

# „SELBST – BESCHREIBUNGEN“

oder

**DER NARRATIVE ANSATZ IN DER SYSTEMISCHEN THERAPIE**

**UND**

**„DAS KLEINE ICH-BIN-ICH TEIL II“**



Wien, im Februar 2008

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>2</b>
1.1    EINE KURZE SELBST-ERFAHRUNG UND -REFLEXION.....	4
<b>2. DEFINITION UND ABGRENZUNG .....</b>	<b>7</b>
2.1    SELBST .....	7
2.2    ICH.....	8
2.3    IDENTITÄT .....	8
2.3.1    POSTMODERNE POSITIONEN .....	9
<b>3. „SELBST – DARSTELLUNGEN“ .....</b>	<b>11</b>
3.1    ALLGEMEIN .....	11
3.2    SYSTEMISCHE „SELBST-ERKENNTNISSE“ .....	12
3.2.1    THESEN DES SYSTEMISCHEN SELBSTKONZEPTS.....	13
3.2.2    H. MERL UND „DER TRAUM VOM GELUNGENEN SELBST“ .....	14
3.2.2.1    „DAS PERSÖNLICHE REFERENZMODELL“.....	17
3.2.2.2    „DAS GESUNDHEITSBILD“ .....	17
3.2.3    R. SCHWARTZ UND „DIE SYSTEMISCHE THERAPIE MIT DER INNEREN FAMILIE“.....	18
3.3    PSYCHOLOGISCHE SELBST-THEORIEN, -MODELLE UND -DEFINITIONEN.....	20
3.3.1    DAS SELBST.....	20
3.3.2    DAS SELBSTKONZEPT .....	21
<b>4. DAS KLEINE ICH BIN ICH.....</b>	<b>23</b>
4.1    AUTORIN: MIRA LOBE .....	23
4.2    INHALT .....	24
4.3    INTERPRETATION.....	24
<b>5. DAS KLEINE ICH-BIN-ICH TEIL 2.....</b>	<b>27</b>
5.1    EIN NARRATIVER INTERVENTIONSANSATZ ODER: „SELBST-BESCHREIBUNGEN“ .....	30
5.2    ZUSAMMENFASSUNG UND REFLEXION .....	36
<b>6. LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>37</b>
<b>7. ANHANG .....</b>	<b>39</b>
7.1    SELBST-WÖRTER .....	39
7.2    DAS KLEINE ICH BIN ICH.....	41

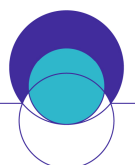


## **1 EINLEITUNG**

Mich beschäftigt seit längerer Zeit eine Frage, die sich aus Beobachtungen bzw. einer daraus resultierenden Hypothese im Rahmen meiner psychotherapeutischen und psychologischen Arbeit mit Klienten aufgeworfen hat, und der ich im Zuge dieser Arbeit zumindest ansatzweise nachgehen möchte. Zudem möchte ich den Leser dazu verführen, mich bei diesem selektiven Selbst-Erkundungsprozess nicht nur zu begleiten, sondern sich auch „selbst“ auf die Suche nach „dem Selbst“ zu machen und dahingehend eigene Annahmen, Bilder, Emotionen oder Hypothesen oder – dem Titel der Arbeit entsprechend – eigene „Selbst-Beschreibungen“ zu identifizieren und möglicherweise so neue Selbst-Erkenntnisse zu generieren.

Zudem sei vorweg noch erwähnt, dass ich mich bei dieser Arbeit vor allem auf den Sprachaspekt oder anders gesagt die Selbst-Beschreibungen konzentrieren möchte, da der Sprachgebrauch und die ihm zu Grunde liegenden Theorien auch in zentralem Zusammenhang mit der in Kapitel 5.1. vorgestellten und von mir angedachten (narrativen) Interventionsmöglichkeiten stehen.

Folgende Annahme hat mich, wie eingangs angedeutet, zum Thema dieser Arbeit geführt: bei sehr vielen Krankheitsbildern – so mannigfaltig sie in ihrer Symptomatik und Erscheinungsform auch sein können (von Sozialphobie, Erythrophobie über Depressionen, Suchterkrankungen, Panikattacken bis hin zu psychotischen Störungen) – scheinen häufig im Sinne einer Äquipotentialität beim Betroffenen folgende „Eigenschaften“ (aus defizitorientierter Sicht) mangelhaft ausgeprägt oder verschüttet und somit entsprechend wahrnehmbar zu sein – etwa: SELBSTbewusstsein, SELBSTwert, SELBSTvertrauen, SELBSTsicherheit. Dieses „Manko“ oder diese „Basis“ (um es neutraler zu formulieren) wiederum kann die SELBSTwirksamkeit, SELBSTakzeptanz, SELBSTverwirklichung, SELBSTliebe, SELBSTkontrolle, SELBSTdarstellung



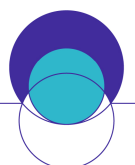
etc. der Person in vielfältiger Weise beeinflussen und in manchen Fällen sogar zur SELBSTaufgabe oder zum SELBSTmord führen.

Folglich könnte man auch annehmen, dass (um diese simplifizierte Darstellung im Sinne der formalen Logik weiterzuspinnen oder zu schließen) eine Stärkung jener SELBST-Teile, die offenbar mangelhaft ausgeformt sind bzw. wahrgenommen oder gelebt werden können, wiederum zu einer Veränderung auf der Symptomebene führt – im Idealfall in Form einer Annäherung an das definierte Therapieziel.

Auch wenn diese Verkettung durch ihre verkürzte Schilderung linear erscheinen mag, so möchte ich in Anbetracht der Systemtheorie erwähnen, dass das Prinzip zirkulärer Kausalität sehr wohl meiner Auffassung zu Grunde liegt.

Anmerkung: Ich habe eben nur einen kleinen Auszug derartiger „SELBST-Wörter“ wiedergegeben – eine Liste von über 70 weiteren, in der Alltagssprache oft sehr SELBSTverständlich verwendeten Begriffen, findet sich im Anhang. Ich fand es höchst interessant, mich auf die Suche nach Begriffen mit diesem Wortstamm zu machen und mich bewusst mit ihrer (SELBSTredenden, individuell aber auch intraindividuell mannigfachen) Bedeutung bzw. Begrifflichkeit und den unterschiedlichen Interpretationsmöglichkeiten (etwa im Sinne von „Opferschaft und Täterschaft“, in Hinblick einer Kontextualisierung auf emotionaler oder kognitiver Ebene) sowie den denkbaren (interaktiven, rekursiven...) Kausalitäten zu befassen. In der Folge hat mich dieser Suchprozess nicht nur zu einer Sammlung von insgesamt über 80 Wörtern geführt sondern mich auch in Hinblick auf die therapeutische Praxis neugierig gemacht, was das Andenken gezielter Verwendungsmöglichkeiten betrifft.

Die oben skizzierte Hypothese bzw. mögliche Interaktionskette hat - neben dem Sprachaspekt - die für mich grundsätzliche und zentrale Frage aufgeworfen:



## Was ist „Das SELBST“?

In allen psychotherapeutischen Theoriegebäuden sowie in der Psychologie und Philosophie lassen sich diverse Vorstellungen über das Selbst (oder das Ich) einer Person, über die Entwicklung dieses Selbst, über Störungen und ihre Behandlung finden.

Einige der folglich zahlreich zu diesem Thema existenten Theorien werde ich kurz anführen, auf andere „nur“ verweisen. Ich konzentriere mich im Verlauf dieser Arbeit vor allem auf die Sichtweisen, Annahmen und Konzepte der systemischen Schule rund um „Das Selbst“ und den daraus erwachsenden „Konsequenzen“ für die systemisch-psychotherapeutische-Praxis (etwa im Sinne der Haltung oder spezifischer Interventionstechniken) bzw. den Aspekt der Sprache in diesem Zusammenhang, die Beziehung zwischen Sprachgebrauch und Selbst(bild), also Selbstbeschreibungen, beleuchten.

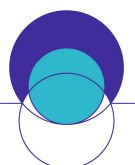
Für mich hat sich auch die Frage aufgeworfen, wie die Modellbildung über die Organisation einer Person und der Konsens über ein Menschenbild uns selbst in vielfältiger Weise je nach Kontext – etwa auch in Hinblick auf unsere „Rolle“ und Tätigkeit als Psychotherapeuten – beeinflusst. Denn innere Vorstellungen erzeugen Realitäten, Sprache schafft Wirklichkeit.

Der Physiker Bohm formuliert es so: "Selbstkonzepte wirken im Individuum und in der Gesellschaft als funktionelle Wirklichkeiten; sie spielen eine entscheidende Rolle dabei, die Grenzen der nämlichen menschlichen Natur zu bestimmen, deren Modell sie sein sollten." (zitiert nach Gergen, 1996, S. 25)

### **1.1 EINE KURZE SELBST-ERFAHRUNG UND -REFLEXION**

Welches Bild, welche Vorstellung habe ich von meinem Selbst?

Welche Begrifflichkeit habe ich von meinem Selbst und was meine ich damit?



Mit welchen Begriffen sprechen meine Klienten über ihr Selbst  
und was meinen sie damit?

Ich lade Sie als erste Annäherung an das Thema anhand dieser Fragen, sowie den, im Anhang befindlichen „SELBST-Wörtern“, ein, sich auf die Suche zu machen, wie Ihre aktuelle Begrifflichkeit bzw. Einstellung ist und wodurch somit auch Ihr Attributionsstil und in weiterer Folge das Denken-Fühlen-Handeln beeinflusst sein könnte.

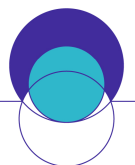
Ein Zitat Wittgensteins könnte eventuell dafür eine zusätzliche Anregung sein und einen Niederschlag bei Ihrer Beantwortung oder Interpretation finden, denn er postulierte in seinem, 1953 erstmals veröffentlichten Hauptwerk „Philosophische Untersuchungen“: *"Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache"* (PU 43).

Vielleicht erscheint Ihnen ferner interessant zu überprüfen, welche „Konsequenzen“ das Einnehmen der nachstehenden Haltung haben könnte:

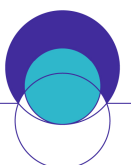
Bei allem, was Sie bei Ihren KlientInnen hören und wahrnehmen, stellen Sie sich vor:

- es gäbe ein Selbst einer Person, eine konstante, identitätsbildende und -stiftende psychische / körperliche Instanz, die sich deutlich unterscheiden lässt von dem Außen, dem anderen, dem Nicht-Selbst, der Umgebung dieser Person.
- es gäbe kein solches Selbst, die Grenzen zwischen Selbst und Nicht-Selbst seien fließend oder gar nicht vorhanden respektive nur von unseren konsensuellen Definitionen abhängig.

