

Markos Maragkos

Multiple Ichs – Nur ein psychologisches Konzept oder ein existentielles Thema des Menschen?

Multiple selves – only a psychological concept or an existential theme of man?

Auch wenn das Konzept der „multiplen Ichs“ aktuell in vielen Ausformungen und -formulierungen sehr modern und in zahlreichen therapeutischen Modellen zu finden ist, so handelt es sich in seinem Kerngedanken (der Mensch ist keine Einheit, kein einzelnes „Ich“, sondern eine Vielheit von mehreren „Ichs“) eigentlich um ein sehr altes Konzept. Dessen Wurzeln reichen nicht nur bis in die Anfänge der modernen Psychologie (beispielsweise kann es schon bei William James, Sigmund Freud, Eric Berne u. a. gefunden werden), sondern viel weiter in die uralten Texte der Menschheitsgeschichte verschiedenster Traditionen. In diesen geht es um das Wesen des Menschen und dem eigentlichen Ziel seiner Existenz. Darunter finden sich sowohl die Bibel als auch weit ältere Schriften, wie das indische Heldenepos Mahabharata, die Katha-Upanishad und das Verständnis vom Aufbau der Seele nach Platon.

In diesem Beitrag sollen exemplarisch einige religiöse, philosophische und natürlich auch (sozial-)psychologische Wurzeln dieses Verständnisses vom inneren Aufbau des Menschen überblicksartig dargestellt werden.

Ziel ist es, die Theorie der multiplen Ichs über den Status eines psychologischen/psychotherapeutischen Konzepts – einer theoretischen Modellvorstellung – hinaus als wesentliches, existentielles Seins-Thema des Menschen zu beschreiben, in dem seine ihm eigene Aufgabe im Leben und dadurch gleichzeitig auch sein eigentlicher Lebenssinn versteckt sind.

Schüsselwörter

dissoziative Identitätsstörung – DIS – Multiple Persönlichkeitsstörung – Philosophie – multiple Ichs

Although the concept of „multiple selves“ is currently very en vogue in many formations and formulations and found in many therapeutic models, it is actually a very old concept, at least regarding its central idea (man is no unity, has no individual self, but a plurality of selves). Its roots do not only reach into the beginnings of modern psychology (among others William James, Sigmund Freud, Eric Berne), but go back to the various ancient texts of human history, dealing with the nature of man and the ultimate goal of existence. Among these texts is not only the Bible, but also older writings as for example the Indian epic Mahabharata, the Katha Upanishad and the understanding of the soul's structure according to Plato.

In this paper an overview of examples of some religious, philosophical and, of course, (social) psychological roots of this understanding of the internal human structure is

presented. The aim is to describe the theory of multiple selves beyond the status of a psychological/psychotherapeutic approach – a theoretical model – as an essential, existential theme of being human, in which man’s purpose in life and thus simultaneously the real meaning of this life is hidden.

Keywords

Dissociative Identity Disorder – DIS – Multiple Personality Disorder – Philosophy – Multiple selves

1 Einleitung

Die Theorie, der Mensch habe kein einzelnes Ich¹, erfreut sich heute großer Verbreitung und hat Eingang in viele psychotherapeutische Modellvorstellungen gefunden. Gemeinsamer Kerngedanke dieser zahlreichen (s. u.) Modelle ist, dass er kein stabiles und in sich einheitliches, konstantes Ich besitzt (auch wenn es ihm zuweilen nicht auffällt und er von der Einheit seiner inneren Welt überzeugt ist), sondern mehrere Ichs, die – je nachdem, von welchen internen oder externen Reizen sie jeweils getriggert werden – die innere Bühne betreten und eine Zeit lang das Kommando über den gesamten Bestand übernehmen. Damit können spezifische Kognitionen, Emotionen, Handlungsimpulse sowie konkrete Handlungen einhergehen, die in den Hintergrund treten, sobald es zu einem Ich-Wechsel gekommen ist, und neuen, ggf. von den eben gezeigten stark abweichenden Kognitionen, Emotionen usw. Platz machen.

Dieser Wechsel passiert bei einem klinisch unauffälligen Menschen in der Regel so schnell und z. T. so subtil, dass er ihn selbst nicht als „Bruch“ seiner inneren Kontinuität und seines Selbst-Erlebens wahrnimmt (auch wenn damit eine gewisse Verwunderung „über sich“ einhergehen mag). Anders ist das bei der Dissoziativen Identitätsstörung (DIS), bei der die verschiedenen „Innies“² z. T. so weit voneinander entfernt, getrennt und in ihrem Wirkungsgrad eigenständig und „mächtig“ in ihrem Fühlen, Denken und Handeln sind, dass ein Wechsel („switch“) vom betroffenen Patienten³ tatsächlich als z. T. sehr starker Bruch in der Selbstwahrnehmung erlebt wird.

