblich bin ich da, bevor ich mich als *Körper* wahrnehmen und „haben“ kann. *Dass* und *wie* ich bin, empfinde ich zuerst in einer unbestimmten leiblichen Verdichtung. Ich erlebe mich zuerst als Leib und kann mich dann diesem Gegebensein aktiv zuwenden, mich beobachtend, behandelnd: so werde ich mir selbst (als Körper) zum Gegenstand, mit dem ich umgehe, den ich verändere, trainiere, traktiere... Aber bevor ich etwas will oder spüre, ist der Leib (nicht nur das Gehirn..) schon da. Dies wird etwa notvoll in psychosomatischen Erkrankungen erlebbar.

So fallen hier Subjektivität und Objektivität erstmals auseinander. Wenn ich mich bewusst erlebe oder über mich nachdenke, werde ich mir selbst zum Objekt: so erfahre ich *etwas* an mir wie etwas Fremdes bzw. wie von außen. Jede Außenperspektive, meine eigene, aber gerade auch und

besonders die methodischen Beobachtung von Forschungen und empirischen Studien, kann hier nur Objektivität feststellen, während das primäre subjektive Erleben dem Außenblick entzogen bleibt. Auch mein eigenes Bewusstsein erfasst so nur, *was* ich „bin“. *Wer* ich in einem jeweiligen Augenblick *bin*, ist nicht feststellbar, findet vielmehr nur intersubjektiv zu einer Antwort: in der Begegnung von Person zu Person; *wer* ich bin, offenbart sich mir paradoxerweise nur vom anderen her. Früher durchsuchten Forscher den Körper nach der physischen Substanz der Seele. Mir scheint, dass Neurobiologen, die bestimmte Hirnareale und –funktionen mit Selbstprozessen *identifizieren*, unreflektiert in ähnlich dinghaften Vorstellungen befangen sind.

### **Selbstdistanz und Identität**

Mit dem Bewusstsein zerfällt die ursprüngliche Evidenz des Selbst: alles könnte auch anders sein, hier ist die Wurzel für Zweifel und Vergewisserung: Indem ich mir auffalle, mir meiner selbst bewusst werde, gerate ich unvermeidlich in eine Distanz zu mir. Es ist ein Bruch, der mich nötigt, zu mir selbst in ein bestimmtes *Verhältnis* zu treten, mit mir umzugehen, für mich zu sorgen und – aufs Ganze gesehen – mein Leben *führen* zu müssen. Daraus folgt: Ich muss mich *annehmen*; es gibt zwar auch die Möglichkeit, sich selber ganz oder teilweise abzulehnen, doch ist diese Möglichkeit nicht von gleichem Rang: sie verweigert sich reaktiv dem primär erlebten Anspruch bzw. der Zumutung, sich annehmen zu sollen.

Wo ich mir bewusst werde, werde ich mir zudem immer schon als Fragment bewusst, als endliches Wesen mit begrenzter Einsicht und Kraft, als begrenzte Existenz. Ich falle mir auf, wo ich mich quasi am Widerstand des Anderen, der Umwelt, der Situation stoße. Ich bin nur ein Teil des Ganzen und brauche die Welt draußen, um mich wahrzunehmen und zu erhalten. Und: ich bin immer mehr, als ich tatsächlich realisieren kann. Die Anthropologen sprechen hier vom Menschen als einem Mängelwesen, nie sich selbst genug, immer bedürftig, immer unfertig, immer erst noch im Werden. Was wir wissen und leisten, ist nie genug: eine Quelle für jede Art von Anpassungsdruck und Selbstüberforderung. Wir werden aber und entwickeln uns durch Krisen hindurch: indem wir uns ausprobieren, indem wir uns herausfordern lassen, indem wir Erfahrungen sammeln, indem wir nachahmen, Rollenspiele spielen, in Fremdes hineinschlüpfen und es uns zu eigen machen; aber auch indem wir scheitern, Fehler erkennen, uns bewähren, uns schützen, an uns arbeiten. Von daher stellt sich auch der gesellschaftliche Druck, immer authentisch „man selbst“ sein zu müssen, als problematische Überforderung heraus und provoziert all die postmodernen Spielarten, die die erlebte Fragilität des Selbst in virtuellen Identifikationen zu kompensieren versuchen. Da muss man aufpassen, dass man nicht einer Selbstüberforderung auf den Leim geht.