Was passiert folglich mit unseren Wahrnehmungs- und Einordnungsaktivitäten?



Natürlich betreten wir mit diesen Fragestellungen sogleich auch den Raum philosophischer, soziologischer und spiritueller Bereiche. Aber eventuell konnte vermittels dieser „Einstellungs-Übung“ spürbar werden, wie sich unsere Weltsicht und unsere Selbstreflexion rapide ändern, wenn wir das eine oder das andere Modell bevorzugen.



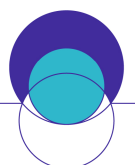
## 2 DEFINITION UND ABGRENZUNG

In Folge der „Unschärfe“, die für mich teilweise in Hinblick auf den Gebrauch der Wörter Selbst, Ich oder Identität besteht, möchte ich vorweg den Versuch einer Differenzierung unter Bezugnahme auf Lexika und ausgewählter „Vordenker“ verschiedener Disziplinen unternehmen:

### 2.1 SELBST

Kaum ein Begriff wird in der Alltagssprache so SELBSTverständlich verwendet wie das Selbst und ist dennoch aus wissenschaftlicher Sicht so schwer zu umreißen. Letzteres wird im Kapitel 3 deutlich, wo ich mich ausführlich mit dem Selbst-Begriff befasse, obschon ich in Anbetracht der Mannigfaltigkeit an Thesen, Meinungen, Interpretationen usw. nur ein Ausschnitt aus dem publizierten Spektrum skizziere. Es wird von mir der Versuch unternommen, „das Selbst“ von verschiedenen Seiten zu beleuchten und mir dabei auch eine Sichtweise zu erschließen, die sowohl meinem Denkansatz als auch dem systemischen Ansatz nahe ist.

In Meyers Lexikon (Brockhaus) wird das Selbst wie folgt definiert: „Selbst, der Kern beziehungsweise zentrale Bereich der Persönlichkeit, im Selbstbewusstsein als eigene Identität, Kontinuität und Einheit erlebt. Am Selbst lassen sich ein Subjektaspekt (Ich) und ein Objektaspekt (Mich) unterscheiden. Wie das »Mich« inhaltlich bestimmt ist, hängt vom philosophischen und religiösen Hintergrund des Subjektbegriffs ab: So verstehen die meisten westlichen Philosophien die je eigene Individualität als das wahre Selbst, während die östlichen Religionen und die Mystik (Meister Eckhart) diese als Persönlichkeitsmaske werten und im Absoluten das wahre Selbst erblicken.“





Der „Wissen Media Verlag“ definiert das Selbst als „Begriff für die unveränderliche Eigenart der Person, das Erleben der eigenen Identität im Laufe der Entwicklung und in den verschiedensten Zuständen und Handlungen“ während „der Begriff des Ichs die Person als Instanz ihrer Handlungen betrifft.“

Ein gängiges systemisches Selbstkonzept beschreibt ein Selbst, das im Dialog mit der eigenen Person und anderen Menschen steht, eine Entwicklungsgeschichte sowie einen quasi biologischen Hintergrund hat, der seine Entwicklung antreibt und an der Steuerung des Lebensschicksals, dem Bestreben nach positiver Selbstdefinition und Selbstrepräsentation mitbeteiligt ist. Die Systemische Psychotherapeutin und Psychologin Corina Ahlers definiert es 1995 wie folgt: „Das Selbst ist lokalisierbar in einer Person, auch wenn es interaktionell entsteht und seine „persönlichen Kostüme“ nach situativem Bedarf einrichten kann.“

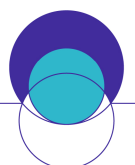
## **2.2 ICH**

Meyers Lexikonverlag (Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG) entnommen ist das „Ich, der sich selbst bewusste Ursprung und Träger aller psychischen Akte des Individuums, in denen dieses sich als kontinuierlich und von der Umwelt unterschieden erfährt; auch als Gesamtheit aller äußeren Verhaltensweisen des Individuums verstanden...“

Immanuel Kant formulierte: „Das Ich bezeichnet die begründende Einheit jeglichen begrifflich urteilenden Erfassens!“ Was wiederum Arthur Schopenhauer zu folgender Erweiterung veranlasste: „Aus diesem Grund kann es selbst nicht erfahren werden!“ (Wittgenstein-Lexikon, 2000)

## **2.3 IDENTITÄT**

Der Begriff Identität (spätlateinisch *identitas*, zu lat. *idem* = derselbe) steht in



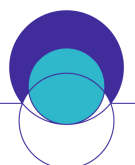
einer allgemeinen Definition für die "Echtheit einer Person oder Sache; völlige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird."

Den Grundgedanken der „narrativen Identität“ hat Heiko Ernst dabei so zusammengefasst: "Erzählungen und Geschichten waren und bleiben die einzigartige menschliche Form, das eigene Erleben zu ordnen, zu bearbeiten und zu begreifen. Erst in einer Geschichte, in einer geordneten Sequenz von Ereignissen und deren Interpretation gewinnt das Chaos von Eindrücken und Erfahrungen, dem jeder Mensch täglich unterworfen ist, eine gewisse Struktur, vielleicht sogar einen Sinn" (Ernst 1996, S. 202).

### **2.3.1 POSTMODERNE POSITIONEN**

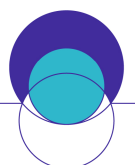
Nach Keupp (1997) könnte man Identität als erzählende Antworten auf die Frage "Wer bin ich?" verstehen. In diesen Antworten wird subjektiver Sinn in Bezug auf die eigene Person konstruiert. Doch wir sind seiner Auffassung nach nicht nur AutorInnen unserer Erzählungen, sondern finden kulturelle Texte immer schon vor, also Lebensskripte, in die wir unsere persönlichen Erzählungen unterbringen. Keupp unterscheidet in der Folge zwei große Gruppen von Narrationen – die „proteische Narration“ (im Sinne einer wandelbaren, unbeständigen, wechselhaften oder aber auch unzuverlässigen Erzählung) und die „fundamentalistische Narration“ – die seiner Auffassung nach dem einzelnen die Last abnehmen wollen, den mühsamen Weg zu einer eigenen Geschichte anzunehmen.

Es stellt sich die Frage, ob sich in einer zunehmend pluralisierten und fragmentarisierten sozialen Welt überhaupt etwas allgemein Gültiges, etwas Modellhaftes zur Konstruktion von Identität sagen lässt? Und was sollte als Maßstab genommen werden, anhand dessen man Identitätsarbeit als gelungen bezeichnen könnte? Methodologisch und moralisch wäre es mehr als fragwürdig, hier einen „objektiven“ Maßstab anzunehmen, der in irgendeiner



Weise das Definitionsmonopol des Subjektes über sein Lebens-Glück und seinen Lebens-Sinn in Frage stellen wollte. Vertreter postmoderner Optionen plädieren u.a. mit Rekurs auf den Philosophen Welsch für die Verabschiedung des Identitätsbegriffes, wobei vor allem die mit dem modernen Identitätskonzept verbundenen Konzeptionen von Kohärenz und Kontinuität kritisiert werden.

Keupp postulierte weiter, dass „gelungene Identität“ dem Subjekt das ihm eigene Maß an Kohärenz, Authentizität, Anerkennung und Handlungsfähigkeit ermöglicht. Da diese Modi in der Regel aber in einem dynamischen Zusammenhang stehen, weil etwa Authentizität und Anerkennung in Widerstreit geraten können, ist gelungene Identität in den allerseltensten Fällen ein Zustand der Spannungsfreiheit bzw. ein gesichertes Gut, eine stabile Größe.



### 3 „SELBST – DARSTELLUNGEN“

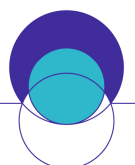
#### 3.1 ALLGEMEIN

Viele tiefenpsychologische, humanistische und vor allem körperpsychotherapeutische Modellbildungen ähneln sich auffallend nicht nur in der Sicherheit, dass es so etwas wie ein Selbst gibt, sondern vor allem in der nochmaligen Unterteilung dieses Selbst. Sie stimmen überein in der Annahme eines "Innen", eines Kern, eines wahren oder richtigen oder primären Selbst, das da anzutreffen wäre und nach dem oder nach dessen Ausdruck wir suchen, und dass dann folgerichtig auch ein Außen da sein muss, eine Maske, Hülle, ein Gefängnis, ein Nicht-Richtig-Ich.

Diese Teile haben verschiedene Bezeichnungen: etwa ein wahres und falsches Selbst, ein richtiges oder echtes Selbst, ein verkörpertes oder unverkörpertes Selbst – oder aber: der innere Kern, Core, die Primärpersönlichkeit, das innere Kind, der Schatten, der genitale Charakter bei Reich.

Manche der psychotherapeutischen Schulengründer wie z.B. Rogers, formulierten Selbst-Theorien – die offenbar als sehr zentral, das Theoriengebäude des therapeutischen Ansatzes betreffend, gesehen wurden – jedoch nur widerstrebend. Unter der Überschrift "Ein Exkurs zur Fallgeschichte eines Konstrukts" formuliert er 1959, wie er anfangs annahm, dass das Selbst "ein vager, vieldeutiger, wissenschaftlich bedeutungsloser Begriff sei, der aus dem Vokabular der Psychologen gestrichen war" (Rogers 1987, S. 26f.). Jedoch führte er später das Konstrukt wieder ein, als er realisierte, dass "Klienten dazu neigen, über das Selbst zu sprechen, wenn sie mit eigenen Worten ihre Erfahrungen beschreiben."

Durch die rasante Medienpräsenz scheinen die psychologischen, philosophischen und auch psychotherapeutischen Konzepte und „Erfindungen“



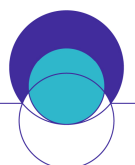
längst Allgemeingut geworden zu sein. Folglich kommen auch immer häufiger unsere KlientInnen und beauftragen uns mit etwaigen „Such- oder Befreiungsaufträgen“: sei es das (im Moment so in Mode gekommene) innere Kind zu finden, dorthin vorzustoßen, wo sie wirklich sie selber sind, den inneren wahrhaftigen Kern zu enthüllen hinter der äußeren Maske oder in dem verhassten Körper.

Wie oder wie weit können wir Therapeuten folglich noch herausfinden, was hier eine spontane eigene Suche und Beschreibung einer Empfindung ist oder aber was ein durch sprachliche Formen im gesellschaftlichen Kontext Erschaffenes, Erfundenes, aber dann "wirklich" Gewordenes ist...?