Diese Anschauung vom inneren Aufbau des Menschen als aus mehreren Ichs bestehend erklärt somit eine ganze Reihe von sowohl psychologischen Alltags- als auch psychopathologischen Phänomenen. Die fehlende Ich-Kontinuität macht z. B. nachvollziehbar, warum „gute Vorsätze“ im normalen Lebensalltag häufig nicht eingehalten werden (ein Ich beschließt beispielsweise, eine Diät zu beginnen, während ein anderes kurze Zeit später und mit viel Genuss ein großes Stück Kuchen zu sich nimmt; ein Ich beschließt, am

1 Der Einfachheit halber wird in diesem Text keine Unterscheidung zwischen „Ich“, „Selbst“, „Selbstkonzept“, „Selbstanteile“, „Rollen“, „Modi“, „Motive“ etc. getroffen. Das ist zwar eine Simplifizierung, die im Gegensatz zur regen Diskussion dieser Begriffe in der Psychologie und Philosophie steht, dient aber im vorliegenden Fall der besseren Lesbarkeit. Die Kernaussagen des Textes werden dadurch nicht beeinflusst.

2 Ein Begriff, mit dem die verschiedenen Innen-Persönlichkeiten von Menschen, die unter DIS leiden, (häufig von ihnen selbst) bezeichnet werden.

3 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gemeint.

nächsten Morgen joggen zu gehen, während das Ich, das am betreffenden Tag aufwacht, sich wundert, warum der Wecker eine halbe Stunde früher klingelt, bzw. das Vorhaben auf den nächsten Tag verschiebt, weil das „eh besser“ sei, usw.).

Im psychopathologischen Bereich finden wir bei der DIS ein sehr gutes Beispiel dafür, was das Resultat sein kann, wenn die verschiedenen Ichs – meistens aufgrund schwerster traumatisierender Erfahrungen – ein hohes Maß an Eigenständigkeit und Macht über das Verhalten des ganzen Menschen bekommen.

2 Multiple Ichs – Psychologische Wurzeln

Neben den aktuellen psychologischen/psychotherapeutischen Konzepten, die mit der Ich-Vielheit arbeiten, wie beispielsweise die Ego-State-Therapie (Watkins & Watkins, 2012), die Schematherapie (Young, Klosko & Weishaar, 2008) und ihre störungsspezifischen Ausformulierungen, wie z. B. für die Traumafolgestörungen (s. beispielsweise Butollo & Karl [2012], Maragkos [2010], Reddemann [2012], Peichl [2013]), findet sich dieses Verständnis vom Aufbau des Menschen – z. T. etwas versteckt – auch in der „alten“ Psychologie respektive den „älteren“ psychotherapeutischen Schulen.

William James (1842 – 1910), einer der Urväter der modernen Psychologie, unterschied bereits Anfang des 19. Jh. zwischen dem „erkennenden Selbst“ und dem „erkannten Selbst“. Während er Ersteres als „self as knower“, „I“ oder „pure ego“ beschrieb, nannte er Letzteres „self as known“, „me“ oder „empirical ego“ (James, 1890), wobei er (nach dem Kenntnisstand des Autors) keine Versuche unternahm, eine psychotherapeutische Anwendung daraus abzuleiten.

Auch Freud (1923/1975) verstand den Menschen nicht als Einheit. Dieses Verständnis findet – neben seinem topologischen Modell, das die Unterscheidung in „bewusst“, „vorbewusst“ und „unbewusst“ umfasst – in seinem Instanzenmodell seinen Niederschlag, in dem er die Struktur der Psyche in ein Über-Ich, ein Ich und ein Es aufteilte. In den Weiterentwicklungen der Psychoanalyse hat dieses Konzept ebenso überlebt wie auch in den Therapieschulen der Humanistischen Therapien (s. u.), über die (Kognitive) Verhaltenstherapie bis hin zu ihrer aktuellsten Ausformung, der sogenannten dritten Welle, zu der u. a. die weiter oben bereits erwähnte Schematherapie (Young et al., 2008) gehört.

Ein aus der Psychoanalyse abgeleitetes Verfahren ist die von Eric Berne (Berne, 2006) entwickelte Transaktionsanalyse. In dieser postuliert er, der Mensch besitze mehrere Ich-Zustände („ego images“). Einer stamme aus der Kindheit und sei das Kind-Ich („child state“), der zweite sei das Erwachsenen-Ich („adult ego state“), und der Dritte, der auf den Erfahrungen mit den primären Bezugspersonen basiere, wurde von ihm als Eltern-Ich („parent ego state“) bezeichnet.⁴

Frederick S. Perls, der sich mit seiner Gestalttherapie (Perls, 1976) u. a. von Jacob Moreno und seinem Psychodrama (Moreno, 1959) hat inspirieren lassen, ist ebenso von mehreren

⁴ Die Ähnlichkeit zur Auffassung Freuds und seiner Psychoanalyse ist mehr als deutlich, verwundert aber andererseits nicht, war doch Paul Federn einer der Lehrer von Eric Berne.