Andererseits gehören zum Bewusstwerden auch die vielfältigen Identifikationsprozesse, mit denen wir uns für uns und andere erkennbar machen: Rituale, Gewohnheiten, Vorlieben. Wir spielen mit unseren Fragmenten und machen etwas daraus. Wir identifizieren uns vor allem mit Erfahrungen und Erinnerungen, in denen wir uns spiegeln können. Indem wir daraus eine Geschichte machen, wird es eine Bio-graphie: erzähltes Leben. So werden dann Selbst-Bilder und Fremd-Bilder konstruiert: Identität. Der derzeit gesellschaftlich so populäre Konstruktivismus macht hier aus der Not eine Tugend; er lässt uns glauben, wir seien ganz und gar das, was wir aus uns machen. Ob aber die Not, sich selbst finden zu wollen (oder zu müssen), tatsächlich ganz in der Tugend aufgeht, sich selbst erfinden zu können, bleibt doch eine offene Frage. Die vermeintliche Kunst, sich selbst zu erschaffen oder zu optimieren, kommt vor allem dann oft nicht über warenförmige Selbst-Objektivierungen hinaus, wenn sie sich vor der Einsicht eigener Fragilität schützen will.

### **Selbsttranszendenz und Selbstverlust**

Paradoxerweise scheint sich der leichter selbst zu finden, der sich auch lassen kann. Der Mensch ist philosophisch oft als ein offenes, unabgeschlossenes Wesen beschrieben worden. Nicht nur, dass wir erst im Werden sind; nicht nur, dass wir uns zu uns selbst bewusst verhalten können, macht unsere prinzipielle Offenheit aus. Wir können auch ganz von uns absehen, uns selbst übersteigen und transzendieren. Wir sind festgelegt durch Körperlichkeit, Bedürfnisse, Herkunft, Lebensraum und Leben und Lebensgeschichte und gleichzeitig erfahren wir uns zu Freiheit (und darin zu Verantwortung) begabt. Gerade weil wir nicht alles sind, können wir an allem interessiert sein. Neugier, Interesse und

Forscherdrang dringen selbstverständlich in alles vor, wollen unbegrenzt verstehen und ergründen, herstellen und beherrschen; wir sind *unendlich* neugierig. Wir sind so frei, einem Partner ein „Ja“ zu versprechen, Bindungen einzugehen oder Werte anzuerkennen, die unsere eigenen Interessen übersteigen und uns dafür auch bis zur *Selbstaufgabe* einzusetzen (früher vielleicht das Vaterland, heute vielleicht eher die Bewahrung der Schöpfung). Wir können unsere Interessen bewusst zugunsten unserer Nachkommen zurückstellen – oder es lassen. Wir fragen nach dem, was (über uns hinaus) gut ist. Aber auch im emotionalen Bereich sind wir zu ekstatischen Jubelflügen fähig, in dem sich Ichgrenzen auflösen oder verschmelzen, vielleicht bis hin zum Flow „mystischer“ Einheitserfahrung. Alle diese Phänomene der Selbstüberwindung bzw. der Selbstentgrenzung bringen uns mit Ganzheit in Berührung, reichen darum wohl an religiöse Dimensionen heran und fordern Scheu, Achtung und Dankbarkeit heraus.

Auf der anderen Seite gibt es schreckliche Dimensionen in unfreier, erlittener Auflösung des Selbstgefühls: in körperlichen und seelischen Erkrankungen, in gewaltsamen, überfordernden, traumatischen Erfahrungen, die bis zu psychotischen *Selbstverknüpfungen* oder Dissoziationen führen können, in biographischen Engen und Brüchen, Scheitern und Schuldigwerden, im quälenden *Selbstzweifel*, in der Auflösung von Personalität und Selbstbestimmung, nicht nur am Rand des Lebens. Ich vermute, dass sich das Interesse an diesem Thema insgesamt sogar sehr stark aus Erfahrungen von Unsicherheit und Krisen speisen wird, auch wenn diese nicht aktuell wirksam sind.

Die beiden polaren Erfahrungen lassen sich unterscheiden in der Funktion, die die Angst in ihnen spielt: Intellektuelle, ethische oder emotionale Selbstüberschreitung, die als Freiheit erlebt wird, ist gekennzeichnet durch die *Auflösung* von Angst (das ist das erlösende Element darin), während die vernichtenden Selbstverluste mit der *Überflutung* von existentieller Angst einhergehen. Daraus resultieren ja z.B. die Annahmen im Buddhismus (u.a.), dass das Ich überhaupt aus nichts anderem als aus Angst bzw. aus deren Konstruktionen besteht.