In unserer Kultur und Gesellschaft gilt ein festes und beständiges Ich-Gefühl offenbar als normal und erstrebenswert. Das ist jedoch nicht in allen Kulturen so und in vielen asiatischen Ländern ist das Fehlen eines individuellen Selbst sogar eine Tugend. Gesellschaftskritisch gesehen könnte man sich an dieser Stelle fragen, ob es (in „unseren Breiten“) nicht an der Zeit wäre, dass sich der Individuumskult und das Streben nach Selbstverwirklichung um jeden Preis hin zu einem wachsenden Bewusstsein und der damit verbundenen Verantwortung für ein Gemeinschafts-Selbst oder ein ökologisches Selbst verschiebt?

### **3.2 SYSTEMISCHE „SELBST-ERKENNTNISSE“**

In der Systemischen Familientherapie herrschte – so wie in vielen anderen Psychotherapieschulen – lange ein „innerpersonelles Grundverständnis“, das „Selbst“ betreffend, vor. Jedoch angeregt durch Daniel Sterns Theorien zur Säuglingsforschung und den damit verbundenen Erkenntnissen (ad „Rigs“ = „generalisierte Interaktionsrepräsentationen“) galt es, das Selbst-Konzept neu zu diskutieren, was zu einer Sichtweise des Selbst als eine in der Person lokalisierbaren „interaktionellen Repräsentanz“ führte.

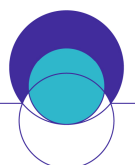


Wie lässt sich dieses Konzept eines Selbst – das im Dialog mit der eigenen Person und anderen Menschen steht, das eine Entwicklungsgeschichte sowie einen quasi biologischen Hintergrund hat, der wiederum seine Entwicklung antreibt und an der Steuerung des Lebensschicksals, dem Bestreben nach positiver Selbstdefinition und Selbstrepräsentation mitbeteiligt ist – nun auf die innerpsychische Welt des Einzelnen anwenden, mit ihr verbinden?

In den folgenden Kapiteln möchte ich nicht nur ergründen, welche wesentlichen systemischen Selbst-Theorien es gibt, sondern welche Konsequenzen und auch Anwendungsmöglichkeiten sich daraus für die therapeutische Praxis ergeben, wobei ich detaillierter auf die Konzeptionen von Harry Merl und Richard Schwartz eingehen werde.

### **3.2.1 THESEN DES SYSTEMISCHEN SELBSTKONZEPTS**

1. „Das Selbst ist lokalisierbar in einer Person, auch wenn es interaktionell entsteht und seine „persönlichen Kostüme“ nach situativem Bedarf einrichten kann.“ (Ahlers 1994a)
2. Über die Relevanz eines gewissen überdauernden Selbstkonzeptes kann nur die Person bestimmen, in der es lokalisiert wird. Wesentlich für die Konstruktion des Konzeptes scheinen dabei für das Subjekt das Erleben von Konsistenz, Kohärenz und Kontinuität zu sein. Das Selbsterleben steht dabei in enger Verbindung mit der Frage: Wofür oder für wen erlebe ich mich? Im Sinne der steten Interaktion mit dem Umfeld, v.a. mit wichtigen Bezugspersonen, gilt es dieses Selbstkonzept zu prüfen, wobei Gergen die Bezogenheit mit anderen und das Erleben von Gemeinsamkeit als Teile des Selbst sieht.

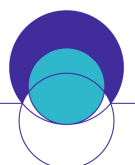


3. Das Selbst als überdauernde Funktion einer Person hat eine historische Komponente – dahingehend, dass die Erzählungen zum erlebten Selbst biographisch bedeutsamen Erfahrungen in der Lebensgeschichte entspringen. Dabei wird das Subjekt durch die interaktionelle Einbindung in seine Umwelt durch Themen, Problemsysteme, aber auch unveränderbare äußere Fakten mitdefiniert.
4. Im Therapieprozess kann diese konstellative Gestaltung des Selbsterlebens durch die Umwelt und die Funktionalität der gezeigten Selbstteile in ihrer sozialen Einbettung reflektiert werden. Dabei geht es auch um die Unterschiede, Veränderungen, Möglichkeiten (Erstmaligkeiten) und Grenzen, die das Selbsterleben des Individuums im therapeutischen Raum hervorrufen kann. Zudem wird davon ausgegangen, dass eine im therapeutischen Prozess veränderte Erzählung der Person über sich selbst deren Selbstbild erweitern und neue Handlungsräume schaffen kann.

### **3.2.2 H. MERL UND „DER TRAUM VOM GELUNGENEN SELBST“**

Nach Harry Merl (2006) dient „Der Traum vom gelungenen Selbst (TGS)“ dem Bestreben jedes Menschen sich von Beginn bis zum Ende seines Lebens als ein Selbst zu erkennen, „ein Jemand zu sein und etwas zu können und in seiner Autonomie respektiert zu sein“. Diese Absicht verfolgt er in jeweils phasengemäßer Weise zu jedem Zeitpunkt des Lebens auf kurze und auf lange Sicht in allen Lebensfeldern, in denen er sich bewegt und engagiert ist.

Es handelt sich beim TGS um ein „Bestreben nach positiver Selbst-Definition



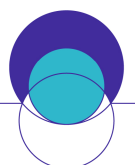
und -Repräsentation“ oder aber wie Merl es auch noch anders verkürzt darstellt als Streben nach: „Selbstwert (und Selbstbewusstsein „mit Befriedigung“ als begleitendem Gefühlssignal) in den eigenen Augen und Würde in den Augen der andern“ (Merl, 2002).

Der TGS stellt für ihn gewissermaßen „die Speerspitze individuellen Lebens“ dar, mit der es sich in Systemen seinen Platz zu schaffen trachtet. Er bezieht sich dabei auf verschiedene Lebensbereiche, Identitäten, familiäre Formen und Sinnfragen und ist Merls Auffassung nach niemals konstant erfüllt, sondern sucht nach immer neuer Erfüllung in Abhängigkeit bzw. entsprechend den wechselnden Umständen des Lebens und der Entwicklung.

Ein Mensch „in seinem Traum vom gelungenen Selbst“ ist nach Merl „so, wie es das Gesundheitsbild zeigt! Es ist das Bild, wie er sein kann und somit das Bild der ihm grundsätzlich möglichen Lebensqualität.“

Je öfter – verkürzt gesagt – das Bestreben oder der Traum vom gelungenen Selbst und somit auch vom gelungenen Leben also glückt und die „Selbst-Regulation des Wohlbefindens“ hergestellt und gesteuert werden kann, umso mehr drückt sich das als Selbstvertrauen und Selbstsicherheit eines Menschen aus. Ein Misslingen des TGS hingegen drückt sich Merls Annahme nach deutlich als Gefühl des Unbehagens etwa in Form von Druck, Spannungen oder Schmerz aus – es zeigt sich als Störung im Umgang mit der eigenen Person und anderen Menschen.

Merl „selbst“ meint 2002 im Vorwort eines Artikels: „Es ist mit Sicherheit nicht schwierig, den Traum vom gelungenen Selbst zu leben – denn es sind die kleinen Dinge, die dazu beitragen. Aber wir müssen uns dieser kleinen



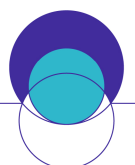


Bausteine, dieser Puzzleteile in unserem Leben bewusst werden, um sie auch auf passende Weise in das große Ganze einzufügen.“

Laut Merl steht dem Menschen als Instrument zur Organisation der Erfüllung ein so genanntes „Persönliches Referenz Modell System „(PRMS) oder auch „Ich-Haus“ zur Verfügung, das jeder Mensch nach Eintritt in die Welt im Umgang mit der Welt erlernt und das ihm die Wege und Möglichkeiten zeigt, wie der TGS erfüllt werden kann. Dieses PRMS kann jedoch den Traum vom gelungenen Selbst auch einschränken. Als sehr persönliches Modell, gemäß dem Wahrnehmen und Handeln eines Menschen erfolgt, ist es begrenzt, aber durch neue Erfahrungen veränder- und erweiterbar.

Der Vollständigkeit halber möchte ich hier noch zwei Unterkapitel anfügen, die noch etwas näher auf das von Harry Merl (seit 1969 österreichischer Pionier in Familien- und systemischer Therapie) konzipierte „Persönliche Referenz-Modellen“ eingehen sowie das, für die psychotherapeutische Praxis als Interventionstechnik im Sinne einer „physiologischen Zielvision“ entworfene, „Gesundheitsbild“ vorstellen.

Da der Sprachgebrauch ein wesentlicher Aspekt dieser Arbeit ist, erlaube ich mir eine persönliche Bemerkung dahingehend, dass mir der Begriff „gelungen“ nicht ideal gewählt erscheint. Mir würde für die Titulierung dieser Konzeption etwa der „Traum von einem stimmige Selbst“ entsprechender erscheinen, da auf mich der Begriff „stimmig“ im Vergleich zu „gelungen“ wesentlich individueller und auch normfreier wirkt.



### **3.2.2.1 „DAS PERSÖNLICHE REFERENZMODELL“**

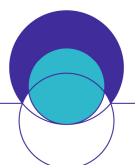
Das Persönliche Referenzmodell (PRM) nach Harry Merl stellt ein Konzept dar, das zu beschreiben versucht, wie ein Mensch ein „Modell der Welt“ generiert, was ihn veranlasst, sich selbst und seine Umwelt auf eine ganz bestimmte Art und Weise zu begreifen und auch dementsprechend zu handeln. Es „schafft die „persönliche Geschichte“ und erzählt sie in der Sprache des Systems, in dem es sich entwickelt hat.“

Merl postuliert, dass sich die persönlichen Sichtweisen oder Einstellungen aus den bisherigen Erfahrungen einer Person mit der Welt (etwa durch Beziehungserfahrungen) und mit sich selbst ergeben. Diese Erfahrungen wiederum werden geordnet und mit mehr oder weniger Wichtigkeit und somit Bedeutung versehen – ein (unbewusster) Vorgang, der der Orientierung dient. Orientierung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, er ist nach dem ökosystemischen Modell ein Metabedürfnis des Menschen.

Das PRM bietet die Möglichkeit, interaktionelle und intrapsychische Prozesse im Subjekt darzustellen und zu begründen bzw. es kann Hypothesen liefern, wodurch die Selbstwahrnehmung und Selbstbeschreibung eines Menschen wesentlich mitbestimmt wird.