Ich-Anteilen ausgegangen (und hat in der Therapie damit explizit gearbeitet) – ferner wie in der klientenzentrierten Psychotherapie Carl Rogers' (Rogers, 2012). Das Konzept des „inneren Teams“ (Schulz von Thun, 1998) soll – wenn auch deutlich moderner – ebenfalls dazugezählt werden, da er bei Reinhard Tausch (1921-2013; leider kürzlich verstorben) promoviert hat und durch diesen somit auch von der Gesprächspsychotherapie beeinflusst wurde. Nicht zuletzt haben sich bekannte Psychotherapeuten beim Versuch, die Effektivität von therapeutischen Interventionen zu erhöhen, dieser Theorie angenommen. Als Beispiel soll hier William („Bill“) Stiles (Stiles, 1999) und sein Konzept der „internal voices“ genannt werden. In der Sozialpsychologie ist das Konzept nicht nur nicht unbekannt, sondern hat eine ebenso lange Tradition wie in der klinischen Psychologie. Anfang des 19. Jh. versuchte Charles Cooley die Entstehung der Selbst-Identität zu erklären (Cooley, 1902) und bediente sich dabei des sogenannten looking-glass-Effekts (Spiegelbild-Effekts), nach dem das Selbstkonzept als Folge der wahrgenommenen Eindrücke und Bewertungen im sozialen Miteinander, d. h. als Resultat sozialer Interaktion, entstehe. Aus der Sozialpsychologie stammt zudem das neuere Konzept des „dialogical self“ von Hermans (Hermans & Kempen, 1993; Hermans, 1996), in dem er ebenfalls von mehreren Ich-Anteilen ausgeht.

3 Multiple Ichs – Philosophische und religiöse Wurzeln

Ob es sich nun um ein einfaches Modell (z. B. das Instanzen-Modell bei Freud [1923/1975] oder Berne [2006]) oder um weit ausgearbeitetere Konzepte – z. B. die Schematherapie nach Young et al. (2008) – handelt, alle gehen von einer Gespaltenheit oder einer fehlenden Ganzheit im Menschen aus. Die Wurzeln dieses Denkmodells reichen jedoch, wie bereits weiter oben angedeutet, noch viel weiter zurück (u. a. lassen sie sich in der epischen Geschichte Indiens, der Mahabharata, der Bibel, der antiken Philosophie Platons und in den Schriften des alten Yoga finden – d. h. in den verschiedenen Traditionen und in ihrem alten Verständnis vom inneren Aufbau des Menschen) und sollen anhand von einigen philosophischen und religiösen Quellen exemplarisch dargestellt werden.

3.1 Das Wagengleichnis im Katha-Upanishad

Die Upanishaden sind Sammlungen philosophischer Schriften des Hinduismus und ein Bestandteil des Veda (mündlich überlieferte Sammlung religiöser Texte). Die Katha-Upanishad (zw. 1000 und 500 v. Chr.), deren Verfasser unbekannt ist, ist die älteste Veda, in der das Yoga explizit erwähnt wird. In diesem Upanishad wird der Aufbau des Menschen mit einem Wagen (einem Gespann) verglichen:

1. Körper
2. Sinne
3. Erkenntnis
4. Denken
5. Selbst

Während der Wagen für den Körper steht, symbolisieren die Pferde die Sinne (und Begierden) des Menschen⁵.

5 Somit bekommt die Redewendung „Die Gäule gehen mit einem durch“ eine ganz andere, vielleicht neue Bedeutung.

Der Wagenlenker (Kutscher) steht für die Erkenntnis, welche die Begierden (Pferde) im Zaum halten kann, und zwar über die Zügel (das Denken). Im Wagen selbst sitzt der eigentliche Herr der Kutsche, der dem Wagenlenker auch die entsprechenden Anweisungen geben kann, nämlich das (wahre) Selbst⁶. In diesem „Instanzen-Modell“ wird der Mensch – wie in den bereits beschriebenen psychologischen Theorien – ebenfalls nicht als ein Ganzes betrachtet, sondern aus Teilen bestehend, die ggf. eine enorme Macht auf das ganze „System“ ausüben können.