Unter dem Stichwort Selbstdistanz war oben schon von der Endlichkeit und Fragilität des Lebens die Rede. Das Leiden an der Endlichkeit kumuliert sicher in der Konfrontation mit dem Tod, und darin sehen auch die meisten Traditionen die tiefste Quelle der Angst. Die Unausweichlichkeit des Todes, der alles einmal vernichten wird, wird danach schon im Leben in Form von Angst erfahren; das Nichts, das einen in der Nähe des Todes und in der Angst erfasst, ist als solches durch nichts begreifbar und erzeugt einen existentiellen Schrecken, dem man vielleicht nur religiös – oder in pathetisch protestierender Flucht ins Leben und/oder durch Verdrängung begegnen kann; diese Angstdynamik befeuert die vielen neurotischen Spielarten der Selbstbezogenheit ebenso wie die abhängig machenden Mechanismen ihrer Vermarktung. Wozu sonst bräuchten wir die ganze Politik der Abschreckung und der Waffenlogik, wenn wir nicht panische Angst im Leib hätten vor unserer Verletzlichkeit und vor der letzten Vernichtung? Viele extreme Lebensäußerungen werden so als Versuch verstehbar, das Potential dieser Panik emanzipativ freizusetzen; manche Risikosportarten spielen bewusst mit dieser Angst, um dem Tod ein Schnippchen zu schlagen und ihm gerade gesteigerte Lebenslust abzutrotzen. Auch spirituelle Übungen und Wege führen in die Todesnähe hinein, um daraus innere Freiheit und Lebenskraft zu gewinnen. So ist die Überwindung des Todes bzw. der Todesangst auch das große Thema der religiösen Sehnsucht. Aber auch hier ist Differenzierung gefragt: Wie weit tragen Unsterblichkeitshoffnungen, die die Selbsterfahrung ins Unendliche projizieren? Welche Erfahrung macht uns so frei, dass wir den Tod überwinden und also sterben können?

### **Selbstvergessenheit**

„Ich bin nicht Stiller.“ So beginnt der Roman „Stiller“ von Max Frisch. Wie beschrieben, wird vielfältig zu thematisieren sein, dass und warum wir in aller Regel alles mögliche, aber nicht wirklich „wir selbst“ sind. „Ich bin, der ich bin“ das kann nur Gott sagen, jedenfalls so, dass es nicht ein abgrenzender, sondern ein liebender, sich verschenkender Satz ist. Theologisch gesprochen, ist wirkliche Präsenz eine Gotteseigenschaft und wir können daran nur Anteil haben. Wir finden offenbar in uns selbst keine Gewissheit; wer wir sind, werden wir nur in Annäherungen jeweils wissen können. Wir leben und führen unser Leben ins Offene hinein, in eine offene Zukunft und in einer offenen, nur partiell berechenbaren Welt. Eine Spiritualität, die uns Gewissheiten vorspielen würde, wäre eine billige Vertröstung – oder würde in religiösen, moralischen Leistungsdruck führen: dann muss ich ja herausfinden und realisieren,

was Gott von mir will, bzw. wofür ich auf der Welt bin: umkehren, gut sein, den Nächsten und die Feinde lieben, mich verleugnen...

Wie wäre es also, wenn wir nicht wissen müssten, wer wir sind? Wenn wir es einfach offen lassen könnten? Wenn wir unsere mühsame Suche lassen könnten? Wenn wir in diesem Sinn angstfrei selbstvergessen, selbst-los leben könnten? Das mag klingen wie eine regressive Vorstellung: zurück ins Paradies, in den kindlichen Zustand vor der Bewusstwerdung. Es gibt aber auch die Erfahrung, dass sich die Frage „wer bin ich?“ verwandeln kann in einen bewussten Umgang damit, dass man das nie wissen wird. Wie findet man zu solcher Souveränität? Was setzt das voraus? „Das Selbst zu studieren, heißt das Selbst zu vergessen“, sagte Dogen Zenji, einer der großen Zenmeister vor 800 Jahren. Und im ersten Johannesbrief (3,2) heißt es: „Es ist noch nicht offenbar geworden, was wir sein werden. Doch wissen wir: wenn Er erscheinen wird, werden wir ihm gleich sein.“ Das Nichtwissen wird hier nicht als Defizit gedeutet, sondern als Kennzeichen der Hoffnung, aus einer Beziehungskraft erneuert leben zu dürfen.

---