### **3.2.2.2 „DAS GESUNDHEITSBILD“**

Nach Merl stellt das „Gesundheitsbild“ eine „physiologische Zielvision“ dar – eine Vision, die alle Menschen normalerweise haben und auch brauchen und, sobald sie zu Verfügung steht, auch gut gebrauchen können. Vermittels dieser Interventionstechnik erlebt sich der Klient so, wie er in seiner Gesundheit sein



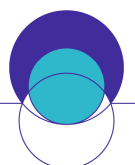
kann. Folglich vermittelt diese Vision das Bild der optimalen, aber möglichen Lebensqualität.

Das Gesundheitsbild kann somit bei der Annäherung an den „Traum vom gelungenen Selbst“ hilfreich sein, indem es den Klienten erlebbar in eine bessere Zukunft entführt und dazu verlockt, sie aufzusuchen. Die Arbeit mit dem Gesundheitsbild hilft aber auch dem Therapeuten, sich mehr mit Gesundheit und Zukunft eines Menschen zu befassen, was ihn in weiterer Folge im Zusammenhang mit seiner eigenen Ökologie auch auf seine eigene Gesundheit und Zukunft hin orientieren lässt.

### **3.2.3 R. SCHWARTZ UND „DIE SYSTEMISCHE THERAPIE MIT DER INNEREN FAMILIE“**

Die „Internal Family SystemsTherapy (IFS)“ wurde seit den 80er Jahren von Prof. Dr. Richard Schwartz, einem der führenden Familientherapeuten in den USA, entwickelt. Er brachte als erster Konzepte von der Pluralität der Psyche und systemisches Denken zu einer Synthese, vergleichbar dem in Deutschland vom bedeutendsten Kommunikationspsychologen Prof. Dr. Schulz von Thun 1998 vorgestellten Modell vom „Inneren Team“. Das Ergebnis ist ein neues Verständnis der Eigenart der Sub-Persönlichkeiten und wie sie als inneres Gleichgewicht funktionieren. Eine These lautet dabei etwa, dass die Persönlichkeitsanteile in ähnlicher Weise miteinander interagieren, wie es Familienmitglieder oder Mitglieder von Gruppen tun.

In dem Therapie-Modell der „Inneren Familie“ gibt es einen zentralen Bezugspunkt: das „Selbst“ – als Bezeichnung für die gesunde und heilende Instanz in uns, die sich durch Weisheit, Vertrauen, Mitgefühl und Akzeptanz

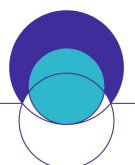


auszeichnet, ungeachtet der Tatsache, dass viele Menschen zunächst wenig Zugang zu ihr haben. Zunächst – denn Richard Schwartz berichtet: „Nachdem ich 20 Jahre lang Menschen darin unterstützt habe, zu ihrem Selbst zu gelangen, bin ich in der Lage zu beschreiben, was meine Klienten auszeichnet, sobald mehr von ihrem Selbst anwesend ist: Gelassenheit (calmness), Neugierde (curiosity), Klarheit (clarity), Mitgefühl (compassion), Zuversicht (confidence), Kreativität (creativity), Mut (courage) und Verbundenheit (connectedness).“

Schwartz geht zudem davon aus, dass jeder Mensch verschiedene innerpersönliche Anteile hat, die er jeweils wie eigenständige Persönlichkeiten mit typischen Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Anschauungen, Erinnerungen usw. empfindet und erlebt.

So gibt es seiner Auffassung nach Persönlichkeitsanteile, die wie „Manager“ funktionieren, alles regelnd, planend und dabei das innere Gleichgewicht kontrollierend. Sie versuchen, die Gesamtpersönlichkeit so zu führen, dass sie den Alltag gut bewältigt, persönliche Ziele erreicht und ihre Bedürfnisse befriedigt.

In Situationen, die von den Manager-Anteilen nicht mehr souverän gehandhabt werden, übernehmen häufig andere Mitglieder des Inneren Teams – die so genannten „Feuerbekämpfer“ – die Führung. Sie treten impulsiv und unreflektiert als Beschützer in Aktion, was sich etwa in Form von Aggression, Rückzug oder Ablenkungen (z. B. als Suchtverhalten) zeigen kann. Ihr Anliegen besteht in der Suche nach starken Reizen, um unangenehme Gefühle zu überlagern.



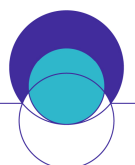
Beide, sowohl Manager wie Feuerbekämpfer, versuchen, unsere empfindsamen und bedürftigen Seiten außerhalb des Bewusstseins zu halten, indem sie schmerzliche Gefühle in innere Kammern verbannen. Schwartz bezeichnet diese verletzten und verletzlischen Anteile als unsere „Verbannten“.

Sehr verkürzt gesagt besteht das Ziel der IFS-Arbeit darin, destruktive Anteile, Glaubenssätze und Emotionen zu transformieren und gleichzeitig befreiende und heilsame Ressourcen freizusetzen. Für die praktische Arbeit bedeutet dies, dass sich das innere System nur durch Weiterentwicklung aller Teile von den Teufelskreisen befreien kann. Dies hat die Konsequenz, dass die Therapeutin bzw. der Therapeut eine Beziehung zu allen Teilen aufbauen muss, in „unparteilicher Allparteilichkeit“.

### **3.3 PSYCHOLOGISCHE SELBST-THEORIEN, -MODELLE UND -DEFINITIONEN**

#### **3.3.1 DAS SELBST**

Das Selbst aus klinisch- psychologischer Perspektive stellt ein Bindeglied, eine Schalt- und Steuerungsstelle zwischen Wahrnehmung, Erleben und Bewerten und der Reaktions- und Verhaltensebene dar. In Zusammenhang mit dem Selbst – oder dem mehr soziologisch verankerten Begriff der Identität – werden in Konzepten der Psychologie verschiedene Aspekte diskutiert. So postuliert James bereits 1890 vier Konstitutionen des Selbst, die er als „materielles Selbst“, „spirituelles Selbst“, „soziales Selbst“ und „reines Ego“ bezeichnet. Greenwald und Becker wiederum differenzieren 1984 ein diffuses, öffentliches, privates oder kollektives Selbst.



Die Annahme, bei dem Selbst handle es sich um einen Cluster von weitgehend stabilen Persönlichkeitseigenschaften, ist heute in den Hintergrund getreten. Stärker betont wird das Selbst als Rolle und als Summe von rollenspezifischen Konzepten, die relativ zeit- und situationsvariabel sind. Dabei rücken Prozesse der Informationsverarbeitung, der Selbstkontrolle und -steuerung (Monitoring, handelndes Selbst) und der Selbstbewertung in den Vordergrund (Fenell, 2005)

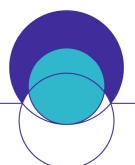
Aus entwicklungspsychologischer Sicht werden im Selbstbegriff Kompetenz-, Potenzial-, und Ressourcenaspekte betont. Selbstmanifestation sowie Wachstum, Motivationsfaktoren und Selbststandards sind dabei zentrale Begriffe. Das Selbst als Akteur wird wirksam im aktiven und autonomen Gestalten und Handeln.

Will man dieses Konzept weiterspinnen, so vermittelt das Selbst einem Menschen einerseits Kontinuität, Einheit, Konsistenz und Stabilität im Selbsterleben. Es muss aber zugleich auch variabel, dynamisch und veränderbar sein, damit situativ und rollenspezifisch angemessen reagiert werden kann. Zusammenfassend geht es also darum, sich eine stabilisierende Selbstfunktion zu bewahren und gleichzeitig im lebenslangen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung veränderungsbereit und -fähig zu sein (Zöllner, 2006).

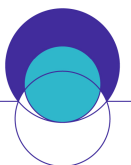
### **3.3.2 DAS SELBSTKONZEPT**

„Ich bin, was ich denke, dass ich bin!“

Das Selbstkonzept oder Selbstbild ist das im Langzeitgedächtnis gespeicherte Wissen eines Menschen über sich selbst. Es stellt die Summe aller selbstbezogenen Einschätzungen, eine subjektive Theorie über die eigene Person dar, die sich auf alle zugänglichen selbstreferenziellen Informationen gründet. Treten die rationale und die emotionale Wertung und Bewertung dieser



Konzeptinhalte hinzu, so sprechen wir vom Selbstwert oder Selbstwertgefühl. Dieser Wertungsprozess kann selbstbestätigend, selbstabwertend oder selbsterhöhend sein, wieder in Konsequenz und Abhängigkeit von den Lernerfahrungen im sozialen Umfeld, aber auch in Abhängigkeit zur Selbstwahrnehmung (Zöllner, 2007).



## 4 DAS KLEINE ICH BIN ICH

Wenn ich schon im Titel dieser Seminararbeit den narrativen Ansatz erwähne, so lassen Sie mich hier eine kurze Lebens-Geschichte als Einleitung zu diesem Kapitel erzählen, bevor ich mich dem Inhalt sowie meiner Interpretation dieses Buches widmen möchte.

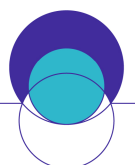
### 4.1 AUTORIN: MIRA LOBE

Mira Lobe wurde 1913 als Hilde Mirjam Rosenthal in Görlitz geboren. Nach ihrer Schulzeit wollte sie Germanistik und Kunstgeschichte studieren, doch als Jüdin war ihr das untersagt. So schloss sie die Textil- und Modeschule in Berlin ab und wanderte 1936 nach Palästina aus, als ihr der Juden Hass der Nazis zu gefährlich wurde. Ihre Mutter, Großmutter und Schwester sollten später noch rechtzeitig nachkommen.

1940 heiratet sie den Schauspieler und Regisseur Friedrich Lobe. Als sie 1943 mit ihrer Tochter Claudia schwanger ist und die Nachrichten aus Europa und Asien immer schrecklicher werden, fängt sie mit dem Schreiben an und hört bis zu ihrem Lebensende nicht mehr damit auf.

1951 kommt sie mit ihrem Mann nach Wien, nach der Schließung des kommunistischen Theaters, das ihn engagiert hatte, leben sie für einige Monate in Ost-Berlin am Deutschen Theater der DDR, bevor sie das Heimweh kurze Zeit später wieder zurück nach Wien treibt.

Ab dieser Zeit veröffentlicht Mira Lobe jährlich bis zu drei Kinderbücher, insgesamt über 100. Viele davon werden mit Preisen ausgezeichnet, unter anderem das 1972 zuerst erschienene "DAS KLEINE ICH-BIN-ICH", das





seither viele Generationen von Kindern zur Ausbildung eines gesunden Selbstbewusstseins motiviert hat.