Die eben beschriebene Form der Kutsche ist der Idealzustand, der eigentlich am Ende einer (lebenslangen) Entwicklung steht. Ein Gespann mit einem Aufbau wie dem eben beschriebenen ist „in Ordnung“, denn es gibt einen Herrn, der weiß, wohin er will, und dies dem Kutscher auch mitteilen kann. Dieser ist wiederum wach und kann die Anweisungen des Herrn hören und befolgen. Über seine Zügel kommuniziert er mit seinen Pferden, die seine Anweisungen ebenfalls verstehen und die vorgegebene Richtung einschlagen können. Der Wagen, den sie ziehen, ist in einem guten Zustand. Er ist stabil und hält den Anforderungen der Straße stand.

Doch trifft dieser Zustand auch auf den „Durchschnittsmenschen“ zu? Gibt es in ihm einen (dauerhaften) Herrn, der ein Ziel hat und weiß, wohin er will? Ist der Kutscher wach, und kann er die Stimme dieses Herrn hören? Wenn nicht, dann lenkt er den Wagen dorthin, wo er (der Kutscher) meint, dass dies das Ziel sei bzw. sein soll. Sind die Pferde gut gefüttert und die Zügel straff genug? Wenn der Wagenlenker seine Aufgabe nicht gut erfüllt, dann kann es sein, dass die Pferde selbst das Kommando übernehmen und den Wagen möglicherweise an einen Ort ziehen, d. h. in eine Situation bringen, die gar nicht beabsichtigt war, deren Konsequenzen aber das ganze Gespann (inkl. des jeweiligen „Herrn“) auszubaden hat. Nimmt diese Trennung bzw. Unordnung in und an seiner Kutsche ein gewisses Ausmaß an, können – übersetzt in moderne psychopathologische/psychotherapeutische Konzepte – psychische Symptome bis hin zu dissoziativen Zuständen entstehen. Die natürliche Ordnung wiederherzustellen und dem „Herrn“ seinen ihm zustehenden Platz zu gewähren, ist somit nach der Katha-Upanishad die grundlegende Aufgabe eines jeden Menschen.

3.2 Die Mahabharata

Die Mahabharata gehört als bekanntestes indisches Epos mit 18 Kapiteln und ca. 100.000 Doppelversen zum Wesen der indischen Tradition und ist ein integraler Bestandteil von ihr. Sie geht auf die Zeit zwischen 400 v. Chr. und 400 n. Chr. zurück. In Form von mythischen Geschichten, Allegorien und Bildern, die in den alten Traditionen als Vehikel verwendet wurden, um Inhalte am Bewusstsein vorbei ins Unterbewusste zu transportieren, wird die Geschichte – der Krieg zwischen zwei eigentlich verwandten, aber dann doch verfeindeten Clans, den Kauravas und Pandavas – erzählt. Interessanterweise diktiert der Autor (Vyasa) diese Geschichte Ganesha (dem elefantengesichtigen Gott der Hindernisse und deren Beseitigung), während ein Kind⁷ (und kein Erwachsener!) zuhört. In allegorischer und metaphorischer Form werden die verschiedenen Teile des Menschen in

6 Eine etwas modifizierte Form dieser Darstellung findet sich auch bei Georg I. Gurdjieff in seinem Opus „Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel“.

7 Auf dessen Frage, wovon denn diese Geschichte handelt, wird ihm geantwortet: „... sie handelt von dir.“

eine kriegerische Auseinandersetzung gebracht: Auf der einen Seite stehen die Pandavas, nämlich Yudhishthira (das Denken), Arjuna (das Gefühl), Bhima (der Körper) sowie die Zwillinge Nakula und Sahadeva. Ihre „Feinde“, mit denen sie eigentlich verwandt sind, sind die 100 Kauravas, von denen der Älteste Duryodhana ist. Bezeichnenderweise wurden die Pandavas „einzeln“ geboren, während die Kauravas als „Fleischklumpen“ die Welt erblickten, der in 100 Teile (die „100“ Ichs des Menschen) zerteilt wurde.

Durch das gesamte Epos hindurch geht es um die Rivalität zwischen diesen verfeindeten Clans, die in einen Krieg mündet. Wenn auch dieses Gleichnis sehr komplex ist und auf den ersten Blick befremdlich wirken mag, repräsentiert dieser Krieg in der Erzählung (wohlgermerkt 400 v.Chr. – 400 n. Chr.) doch ebenso aktuelle psychologische Konzepte des „inneren Kampfes“ des Menschen – in diesem Fall mit seinen „100 Ichs“.