## **4.2 INHALT**

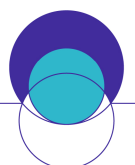
Dieses wunderbare Kinderbuch, mit einer – in zauberhaften Reimen abgefassten und von Susi Weigel kongenial gezeichneten – Geschichte handelt von einem kleinen, bunten Tier, das in seiner Lebensfreude durch die Frage „Wer bin ich?“ gestört wird. Auf diese Frage (nach Viktor Frankl könnte man hier wohl von einer „Anfrage“ sprechen) hat das Tier keine Antwort und reagiert mit Unsicherheit und Bestürzung und der Frosch folgert zudem daraus: „Wer nicht weiß, wie er heißt, wer vergisst, wer er ist, der ist dumm. Bumm“.

"Denn ich bin, ich weiß nicht, wer,  
dreh' mich hin und dreh mich her,  
dreh' mich her und dreh' mich hin,  
möchte wissen, wer ich bin"

Das kleine, bunte Tier macht sich auf eine lange Reise, um eine Antwort auf die gestellte Frage zu finden – es begibt sich auf die Suche nach seiner Identität. Auf seinem Weg trifft es viele Tiere, die alle Ähnlichkeiten mit ihm aufweisen, doch keines ist wie das kleine, bunte Tier. Traurig denkt es über sich nach, sei es denn wirklich „Nur ein kleiner Irgendwer?“.

## **4.3 INTERPRETATION**

Das Bilderbuch versucht uns näher zu bringen, wie "Das kleine Ich-bin-Ich" ausieht, um über (in diesem Fall rein auf das Äußere, den Körper beschränkte) Identifikationsversuche sich selbst bzw. sein Selbst zu erfahren. Denn die vom Frosch aufgeworfene Frage und die damit verbundene Irritation scheint das Bedürfnis eine „Positionierung“, einer Ergründung des eigenen (innersten)



Wesens bei unserem kleinen Fabeltier aufzuwerfen.

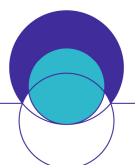
Die Identifikationsversuche mit all den anderen Tieren, denen es begegnet scheitern und die daraus zusehends erwachsende „Identitätskrise“ führt förmlich an den Rand einer Depersonalisation:

"Stimmt es, daß ich gar nichts bin?  
Alle sagen, ich bin Keiner,  
nur ein kleiner  
Irgendeiner ...  
Ob's mich etwa gar nicht gibt?  
Bin kein Fisch, kein Pony und  
auch kein Nilpferd und kein Hund,  
nicht einmal ein Hundefloh -  
ooo!"  
Und das kleine bunte Tier,  
das sich nicht mehr helfen kann,  
fängt beinah zu weinen an,  
Aber dann ...

Aber dann bleibt das Tier mit einem Ruck,  
mitten im Spaziergehen,  
mitten auf der Straße stehen,  
und es sagt ganz laut zu sich:  
"Sicherlich  
gibt es mich:  
ICH BIN ICH!"

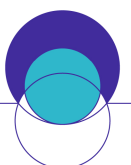
(Mira Lobe, 1972)

Doch überglücklich gelangt das kleine bunte Tier nach längerer Suche und den fruchtlosen Identifikationsversuchen zu jener zentralen „Selbst-Erkenntnis“, die ihm wiederum sein neues „Selbst-Bewusstsein“ liefert: Es ist eben kein Pferd oder Fisch, kein „Ich-weiß-nicht-Wer“, sondern ein ob dieser Entdeckung überglückliches und stolzes ICH-BIN-ICH!



Bleibt also in diesem Fall auf die Frage „Wer bin ich?“ im letzten nur eine „leere Identifikation“ – der Pleonasmus, die Tautologie bzw. Diallele: „Ich bin ich!“?

Bevor ich hier in weiterer Folge zu sehr ins Philosophische „abgleite“ – etwa Fragen des Existentialismus zu erörtern versuche – möchte ich den Bezug dieser Geschichte zur Systemischen Therapie, im speziellen dem Narrativen Ansatz, wieder ins Blickfeld meiner Betrachtungen rücken.



## 5 DAS KLEINE ICH-BIN-ICH TEIL 2

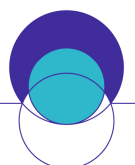
Vermittels dieser im letzten Kapitel geschilderten Veränderungen, dieser Entdeckungen, die das Kleine Ich-bin-Ich auf seiner „äußeren“ Reise hin zum Inneren (Kern) macht – und nicht zuletzt auch unter Bezugnahme auf die Narrative Therapie – erscheint mir die „Forderung“ sehr nahe liegend, dass es (um den „Fluss des Erzählens“ fortzuführen) einer Fortsetzung dieser (Lebens- und Entwicklungs-) Geschichte bedürfte – also einem Teil 2 des Kleinen Ich-bin-Ichs!

Wie aber könnte sich der Inhalt dieses Buches gestalten? Welche weiteren SELBST-Erkenntnisse könnte unser kleiner Protagonist auf seinem weiteren Lebensweg sammeln? Wie könnte dieses (antizipierte) noch „leere“ Selbst „geladen“ werden?

Wie würden oder könnten wir als Systemische Therapeuten versuchen, einem möglichen Auftrag nachzukommen, der dahingehend lauten könnte, dass unser Klient mehr über sein Selbst wissen – es bewusster „wahr-nehmen“ – es besser greifen können – es vielleicht ob des keimenden Bewusstseins und Wissens darüber in einer Form verändern wollen würde?

Wohin nach erfolgter Kontraktbildung die Wachstumsrichtung geht, ob in Reduzierung oder Ausweitung der Komplexität, in Neuordnung oder Beibehaltung oder neue Bedeutungsbildung, ist nicht vorhersagbar, nicht planbar, nicht realisierbar. Aber genau das sollte einen neugierigen Therapeuten reizvoll an die Arbeit mit seinen Klienten herangehen lassen – sein Interesse und Bemühen wecken, um gemeinsam mit seinem Klienten auf Erkundungsreise zu gehen, neue oder alternative Geschichten zu entwickeln.

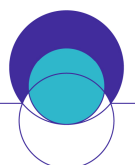
Das oben angeführte Therapieziel, die „Ladung“ des noch „leeren Selbst“ unseres fiktiven Klienten – „das kleine bunte Tier“ – betreffend, setzt natürlich



voraus, dass nicht nur „ein Selbst“ existiert, sondern dieser innere Kern ein selbstreferentielles, lebendes, soziales System ist – welches wiederum (nach dem systemischen Prinzip) in vielfältiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt steht.

Letzteres scheint insofern essentiell, da es nach Martin Buber (1923) – einem der wichtigsten Vertreter des Dialogansatzes – verkürzt gesagt kein Selbst ohne den sozial Anderen gibt! In seinem Buch „Ich und Du“ bildet nämlich die Annahme, dass sich das Menschsein nur in der gelebten Beziehung zum anderen und zu Gott vollzieht, den Ausgangspunkt seines Denkens, das sich in dem Kernsatz "Am Du werden wir erst zum Ich" fortspinnt. Es ist nicht die Isolation, sondern es ist der Dialog, der uns seiner Meinung nach weiterbringt, der uns hilft, uns selbst zu verwirklichen und neue Ideen Wirklichkeit werden zu lassen.

George H. Meads (1934) Überlegungen zum Symbolischen Interaktionismus gehen bezugnehmend auf die Identitätsbildung in eine ähnliche Richtung wenn er postuliert, dass Menschen soziale Wesen sind, und dank der sozialen Beziehungen die Fähigkeit der Menschen zum Denken und zum Selbstbewusstsein entsteht. So ist das Individuum mit der Gesellschaft prozesshaft verwoben und sich gegenseitig bedingend. Die organisierte Gemeinschaft oder gesellschaftliche Gruppe gibt mittels Kommunikation dem Einzelnen seine einheitliche Identität. Die Entwicklung eines psychologischen Selbst und die entsprechende Entwicklung von alltagspsychologischen kognitiven Fähigkeiten kann seiner Auffassung nach nur im Zusammenhang einer sozialen Welt und einer zwischenmenschlichen (kommunikativen) Praxis (und nicht in einer individualistischen und demnach auch nicht in einer rein neurowissenschaftlichen Perspektive) verstanden werden. Anmerkung: Mead begreift sich als Vertreter eines Sozialbehaviorismus und einer Sozialpsychologie, für die das Ganze (die Gesellschaft) wichtiger ist als der Teil, also das Individuum. Meads methodischer Ansatz und seine Entwicklung



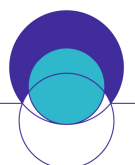
eines Modells des menschlichen Selbstbewusstseins, der menschlichen kognitiven Fähigkeiten und der Strukturen der Gesellschaft erscheint auch in Hinblick auf den Sprachgebrauch höchst interessant. Somit auch auf den, im weiteren Verlauf von mir skizzierten narrativen Interventions- bzw. selbigem zu Grunde liegenden Denkansatz (siehe Kapitel 5.1).

Auch der Philosoph Emmanuel Levinas (1999) geht davon aus, dass wir unser Selbst nur durch Andere zur Entfaltung bringen können, da uns Monologe nicht weiterbringen – auch wenn er sich im Gegensatz zu Buber dezidiert gegen eine dialogische Beziehung zwischen Ich und Du ausspricht, welche sich auf gleichen Ebenen abspielen müsste. Levinas betont, dass, nur wenn wir Wissen mit anderen teilen und uns der Kritik und dem Diskurs aussetzen, kann es gelingen, die Grenzen des Wissens zu erweitern.

Wie können wir also das Wissen um unser Selbst erweitern, um auf die eigentliche Fragestellung dieses Kapitels zurück zu kehren? Welche Annahmen, welche „Voraussetzungen“ sollten zu den bereits angeführten gegeben sein, um das Selbst eines, in unserem Fall abstrakten, Lebewesens zu ergründen?

Niklas Luhmann (1993) postuliert in seiner Systemtheorie selbstreferentieller Systeme die Fähigkeit jedes lebendigen Systems, einen Bezug zu sich selbst in Abgrenzung zur Umwelt herzustellen. Zusätzlich nimmt er an, dass sich soziale und psychische Systeme durch das Operieren mit Sinn von anderen lebendigen Systemen abgrenzen. Luhmann geht auch davon aus, dass sich lebendige Systeme von nicht lebendigen durch Autopoiesis (nach Maturana, 1980) unterscheiden. Das bedeutet, dass Lebewesen sich immer wieder selbst organisieren und reproduzieren.

Nach Uexküll und Wesiack (1995) muss ein Selbst für jedes Lebewesen postuliert werden, da es dieses zu einem distinkten Lebewesen seiner Art und



Gattung macht, seinen speziellen Charakter und somit auch seine eigene Geschichte bestimmt.

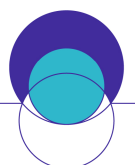
Als Menschen müssen wir für unsere Entwicklung die Existenz eines Selbst nicht nur annehmen, sondern können durch Introspektion und Beobachtung von uns selbst erfahren, wie unser Wesen angelegt ist. In dieser Begegnung mit uns selbst sowie auch mit anderen können wir dieses Selbst-Bewusstsein und seine Entwicklung wahrnehmen ebenso wie den Wunsch nach einer Korrektur, wenn diese Entwicklung in Hinblick auf den von Harry Merl (aus)formulierten „Traum vom gelungenen Selbst“ zu verunglücken droht.

## **5.1 EIN NARRATIVER INTERVENTIONSANSATZ ODER: „SELBST-BESCHREIBUNGEN“**

Mir erscheint die Verwendung meiner Sammlung an „Selbst-Wörtern“ ein sehr guter Ausgangspunkt für eine narrative Interventionsform zu sein, die sich – je nach Bedarf – in vielfältiger Weise mit anderen bekannten, weil bewährten, systemischen Interventionstechniken kombinieren und variieren lässt.

Ich habe bereits in vorangegangenen Kapitel versucht eine „Sensibilisierung“ den (eigenen) Sprachgebrauch betreffend hervorzurufen bzw. auf entsprechende Theorien oder Aussagen zu verweisen – sei es etwa mit dem für mich sehr treffenden Satz von Wittgenstein: "Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache" – die jene enge Verknüpfung zwischen Sprache und dem Selbst betonen.

Ausgehend von dieser Verknüpfung lege ich auch „meine narrative Interventionstechnik“ bzw. den Versuch einer selbigen an und setzte im nächsten Schritt voraus, dass wiederum ein Wort, ein Begriff auf das Selbst in

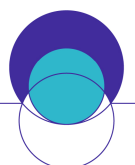


einer speziellen, höchst vom Kontext abhängigen Weise, referiert – also in der Person etwas anstößt, berührt, auslöst – sei es eine Emotion, eine Kognition oder in weitere Folge eine (Re-)Aktion. Diese Reaktion wiederum generiert meiner Annahme nach eine Information – nämlich über das Selbst. Ähnlich wie bei den von Merl bezeichneten „Unterträumen“ in seinem Konzept „Der Traum vom gelungenen Selbst“, referieren also diese „Selbst-Wörter“ und ihre individuelle Bedeutungsgebung auf verschiedene Lebensbereiche. Würde ich also dieses Prinzip mit einer größeren Anzahl von ausgewählten Begriffen durchspielen, so könnten diese eine umfassende Selbst-Narration generieren.

In Hinblick auf die therapeutische Praxis – in die wohl sehr unwahrscheinlich „Das kleine Ich-bin-Ich“ kommen wird, jedoch Klienten, die gerne mehr über sich und ihr Selbst erfahren wollen würden, die uns eigentlich den Auftrag geben, ihren „Traum vom gelungenen Selbst“ erlebbar zu machen oder zumindest eine Annäherung zu erfahren – könnte dieser Suchprozess etwa mittels der Liste an Selbst-Wörtern eingeleitet werden. Hierbei wären – je nach formuliertem Therapieziel oder in Abhängigkeit des zeitlichen Rahmens – unterschiedliche Vorgehensweisen denkbar.

Ich gehe bei diesem fiktiven Klienten also davon aus, dass das Bedürfnis nach Persönlichkeitsentwicklung und „sich seiner selbst“ sowie „seines Selbst“ mehr bewusst werden artikuliert ist und der Klient sich nicht etwa, ausgelöst durch einen „Leidensdruck“, der durch eine angenommene Diskrepanz zwischen einem vermeintlichen Ist- und Soll-Zustand in ihm erwachsen ist, in Therapie begibt.

So könnte der Therapeut etwa seinem Klienten die vollständige Liste an Selbst-Wörtern (Anmerkung: die im Anhang befindliche Liste bzw. Sammlung stellt an

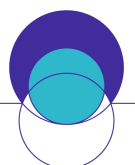




sich nicht den Anspruch von Vollständigkeit, sondern sie ist intentional erweiterbar – mir war bei der aktuellen Selektion der Begriffe wichtig, dass es sich um in der Alltagssprache geläufige Wörter handelt, die somit auch Bedeutung für die Klienten haben können) als Hausaufgabe mitgeben, damit er sich ausführlich mit den einzelnen Begriffen und dem, was sie für ihn bedeuten und in ihm hervorrufen befasst und dies auch schriftlich festhalten kann. In der folgenden Stunde wird der Klient gebeten zu berichten, wie es ihm bei dieser Aufgabe gegangen ist, ob sein Selbstbild, seine Selbstwahrnehmung durch diese Übung eine Veränderung erfahren haben. Der Therapeut hört den „allgemeineren“ Erzählungen des Klienten zu und klärt gegebenenfalls durch Nachfragen für ihn bestehende Unklarheiten auf (was natürlich wiederum einen Effekt auf den Klienten hat), versucht aber den Erzählfluss noch nicht einzuschränken sondern ihn möglichst breit zu halten.

Erst in einem nächsten Schritt setzt der Therapeut eine weitere Intervention, die eine zusätzliche Perspektivenerweiterung hervorrufen könnte, indem er beispielsweise nachfragt, welche Wörter für seinen Klienten von besonderer Bedeutung waren, da sie etwa Erinnerungen oder Irritation ausgelöst haben. Nicht nur die Begriffe an sich, sondern auch die Erzählungen des Klienten dazu können wiederum beim Therapeuten Hypothesen und beim Klienten im Verlauf des „Darüber Redens“ Veränderungen, Bewusstwerdung auslösen.

Noch spricht der Klient immer von seiner subjektiven Begrifflichkeit – jedoch ist diese natürlich in vielerlei Hinsicht geprägt und gibt implizit Auskunft über sein bewusstes sowie unbewusstes Welt- und Selbstbild.

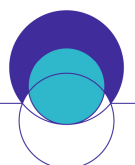


Um die weitere Vorgehensweise etwas zu vereinfachen, greife ich nur ein einzelnes Wort der Liste – nämlich die „SELBST-KONTROLLE“ – heraus und skizziere anhand dessen weitere Interventionsmöglichkeiten, die wahrlich mannigfaltig kombinierbar und adaptierbar sind.

Eine eingangs „offene“ Befragung, was das Wort für den Klienten bedeutet, scheint sehr nahe liegend. Die angefragte Erklärung seiner Begrifflichkeit beide Wortteile betreffend – also das Selbst sowie die Kontrolle – und worauf sie referieren, liefert weitere Informationen. Die Antwort auf die Frage, warum gerade dieses Wort vom Klienten hier und jetzt gewählt wurde, könnte Auskunft über seinen aktuellen Lebenskontext geben oder zumindest weitere Fragen, Erklärungen und Hypothesen hervorbringen. So könnte man den Klienten auch bitten, bewusst die Kontextualisierung der Begriffe etwa auf kognitiver oder emotionaler Ebene vorzunehmen. Diese Erzählungen des Klienten wiederum ließen viele Fragen zu, die Auskunft über die Entstehungsgeschichte seiner Bedeutungsgebung geben könnten – dass z.B. an dieser Stelle ein neues System – etwa das Familiensystem – im Mittelpunkt des Suchprozesses das innere System und seinen Kern betreffend, steht.

Perspektivenerweiterung sowohl für den Klienten als auch Wissenserweiterung für den Therapeuten könnte weiters durch folgende Fragen und Techniken anregen:

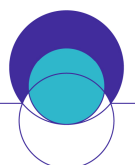
- Zirkulär – welche Begrifflichkeit die Mutter, der Vorgesetzte, die Freundin usw. von diesen beiden Wörtern bzw. der Selbstkontrolle haben könnten
- woher der Klient diese Selbstkontrolle oder aber Kontrolle kennt (Anregung von Erkundungsprozessen rund um das PRM)
- woran er merken würde, wenn sich an der Selbstkontrolle etwas verändern würde (erweiterbar durch eine Wunderfrage)



- man könnte in einem weiteren Schritt an dieser Stelle eine Externalisierung der Selbstkontrolle anleiten
- man könnte Skalierungen in unterschiedlichster Weise anlegen und darüber hinaus Fragen rund um mögliche förderliche und hinderliche Faktoren anknüpfen, eine Bewusstwerdung von Beeinflussbarkeit anregen
- das Selbst, die Selbstkontrolle und einen definierten „Gegenspieler“ zur Selbstkontrolle durch Sessel repräsentieren und den Klienten durch diese Art der Telearbeit mehr Wissen über sein Selbst und das Zusammenspiel der weiteren Anteile erwachsen lassen.

Man könnte diese Liste an Verknüpfungs- und Vertiefungsmöglichkeiten therapeutischer bzw. systemischer Techniken nun noch weiter fortspinnen, diese Erkundungsprozesse mit weiteren, für den Klienten bedeutsamen Wörtern der Liste durchlaufen und auf diese Weise dem Wunsch nach Bewusstwerdung und dadurch auch Persönlichkeitsentwicklung nachkommen.

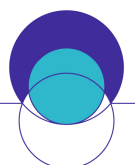
Eine andere Interventionsmöglichkeit vermittelt dieser Selbst-Begriffe besteht darin, die Wörter separat auf Kärtchen zu schreiben – wobei ich auch hier, so wie auf der Liste, einen Bindestrich zwischen dem Selbst und dem zweiten Teil des Wortes setzen würde. Diesen Stoß an Kärtchen würde ich mit der entsprechenden Erklärung, dass es sich um 80 Begriffe aus der Alltagssprache handelt, deren erster Wortteil „Selbst“ beinhaltet, der zweite Wortteil dieses Nomen oder Adverbs jedoch variiert und es zudem ein Kärtchen gibt, auf dem ausschließlich der Begriff SELBST steht. An dieser Stelle gibt es für den Therapeuten eine neuerliche Wahlmöglichkeit, wie er unter Bezugnahme auf das therapeutische Ziel bzw. die Fragestellung die Intervention fortführen kann. So kann er zum einen den Klienten bitten, sich alle



80 Begriffe erstmals durchzusehen und dann am Boden alle Kärtchen so zu positionieren, wie sie aus seiner aktuellen Wahrnehmung heraus rund um das Kärtchen des Selbst angeordnet sind.