3.3 Die antike Philosophie - Platon

Platon⁸ beschreibt in Phaidros (246a – 257d; ca. 370-360 v.Chr.) das Gleichnis vom „Seelenwagen“. Nach seinem Verständnis ist die menschliche Seele unsterblich und entstammt auch dem Unsterblichen, mit anderen Worten: dem Göttlichen. Sie ist von ihrem Aufbau her mit einem Pferdegespann zu vergleichen. Der Wagenlenker (Logos [λόγος], das Wort, die Logik, die Vernunft) hat zwei Pferde zu führen. Während das eine edler Abstammung ist und sehr gut den Befehlen und Anweisungen des Wagenlenkers folgt, ist das zweite wild, ungestüm und leidenschaftlich. Die Seele kann nicht für immer im göttlichen Bereich ihrer Abstammung bleiben. Sie verliert im Laufe der Zeit ihre Flügel, sinkt und verbindet sich mit einem (irdischen) Körper, auf den sie trifft. In einem solchen für eine gewisse Zeit beheimatet, hat sie aber noch eine Erinnerung an das Schöne und Gute, dem wahrhaft Seienden, dem sie entstammt. Trifft sie in der niederen (irdischen) Welt auf etwas, das diesem entspricht, d. h. einem schönen Anblick, erinnert sie sich daran. Das edle Pferd ist von Ehrfurcht eingenommen, während das ungestüme Pferd von Leidenschaft erfasst ist und dieses Schöne (Göttliche) für sich haben, besitzen muss. In solch einer Situation muss der Wagenlenker (die Vernunft) die Zügel fest in der Hand behalten. Durch den Anblick dieses Schönen können die verlorenen Flügel wieder wachsen. Sie sind wieder vollständig da, und die Seele kann wieder ihren Weg zurück in den Himmel finden. Ganz nach den modernen psychotherapeutischen Konzepten findet der Mensch ruhende Momente in sich, wenn er im Einklang mit seinen inneren Anteilen steht und von dieser Basis aus handelt.

3.4 Die Bibel

Im Neuen Testament findet sich in den Evangelien von Markus (Mk 5,9) und Lukas (Lk 8,30), wenn auch nicht ganz übereinstimmend, die sogenannte Schweinepisode als prägnantes kurzes Beispiel für die Aufteilung des Menschen in innere Anteile. In diesem Gleichnis war Jesus im Gebiet von Gadara (Gerasa) unterwegs und traf dort einen Besessenen. Nach Mk (5,9) fragt Jesus den Besessenen: „Was ist dein Name?“ Dieser antwortete ihm „Legion ist mein Name, denn wir sind viele.“ Nach Lk (8,30) fällt die Antwort etwas anders aus: „Legion“, antwortete er, „denn es waren viele Dämonen in ihn gefahren.“ Auch wenn es verschiedene Versuche der Deutung dieser Verse gibt, so können sie auch

8 Wie bereits geäußert, sollen in diesem Beitrag exemplarisch nur einige Beispiele dargestellt werden. Eines, auf das hier nur mit dieser Fußnote Bezug genommen werden soll, ist die Inschrift über dem Orakel von Delphi im Tempel des Apollon: „Erkenne Dich selbst“.

als Hinweis auf die Vielbeschaffenheit im Menschen verstanden werden, zumal in nahezu allen Religionen die innere Einheit, die Einheit mit dem Göttlichen angestrebt wird.

4 Konklusionen

Die Konzepte der multiplen Ichs sind sicherlich nicht die einzigen psychologischen Themen und Theorien, deren Wurzeln weit zurück in die Menschheitsgeschichte reichen. Um nur zwei weitere Aspekte kurz anzuschneiden, die uns auch heute noch in der klinischen Psychologie/Psychotherapie begegnen und ebenfalls Bezüge zur hier interessierenden Theorie der multiplen Ichs aufweisen: zum einen Epiktet (50-138 n.Chr.; s.a. Epiktet [2008]), auf den das Zitat „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen, sondern die Ansichten, die wir von ihnen haben“ zurückgeht. Er hat damit bereits in der Zeit der späten Stoa den Grundgedanken der Kognitiven Therapie formuliert und gilt als ihr Urvater, auf den sich Albert Ellis sogar explizit bezieht⁹. Zum anderen Aristoteles, der mit seinem Zitat „Der Mensch ist das, was er wiederholt tut. Somit ist Exzellenz¹⁰ keine einzelne Handlung, sondern Gewohnheit“ den Grundgedanken der (klassischen) Verhaltenstherapie formulierte. Auch wenn auf der Basis dieser Theorien therapeutische Techniken entstanden sind, die als Interventionen bei bestimmten psychischen Störungen Anwendung finden, so tangieren sie – wie die Theorie der multiplen Ichs – Schichten des Menschen, die weit tiefer in seinen Grundfesten verborgen sind.

In diesem Sinne ist die erste Konklusion, dass die Psychotherapie, auch wenn sie konkretes maladaptives, problematisches Verhalten und Erleben verändern soll, sich Grundgedanken bedient, die weit über diese Interventionen hinausgehen.