Sollte die Komplexität, die die Verwendung aller Kärtchen mit sich bringt, mehr Verwirrung, Irritation und Überforderung denn Informationsgewinn und Klarheit generieren, so kann der Therapeut seine Aufgabenstellung wie folgt modifizieren: er bittet den Klienten, alle Kärtchen durchzusehen und jene auszuwählen, die ihm momentan wichtig erscheinen, ihn ansprechen, etwas in ihm auslösen oder anstoßen. Sollte die Zahl der selektierten Wörter dann noch immer sehr groß sein, dann könnte man den Klienten ersuchen, dass er entweder eine neuerliche Reduktion oder aber eine Rangreihung unter dem Aspekt der subjektiven und momentanen Bedeutsamkeit vornimmt. Nehmen wir nun an, dass 10 der 80 Kärtchen nun ausgewählt wurden – so stellt einerseits diese Auswahl schon eine deutliche Information dar – auch wenn wir zu diesem Zeitpunkt als Therapeuten noch nichts über die Bedeutung wissen, die diese Begriffe für den Klienten darstellen. Diese seine Begrifflichkeit kann er uns jedoch näher bringen, wenn er gebeten wird, die 10 Kärtchen nun in dem für ihn passenden Abstand um das Kärtchen des „Selbst“ zu platzieren und auch seine Bedeutungsgebung verbal zu verdeutlichen, wobei dieses „Darüber Reden“ einen weiteren Veränderungsprozess generieren kann – mit hoher Wahrscheinlichkeit vor allem durch jegliche Art der Reaktion des Therapeuten auf seine Aktion, die wiederum eine nach sich ziehen kann usw.

Dass sich diese Interventionstechnik bereits in Hinblick auf Techniken des Skulpturierens auf verschiedenste Weise modifizieren lässt, liegt nun sehr nahe – sei es von vornherein oder in folgenden Therapiestunden im Sinne einer

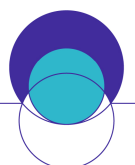


Vertiefung unter Zuhilfenahme des Systembretts, durch eine Teilarbeit mit Sesseln oder aber auch mit Repräsentanten (also einer Aufstellung).

## **5.2 ZUSAMMENFASSUNG UND REFLEXION**

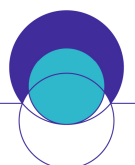
Mit einem starken Sprachfokus und unter Bezugnahme auf die systemischen Konzepte das Selbst betreffend und die v.a. in diesem Kapitel angeführten Thesen und Modelle (etwa Luhmann und die Systemtheorie selbstreferentieller Systeme, Buber und „sein“ Dialogansatz, Meads und der symbolische Interaktionismus), stellt die in Kapitel 5.1. beschriebene therapeutische Vorgehensweise eine Interventionsform dar, die sehr viele Adaptionsmöglichkeiten und daher auch eine gute individuelle Passung bietet.

Ausgehend von einer narrativen Intervention, in welcher der Klient durch das in Beziehung Treten mit einzelnen Wörtern und sich Bewusstmachen selbiger in der Folge mit sich selbst und seinem Selbst in Beziehung tritt. Dieser initiierte Bewusstwerdungs- und Reflexionsprozesse wiederum kann dazu führen, dass, angeregt durch weitere systemische Interventionen, immer mehr Punkte, Schattierungen oder Begrenzungen auf einer anfänglich stumm erscheinenden „inneren Landkarte“ erschaffen werden. Das Selbst könnte anders gesagt für den Klienten durch diese Suchprozesse eine immer deutlichere Rahmung, eine Fassung bekommen – es könnte für ihn greifbarer, also auch bewusster werden. Umgemünzt auf das „kleine bunte Tier“ würde das bedeuten, dass es auf diesem Weg seinen „inneren Farb-Reichtum“ kennen lernen könnte. Und um schließlich nochmals auf meinen, in der Einleitung formulierten, Gedankengang zurückzukommen, wäre demzufolge die Möglichkeit gegeben, dass diese Selbsterkenntnisse und Selbstbeschreibungen einen Niederschlag im Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen oder etwa in der Selbstwirksamkeit finden.



## 6 LITERATURVERZEICHNIS

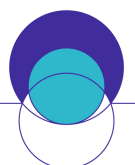
- Ahlers, C. (1994). Das Selbst in der Systemischen Therapie. Systeme 8(2), S. 19-36.
- Buber, M (1923). Ich und Du. In: Das dialogische Prinzip (4 Aufl. 1979). Heidelberg: Verlag Lambert Schneider.
- Ernst, H. (1996). Psychotrends. Das Ich im 21. Jahrhundert. München: Piper.
- Gergen, K. (1996). Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Glock, H.-J. (2000). Wittgenstein-Lexikon. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Keupp, H. & Höfer, R. (Eds.) (1997). Identitätsarbeit heute. Frankfurt: Suhrkamp.
- Levinas, E. (1999). Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie, Freiburg i.Br./München: Karl Alber (4.Aufl.)
- Lobe, M. / Weigel, S. (1972). Das kleine Ich-Bin-Ich. Wien-München: Verlag Jungbrunnen.
- Luhmann, N. (1993). Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie. Frankfurt am Main.
- Maturana, H.R. / Varela, F. (1980) Autopoiesis and Cognition. The Realization of the Living. Dordrecht: Reidel.
- Mead, G. H. (1934), Mind, Self , and Society. Chicago: University of Chicago Press.
- Merl, H. (2002). Der Traum vom gelungenen Selbst (Teil 1). Psychotherapie Forum 9/4, 2002 (S. 145-161).
- Merl, H. (2006). Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen. Wien: Krammer Verlag.
- Merl, H. (1998). Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht. In: Brandl-Nebehay, A. Rauscher-Gföhler, B. & Kleibel-Arbeithuber, J. (Hrsg.) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Wien: Facultas Universitätsverlag (Bibliothek Psychotherapie 7).



- Meyers Lexikonverlag (2007). Herausgeber: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG.
- Rogers, C. (1987). Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG (Orig.: A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationship, in: Koch, S. (Ed.): Psychology: A Study of Science, 1959).
- Schwartz, R.C. (2004). Systemische Therapie mit der Inneren Familie. Stuttgart: Klett-Cotta, 4. Aufl.
- Stern, D. N. (2003). Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Uexküll, T. & Wesiack, W. v. (1995). Wissenschaftstheorie: ein bio-psycho-soziales Modell. In: Brandl-Nebehay, A. Rauscher-Gföhler, B. & Kleibel-Arbeithuber, J. (Hrsg.) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Wien: Facultas Universitätsverlag (Bibliothek Psychotherapie 7).
- Wittgenstein, L. (1953). Philosophische Untersuchungen. Kritisch-genetische Edition. Hrsg. Schulte, J. (2001) Frankfurt am Main: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Zöllner, U. (2007). Mit meinem Ich auf Du und Du. Angewandte Psychologie für ein selbstbestimmtes Leben (Broschiert). Zürich: Gütersloher Verlagshaus.

**INTERNET:**

- Merl, H. Online im internet: Seitenname Harrys Homepage. Permanente URL: <http://homepage.mac.com/hamerl/Menu5.html>
- Meyers Lexikonverlag (2007). Herausgeber: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG. Online im internet: Seitenname Ich. Permanente URL: <http://lexikon.meyers.de/index.php?title=Ich&oldid=282433>.
- Meyers Lexikonverlag (2007). Herausgeber: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG. Online im internet: Seitenname Selbst. Permanente URL: <http://lexikon.meyers.de/index.php?title=Selbst&oldid=138046>
- wissen.de GmbH. © 2000-2007. Permanente URL:



<http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/bildung/index,page=1239072.html>

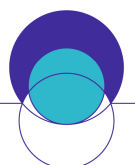
## **7 ANHANG**

### **7.1 SELBST-WÖRTER**

Seiten 39-40

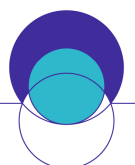
### **7.2 DAS KLEINE ICH BIN ICH**

Seiten 41-43

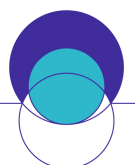




SELBSTWAHRNEHMUNG  
SELBSTFINDUNG  
SELBSTÄNDIG  
SELBSTVERLETZUNG  
SELBSTDARSTELLER  
SELBSTLOSIGKEIT  
SELBSTREDEND  
SELBSTERHALTUNGSTRIEB  
SELBSTBEHAUPTUNG  
SELBSTZWECK  
SELBSTVERHERRLICHEND  
SELBSTVERTRAUEN  
SELBSTBEURTEILUNG  
SELBSTVERSORGER  
SELBSTBEWUSST  
SELBSTJUSTIZ  
SELBSTBEZOGENHEIT  
SELBSTWERT  
SELBSTBILD  
SELBSTEINSCHÄTZUNG  
SELBSTDARSTELLUNG  
SELBSTVERSORGUNG  
SELBSTEHALT  
SELBSTAKZEPTANZ  
SELBSTERFAHRUNG  
SELBSTMITLEID  
SELBSTHASS  
SELBSTGEFÄLLIG  
SELBSTTÄUSCHUNG  
SELBSTDISZIPLIN  
SELBSTMORD  
SELBSTBEDIENUNG  
SELBSTGEFÄLLIGKEIT  
SELBSTAUFGABE  
SELBSTVERLORENHEIT  
SELBSTBESTIMMUNG  
SELBSTERNIEDRIGUNG  
SELBSTVERSTÄRKUNG  
SELBSTVERWIRKLICHUNG  
SELBSTERKENNTNIS  
SELBSTHILFE  
SELBSTBEHERRSCHUNG



SELBSTKONTROLLE  
SELBSTBESTÄTIGUNG  
SELBSTLIEBE  
SELBSTVERLEUGNUNG  
SELBSTSTÄNDIGKEIT  
SELBSTGEFÄHRDUNG  
SELBSTWIRKSAMKEIT  
SELBSTANKLAGE  
SELBSTZWEIFEL  
SELBSTHEILUNGSKRÄFTE  
SELBSTREGULATION  
SELBSTWERTGEFÜHL  
SELBSTSCHÄDIGUNG  
SELBSTÜBERWACHUNG  
SELBSTBEFRIEDIGUNG  
SELBSTPORTRAIT  
SELBSTLOB  
SELBSTVERSTÄNDNIS  
SELBSTEMPFINDEN  
SELBSTAUFMERKSAMKEIT  
SELBSTIRONIE  
SELBSTSCHUTZ  
SELBSTGERECHT  
SELBSTVERSTÄNDLICH  
SELBSTGEFÜHL  
SELBSTBEWEIHRÄUCHERUNG  
SELBSTGESPRÄCH  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
SELBSTLOS  
SELBSTBEZÜGLICHKEIT  
SELBSTINSZENIERUNG  
SELBSTKRITIK  
SELBSTGERECHTIGKEIT  
SELBSTSICHERHEIT  
SELBSTVERACHTUNG  
SELBSTBEZUG  
SELBSTENTFREMUNG  
SELBSTZERSTÖRUNG  
SELBSTBEWUSSTSEIN  
SELBSTACHTUNG  
SELBSTVORWÜRFE



**Das kleine ICH-BIN-ICH**

von Mira Lobe

MIRA LOBE

Auf der bunten Blumenwiese  
geht ein buntes Tier spazieren,  
wandert zwischen grünen Halmen,  
wandert unter Schierlingspalmen,  
freut sich, dass die Vögel singen,  
freut sich an den Schmetterlingen,  
freut sich, dass sich's freuen kann.  
Aber dann ...