Die Aussagen von Epiktet und Aristoteles sind – so einfach sie auch sein mögen – gute Beispiele dafür, welche Tiefe in ihnen versteckt liegt, wenn sie weiter, vielleicht bis zum Ende, gedacht werden. In ihnen ist eine Möglichkeit enthalten, die helfen kann, uns in unserem Mensch-Sein besser zu verstehen und unser Leben aus einer existentiellen Perspektive zu betrachten und zu leben. Epiktet sagt vereinfacht: Wir sind Opfer unserer Bewertungen. Wir denken über die Dinge; wir bewerten sie, geben ihnen dadurch eine Bedeutung, die in den meisten Fällen nur mit uns etwas zu tun hat. Verändern wird diese Bedeutungszuweisung, verändern wir die Folgen unserer innerpsychischen Reaktionen auf das, was die Dinge in uns auslösen. Mit anderen Worten, verändern wir unsere Bewertungen, d. h. unsere Kommentare auf das, was aus dem Inneren und/oder dem Äußeren auf uns einströmt, verändern wir die Wirkung, die diese inneren und/oder äußeren Einflüsse auf uns haben. Um das tun zu können, müssen wir diese Bewertungen erst einmal kennenlernen, d. h. Selbstbeobachtung betreiben. In der „alten“ Sprache der Psychologie hieße das: Introspektion; in der neuen Sprache der Verhaltenstherapie: Selbstbeobachtungsprotokolle. Dadurch erkennen wir Muster, denen wir bei der Bewertung folgen, und können somit kognitive Schemata erkennen, die uns leiten und deren Opfer wir sind. Diese Muster können im weitesten Sinne als Repräsentanten der verschiedenen

⁹ Siehe dazu die Aufnahme „Three Approaches to Psychotherapy“; dort die Einleitung des Parts, in dem Ellis mit „Gloria“ arbeitet.

¹⁰ Oder: Vorzüglichkeit

Ichs verstanden werden. Im Extremfall lösen wir uns von den Fesseln unserer eigenen ich-behafteten Erwartungen und können weit mehr Freiheit erlangen, als über eine kognitive Umstrukturierung allein möglich wäre.

Aristoteles spricht in seinem Zitat von „Exzellenz“ bzw. „Vorzüglichkeit“, während die klassische Verhaltenstherapie bestimmte sogenannte maladaptive Verhaltensweisen ins Augenmerk nimmt, die – in Bezug auf das Leiden, das sie beim Patienten verursachen – zu Recht verändert werden sollen. Auch wenn Aristoteles, in dem er über „Exzellenz“ spricht, die Ebene des Verhaltens verlassen hat, so öffnet er dem Menschen eben durch den Umstand, dass er die Wiederholung von Verhalten (Gewohnheit) betont, eine Tür zu einem Weg, der nicht allein bei der Bewältigung von Panikattacken durch wiederholte Konfrontation oder dem Aktivitätsaufbau bei Patienten mit einer Depression endet, sondern bei der „Exzellenz“. Der Mensch kann exzellent werden, indem er gute Gewohnheiten bildet. Aus einer anderen Perspektive: Alles, was wir tun, üben wir, also können wir auch „Gutes“ (im weitesten Sinne) üben, indem wir es wiederholt tun.

Auch hier findet sich eine Parallele zu den multiplen Ichs, denn aus der Therapie der DIS wissen wir, dass die meisten „Innies“ eines Patienten ihre eigenen Gewohnheiten aufweisen, die sogar sehr spezifisch (bestimmte Kleidungsstücke, ein bestimmter Schmuck etc.) sein können. In der DIS-Therapie wird es u. a. auch darum gehen, die guten Gewohnheiten zu fördern und die maladaptiven zu begrenzen bzw. zu verändern.

Vor diesem Hintergrund – und das ist die zweite Konklusion – stellen diese modernen Theorien und deren alte Wurzeln uns als Psychotherapeuten vor das Thema der eigenen Verantwortlichkeit: Kann sich der Psychotherapeut selbst außen vor lassen, wenn er sich für seine Arbeit mit Patienten an Konzepten orientiert, denen er selbst auch unterliegt? Mit dieser Frage wird der Psychologe spätestens in der Psychotherapieausbildung konfrontiert – die Antwort darauf findet sich in der Selbsterfahrung im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Ausbildung bzw. in der Lehranalyse im Rahmen der psychoanalytischen Ausbildung. Ob diese „Eigenanalyse“ ausreicht, um die Tiefe dieser Konzepte bei sich selbst zu entdecken, wird hier in rhetorischer Form als und in Frage gestellt.

Der Autor vertritt die Auffassung, dass die Theorie der multiplen Ichs – auch wenn die eben zitierten und kurz besprochenen zwei Zitate über einen viel weiteren Hintergrund verfügen, als man ihnen zunächst zumutet – sogar darüber hinausgeht und eine Sonderstellung hat, das soll die dritte Konklusion sein. Ihr haftet durch den Umstand, dass sie in so vielen Traditionen unterschiedlichen Ursprungs zu finden ist, etwas Besonderes an, das es rechtfertigt, sie über ihren Status als „einfaches“ psychologisches Konzept hinaus als zentrales Thema des Menschen respektive der menschlichen Existenz betrachten zu dürfen – vielleicht eine Art von „Meta-Konzept“, ein grundlegendes Prinzip, das viele andere inkludiert. In ihrem Kern sagt sie etwas sehr Einfaches aus: Der Mensch ist gespalten und nicht Herr im eigenen Haus. Er führt ein Leben, das unter dem Einfluss von mehreren z. T. sich widersprechenden Ichs steht, die sich, durch innere und/oder äußere Reize getriggert, in ihrem Wirken abwechseln. Zwar spricht er von „Ich“ und ist der festen Überzeugung, dass es ein bleibendes, stabiles, für alle Situationen gültiges Ich gibt, das die Macht hat, Entscheidungen trifft oder nicht trifft und einen bestimmten Plan verfolgt. Das Gegenteil scheint aber der Fall zu sein: Wenn er „Ich“ sagt, dann ist das „nur“ der (zufällige) Passagier, der im Moment das Kommando über das Gespann

hat. Er hat vielleicht ein bestimmtes Ziel, das er verfolgt, doch er spricht nicht für das Ganze. Ein oftmals kleiner Reiz aus der Umgebung oder eine kleine Veränderung der Umstände genügen, und dieser Passagier ist – um beim Wort zu bleiben – passager, d.h. wieder verschwunden. An seiner Stelle ist jemand anders in den Wagen eingestiegen, mit einem ganz anderen Ziel – mit einem vielleicht dem Ziel des ersten Passagiers sogar gänzlich entgegengesetzten. Diesen „switch“ erlebt der im klinisch-pathologischen Sinn unauffällige Mensch ganz im Gegensatz zu dem unter einer DIS Leidenden meistens nicht bewusst. Aber auch ein Betroffener kann lernen (und das stellt in diesem Sinne auch ein wesentliches Therapieziel dar), diesen bewusst zu erleben. In der Anwendung des Konzeptes der Mindfulness (Kabat-Zinn, 2003) soll demjenigen, der es versucht – vereinfacht formuliert – eigentlich nichts anderes beigebracht werden: das Kommen und Gehen der verschiedenen (Ich-)Impulse zu bemerken und kennenzulernen, ohne ihnen zu folgen. Schritt für Schritt erkennt der Übende somit immer mehr seinen eigenen (multiplen) inneren Aufbau.

Darüber hinaus ist bei dem Konzept der multiplen Ichs auch besonders die Frage nach ihren Konsequenzen zu berücksichtigen – die vierte Konklusion. Diese Konsequenzen können einerseits minimal sein: Das Konzept kann beispielsweise erklären, warum jemand die Wohnung verlässt, um einzukaufen, und sich stattdessen in einem Café wiederfindet – etwas, was jeder in der einen oder anderen Variante bereits erlebt haben sollte. Die sich daraus ergebenden Folgen für den Handelnden sind in diesem Falle „gering“, wenn er z. B. auch zu einem späteren Zeitpunkt den Einkauf nachholen kann. Wird die Theorie aber auf weitere Bereiche des Alltagslebens angewandt, dann können die Konsequenzen andererseits auch massiv sein. Um keine allzu destabilisierenden Schreckensszenarien zu beschreiben, sollen hier in Frageform nur zwei Beispiele erwähnt werden, die das Ausmaß bereits erahnen lassen: Sind eigentlich alle „Ichs“ mit der Berufswahl einverstanden, und – vielleicht in der Konsequenz weitreichender – sind alle „Ichs“ mit dem „Ja, ich will“ vor dem Priester bzw. Standesbeamten einverstanden gewesen?

Über diese Fragen hinaus, die das persönliche Alltagsleben mehr oder weniger intensiv tangieren, beeinflusst diese Theorie auch grundlegende psychologische Konzepte (fünfte Konklusion). Dazu gehört die im Text bereits erwähnte „Introspektion“, die „abgeschafft“ wurde, da sie nicht valide sei – um es mit harten Worten auszudrücken. Auch wenn sie, wie weiter oben beschrieben, über die „Hintertür“ der Selbstbeobachtungsprotokolle den Weg zurück in die Psychologie/Psychotherapie gefunden hat, so kann sie darüber hinaus eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, die verschiedenen eigenen Ichs „bei der Arbeit“ kennenzulernen. Welcher Weg würde denn näher liegen?