Aber dann  
stört ein Laubfrosch seine Ruh,  
fragt das Tier: "Wer bist denn du?"  
Da steht es und stutzt  
und guckt ganz verdutzt  
dem Frosch ins Gesicht.  
"Das weiß ich nicht."  
Der Laubfrosch quakt und fragt: "Nanu?  
Ein namenloses Tier bist du?  
Wer nicht weiß, wie er heißt,  
wer vergisst, wer er ist,  
der ist dumm!"  
Bumm.

Auf der bunten Blumenwiese  
will das bunte Tier nicht bleiben.  
Irgendeinen will es fragen,  
irgendeiner soll ihm sagen,  
wer es ist.

"Guten Morgen, Pferdemutter!  
Guten Morgen, Pferdekind!  
Seid ihr nicht vielleicht zwei Tiere,  
die mir ähnlich sind?  
Denn ich bin, ich weiß nicht wer,  
dreh mich hin und dreh mich her,  
dreh mich her und dreh mich hin,  
möchte wissen, wer ich bin."

"Kleiner", sagt das Pferdekind,  
"deine Haare weh'n im Wind  
so wie meine.  
Aber deine Beine  
sind zu kurz,  
und die Ohren  
sind viel länger als bei mir -  
nein, du bist ein andres Tier!"

Auch die Pferdemutter stupst es  
mit dem weichen Pferdemaul:

"Niemals wird aus dir ein Gaul!  
Bist ein Hasen-Katzen-Hund  
oder sonst ein Kunterbunt,  
hast ein lustiges Gesicht,  
doch ein Pferd?  
Das bist du nicht!"

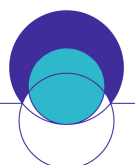
Auch die Kuh  
sagt: "Nanu!  
Was für einer  
bist denn du?"  
Schaf und Ziege,  
jeder spricht:  
"Nein, ein Pferd,  
das bist du nicht!"

Auf dem Pletscher-Plätscher-Wasser  
fährt ein Ruderboot spazieren,  
und das bunte Tier darin  
schwimmt gleich zu den Fischen hin.

"Guten Morgen, liebe Fische,  
schaut mich vorn und hinten an!  
Ob mir einer helfen kann?  
Denn ich bin, ich weiß nicht, wer,  
schwimme hin und schwimme her,  
schwimme her und schwimme hin,  
möchte wissen, wer ich bin."

Alle Fische, groß und klein,  
kommen blitzschnell angeschossen,  
fächeln freundlich mit den Flossen.  
Alle wundern sich: "Nanu!"  
Alle blubbern sie ihm zu:  
"Tut uns Leid, du buntes Tier,  
hast zwar Augen so wie wir,  
bist auch gar kein  
schlechter Schwimmer,  
doch ein Fisch? Nein! Nie und nimmer!"

Auf dem Pletscher-Plätscher-Wasser  
fährt das flinke Boot dahin;  
Und das bunte Tier darin  
lässt sich auf den schnellen Wellen  
weiter - immer weiter tragen.  
Sieht auf einmal viele Inseln  
ringsrum aus dem Wasser ragen.  
Weiße Vögel sitzen darauf,  
sperrern ihre Schnäbel auf.



"Diese Vögel", denkt das Tier,  
"warten hier, damit sie mir  
sagen können, wer ich bin."  
Und schon lenkt's den Kahn dorthin,  
packt das Ruder fester an,  
rudert, was es rudern kann.  
Aber dann...

Aber dann  
macht das Tier mit seinem Kahn  
beinah einen Purzelbaum.  
Stößt wo an,  
fährt wo drauf,  
und die Inseln tauchen auf.

Vor ihm steht ein großes Nilpferd,  
und das Nilpferd sagt: "Nanu!  
Was für einer,  
bunter Kleiner,  
bist denn du?"

"Ach, ich bin, ich weiß nicht, wer,  
fahre hin und fahre her,  
fahre her und fahre hin,  
möchte wissen, wer ich bin."

Darauf geht das Nilpferd stumm  
dreimal um das Tier herum,  
grunzt und schnauft und seufzt und  
spricht:  
"Wer du bist, das weiß ich nicht.  
Zwar sind deine  
Stampfer-Beine  
grad so wunderschön  
wie meine.  
Aber sonst, du buntes Tier,  
ist rein gar nichts wie bei mir."  
Pony-Fransen, Dackel-Ohr  
so was kommt bei mir nicht vor."

Als das Tier betrübt und still  
seiner Wege ziehen will,  
sagt das Nilpferdkind:  
"Kleiner Bunter, bist du blind?  
Schau doch, schau!  
Ganz genau  
so ein schöner Schwanz wie deiner,  
nur vielleicht noch etwas bunter,  
hängt da vom Baum herunter.  
Dieser Auf-dem-Baum-Sitzer,  
dieser schöne Schwanz-Besitzer  
soll dir sagen, wer du bist!"

Und das Tier bedankt sich sehr,  
fliegt dem schönen Schwanz-Besitzer,

fliegt dem Durch-den-Urwald-Flitzer  
hinterher.

"Lieber Papagei, hör zu!  
Bin ich nicht vielleicht wie du?  
Denn ich bin, ich weiß nicht, wer,  
fliege hin und fliege her,  
fliege her und fliege hin,  
möchte wissen, wer ich bin."

Verwundert macht der Papagei  
die Augen auf und wieder zu,  
und schnarrt und knarrt und kreischt:  
"Nanu!  
Du dummer, kleiner Bunter, du,  
wie lang dein Schwanz auch immer sei,  
du bist bestimmt kein Papagei.  
Lass mich in Ruh!"

An den dunklen Abendhimmel  
hängt der Halbmond seinen Bogen;  
eine kleine weiße Wolke  
kommt daran vorbeigezogen.  
Müde denkt das bunte Tier:  
"So ein Himmelbett wär fein..."  
Und schon legt es sich hinein,  
reckt sich,  
streckt sich,  
und es deckt sich  
mit der weichen Wolke zu,  
macht auf angenehme Weise  
schlafend eine Reise.  
Wo wird es morgen sein?

Durch die Stadt  
und durch die Straßen  
geht das bunte Tier spazieren  
und begegnet neuen Tieren.  
Trifft vor dem Bäckerladen  
eine ganze Schar von Hunden.  
Alle sind kurz angebunden,  
alle zerren an der Leine,  
dicke, dünne,  
große, kleine,  
ruppige und struppige,  
seidige, geschmeidige,  
gut dressierte, schön frisierte,  
schmale, breite,  
Seite an Seite,  
dumme Hunde  
und gescheite.  
"Guten Morgen, liebe Hunde!  
Bin ich nicht vielleicht wie ihr,  
ähnlich diesem Dackel hier?  
Denn ich bin, ich weiß nicht, wer,

suche hin und suche her,  
suche her und suche hin,  
möchte wissen, wer ich bin."

Alle Hunde, groß und klein,  
bellen laut: "Was fällt dir ein?  
Hast zwar Ohren wie ein Dackel,  
auch sein Freuden-Schwanz-Gewackel.  
Aber deine kleinen Beine  
sind nicht so schön krumm wie seine,  
hast auch keine Hundeleine -  
und bist überhaupt zu bunt  
und kein Hund."

Durch die Stadt und durch die Strassen  
geht das bunte Tier spazieren;  
geht - und denkt so vor sich hin:  
"Stimmt es, dass ich gar nichts bin?  
Alle sagen, ich bin Keiner,  
nur ein kleiner  
Irgendeiner ...  
Ob's mich etwa gar nicht gibt?  
Bin kein Fisch, bin kein Pony,  
auch kein Nilpferd und kein Hund,  
nicht einmal ein Hundefloh -  
ooo!"

Und das kleine bunte Tier,  
das sich nicht mehr helfen kann,  
fängt beinah zu weinen an.  
Aber dann ...

Aber dann bleibt das Tier mit einem  
Ruck,  
mitten im Spazierengehen,  
mitten auf der Strasse stehen,  
und es sagt ganz laut zu sich:  
"Sicherlich  
gibt es mich:  
**ICH BIN ICH!**"

Durch den Park, auf allen vieren,  
geht das ICH-BIN-ICH spazieren,  
freut sich an der schönen Welt,  
die ihm wieder gut gefällt.  
Plötzlich sieht es überm Rasen  
lauter runde Seifenblasen.  
Viele helle  
bunte Bälle,  
große, kleine,  
zarte, feine

wie aus Glas -  
schön ist das!

Und das kleine ICH-BIN-ICH  
fliegt zur allergrößten hin,  
sieht sein eignes Bild darin,  
sieht ein kleines ICH-BIN-ICH:  
Sich!

Patsch, da fährt es mit der Nase  
mitten in die Seifenblase,  
und der schöne Spiegelball,  
der zerplatzt mit leisem Knall.  
"Macht nichts!", sagt das ICH-BIN-ICH.  
"War ja nur ein Spiegeltier!  
Es ist fort und ich bin hier.

Ich bin hier - und diese Wiese,  
wo die bunten Blumen stehn,  
hab ich die nicht schon geseh'n?  
So ein Glück,  
bin zurück  
auf der alten Wiese!"  
Zwischen hohen grünen Halmen  
geht das ICH-BIN-ICH spazieren,  
dreht sich nicht mehr hin und her,  
denn es ist - ihr wisst schon wer.

Läuft gleich zu den Tieren hin:  
"So, jetzt weiß ich, wer ich bin!  
Kennt ihr mich?  
ICH BIN ICH!"

Alle Tiere freuen sich,  
niemand sagt zu ihm: "Nanu?"  
Schaf und Ziege,  
Pferd und Kuh,  
alle sagen:  
"Du bist du!"

Auch der Laubfrosch  
quakt ihm zu:  
"Du bist du!  
Und wer das nicht weiß,  
ist dumm!"  
Bumm.

© 1972 by Verlag Jungbrunnen,  
Wien-München.