Weiter ist vor dem Hintergrund dieser Theorie ebenfalls das Konzept des Bewusstseins neu zu überdenken – was die oben erwähnte Sonderstellung noch einmal betonen soll. Kann es ein Bewusstsein in einem so gespaltenen Zustand wirklich geben? Und wenn wir gerade dabei sind: Wie verhält es sich mit dem Willen des Menschen? Kann er über einen Willen verfügen, wenn doch jeder Passagier in der Kutsche eigene Vorstellungen und Wünsche hat, wohin es gehen soll? Der Kutscher darf in diesem Bild auch nicht vergessen werden, denn wenn der Wagen leer ist, bestimmt schließlich er, wohin die Fahrt gehen soll. Und was sind die Konsequenzen für das psychologische Konstrukt der

„Identität“? Kann es bei mehreren Ichs überhaupt EINE Identität geben? Oder ist die Lösung einfach, indem man gleichsam den Mittelwert aller vorhandenen Ich-Identitäten bildet und daraus „die Identität“ bestimmt? Vielleicht wäre das ebenso „gemogelt“ wie der Versuch, das Problem dadurch zu lösen, dass man es selbst zur Lösung macht: Der Mensch hat mehrere Identitäten, und damit hat es sich.

Wenn auch die klinische Psychologie/Psychotherapie heute eine moderne empirische Wissenschaft ist und nicht mehr nur unter den „bloßen“ Geisteswissenschaften subsumiert wird, soll sie sich dennoch von den alten Texten und diesem alten Verständnis, auch wenn es nicht den aktuellen wissenschaftlichen Standards entspricht, inspirieren lassen. Die Theorie der multiplen Ichs scheint hierfür besonders geeignet zu sein, moderne wissenschaftliche methodische Konzepte und Interventionen einerseits sowie Ideen mit deren alten Wurzeln andererseits adäquat miteinander zu verbinden. Indem sie dieses wohl grundlegende Problem der Gespaltenheit im Menschen aufzeigt, eröffnet sie gleichzeitig auch eine Möglichkeit, dieses zu lösen – so dass wir hoffentlich am Ende wieder zurück zu uns finden und tatsächlich Herr im eigenen Haus werden.

Abschließend sei ein Ausschnitt aus „Alice im Wunderland“ angeführt, mit dem ein Bezug zum eigenen Willen vor dem Hintergrund der Theorie der multiplen Ichs hergestellt werden soll. Der Wille bekommt darin auf eine schrecklich einfache Weise ein besonderes Gewicht:

„Würdest du mir bitte sagen, welchen Weg ich einschlagen muss?“

„Das hängt in beträchtlichem Maße davon ab, wohin du gehen willst“, antwortete die Katze.

„Oh, das ist mir ziemlich gleichgültig“, sagte Alice.

„Dann ist es auch einerlei, welchen Weg du einschlägst“, meinte die Katze.

Literatur

- Berne, E. (2006). Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Butollo, W. & Karl, R. (2012). Dialogische Traumatherapie: Manual zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Cooley, C.H. (1902). Human Nature and the Social Order. New York: Scribner's.
- Epiktet (2008). Handbüchlein der Moral. Ditzingen: Reclam.
- Freud, S. (1975). Das Ich und das Es. Studienausgabe, Bd. III: Psychologie des Unbewussten. Frankfurt am Main: Fischer, 1975. (Original veröffentlicht 1923).
- Hermans, H.J.M. (1996). Voicing the Self: From Information Processing to Dialogical Interchange. *Psychological Bulletin*, 119 (1), 31-50.
- Hermans, H.J.M. & Kempen, H.J.G. (1993). The dialogical self: Meaning as movement. New York: Academic Press.
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8 (2), 73-107.
- Maragos, M. (2010). Worauf es ankommt: Integrative Traumatherapie. *Psychotherapie*, 15 (2), 298-307.
- Moreno, J.L. (1959). Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Stuttgart: Thieme.

- Peichl, J. (2013). Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer: Ein Praxishandbuch für die Arbeit mit Täterintprojekten (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta,
- Perls, F. (1976). Grundlagen der Gestalttherapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. München: Pfeiffer.
- Reddemann, L. (2012). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT - Das Manual: Ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie (7. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. (2012). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Client-Centered Therapy. Frankfurt am Main: Fischer.
- Schulz von Thun, F. (1998). Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: Rowohlt.
- Stiles, W. (1999). Signs and Voices in Psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 9 (1), 1-21.
- Watkins, J. G. & Watkins, H. H. (2012). Ego-State-Therapie. Ein Handbuch (3. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer Systeme.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2008). Schematherapie. Ein praxisorientiertes Handbuch (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Markos Maragos, Dipl.-Psych.
Department Psychologie | Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie
Ludwig-Maximilians-Universität München
Leopoldstr. 13 | 80802 München
Tel.: 089-2180-5172 | Fax: 089-2180-5224 | maragos@psy.lmu.de