

„Der Mensch ist ... dafür gemacht, am Du zum Ich zu werden“¹

Auch das, was andere in uns hineinsingen, kann Teil unseres Selbst sein. Warum die zwischenmenschliche Resonanz so wichtig ist und viele Menschen es nur schwer mit sich selbst aushalten, erklärt der Psychotherapeut und Neurowissenschaftler Prof. Joachim Bauer im Interview.



„Jede zwischenmenschliche Begegnung verändert unser Selbst.“ Foto: AirOne/Adobe Stock

In Ihrem neuen Buch „Wie wir werden, wer wir sind“ beschäftigen Sie sich mit der Entstehung des Selbst.

Was macht das Selbst aus und welche Funktion hat es?

Wenn mich jemand fragen würde, was für ein Mensch ich bin, welche Eigenschaften ich habe oder welche Motive mein Verhalten leiten, dann kann ich darauf nur antworten, wenn ich innere Vorstellungen darüber habe, wer ich bin. Die Summe der Gedanken, Gefühle und Überzeugungen, die ein Mensch in Bezug auf die eigene Person hat, bilden sein „Selbst“. Es ist das Zwischenstück zwischen der sozialen Umwelt und dem biologischen Körper eines Menschen, es vermittelt zwischen diesen beiden Welten.

Wann entwickelt es sich?

Die neuronalen Strukturen, in denen unser Gehirn sein „Selbst“ abgespeichert hat, sind bei Geburt neurobiologisch noch unreif und

funktionsuntüchtig. Menschliche Neugeborene sind zwar fühlende Wesen mit der jedem Menschen zustehenden Würde, ein „Selbst“ besitzen sie jedoch noch nicht. Dieses entwickelt sich erst in den ersten beiden Lebensjahren.

Sie schreiben in Ihrem Buch, das menschliche Selbst entstehe durch zwischenmenschliche Resonanz. Dafür bedürfte es einer besonderen Beziehung zwischen Säugling und Betreuungsperson. Was ist unter Resonanz zu verstehen und warum ist sie so wichtig?

Stellen Sie sich zwei gut gestimmte Gitarren vor, die einander gegenüberstehen. Wenn wir die E-Saite der einen Gitarre stark anzupfen und zum Klingen bringen, werden die von ihr ausgehenden Schallwellen die E-Saite der gegenüberliegenden Gitarre auch zum Klingen bringen. Dieses Mit-Klingen wird als Resonanz bezeichnet. Wenn zwei Menschen zusammen sind, ereignet sich etwas im Prinzip Gleiches. Das ist der Grund, warum wir uns gegenseitig mit Gefühlen, Stimmungen und inneren Haltungen anstecken können.

Auf welchen körperlichen Wegen kommt es zwischen Menschen zu Resonanz, was sind die biologischen Grundlagen?

Die neurobiologische Grundlage wird durch das System der Spiegelneuronen gebildet. Es besteht aus Nervenzellnetzwerken, die an verschiedenen Stellen des Gehirns sitzen und sich durch das, was im Gehirn eines Mitmenschen vor sich geht, spiegelbildlich anstecken lassen können.

Das hört sich fast so an wie Telepathie. Woher wissen meine Spiegelneuronen, was im Gehirn meines Gegenübers vor sich geht?

Nein, keine Telepathie, alles solide Neurowissenschaft! Zu einer Ansteckungs- oder Resonanzreaktion zwischen zwei Menschen kann es nur dann kommen, wenn der andere Mensch anwesend ist, sich im Einzugsbereich meiner fünf Sinne befindet und wenn ich Signale empfangen, die meinem Gehirn Auskunft über das innere Befinden meines Gegenübers geben. Diese Signale werden durch Körpersprache oder Sprache – oder durch beides – übermittelt und werden

¹ Bauer J. Wie wir werden, wer wir sind. München: Blessing; 2019: 36



PROF. DR. JOACHIM BAUER

war nach seinem Medizinstudium viele Jahre in der immunologischen und neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung tätig. Für herausragende Forschung wurde er von der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie mit dem renommierten Organon-Preis geehrt. Bauer ist Internist und Psychiater und in beiden Fächern auch habilitiert. Er ist Autor viel beachteter Sachbücher, darunter mehrere Bestseller. Prof. Bauer lebt, lehrt und arbeitet in Berlin.

vom Gehirn des Empfängers „gelesen“. Dieser Vorgang passiert automatisch, also anstrengungsfrei und ohne Nachdenken.

Wie Sie in Ihrem Buch ausführen, führen Resonanzvorgänge dieser Art zwischen Baby oder Kind einerseits und Eltern oder anderen Bezugspersonen andererseits im Säugling zur Entwicklung eines „Selbst“. Wie muss man sich das vorstellen?

Bevor sie die Sprache erlernen, kommunizieren Säuglinge mit ihrer Umwelt ausschließlich über das Prinzip Resonanz: Das Weinen eines anderen Kindes wird einen Säugling ebenfalls zum Weinen bringen, auch dann, wenn ihm nichts fehlt. Alles, was der Säugling erlebt, löst in ihm eine Resonanz aus. Eine ungeduldige Art des Umgangs seitens der Betreuer versetzt das Kind in Stress und vermittelt ihm die implizite Botschaft: Du machst uns Stress, stell keine Ansprüche. Demgegenüber werden liebevoll und geduldig vorgenommene Handlungen im Säugling gute Gefühle zur Folge haben und ihn spüren lassen: Ich bin willkommen auf der Welt. Was der Säugling vonseiten seiner Bezugspersonen erlebt, gibt ihm eine intuitive Auskunft darüber, wer er ist. Entsprechend wird sich ein „selbst-bewusstes“ oder ein ängstliches Selbst entwickeln.

„Resonanzen, mit denen wir auf ein Kind reagieren, kehren zum Kind zurück und können im Kind einen Möglichkeitsraum öffnen – oder auch schließen.“

Kinder beginnen im Verlauf des 2. Lebensjahres zu sprechen. Wie verändern sich durch die Sprache die Möglichkeiten oder Mechanismen der Resonanz?

Untersuchungen zeigen, dass die Sprache für das Kind bereits vor dem Spracherwerb von Bedeutung ist. Säuglinge reagieren, lange bevor sie sprachlich übermittelte Aussagen verstehen können, auf den Klang der Sprache, auf ihre Tonalität, durch die sie in eine entsprechende Resonanz – z. B. in einen Zustand der Aufregung oder der Entspannung – versetzt werden können. Sobald das Sprachverständnis einsetzt, reagiert das Kind nicht nur auf den Klang der Sprache, sondern auch auf die Inhalte des Gesagten. Ansagen wie z. B.: „Wie kann man nur so etwas fragen, Du bist einfach dumm“ können die Wirkung einer Self-fulfilling Prophecy haben. Ebenso können aber auch ermutigende Ansagen wie: „Du bist begabt, Du kannst das schaffen, wenn Du Dir Mühe gibst“, die Kraft einer sich selbst

erfüllenden Prophezeiung entfalten. Resonanzen, mit denen wir auf ein Kind reagieren, kehren zum Kind zurück und können im Kind einen Möglichkeitsraum öffnen – oder auch schließen.

Der neuronale Resonanzmechanismus, der das Selbst entstehen lässt, arbeitet intuitiv und eher unbewusst. Sobald ein Selbst vorhanden ist, gibt es jetzt auch die Fähigkeit zur Reflexion, also sich seiner selbst bewusst zu sein und sich in andere bewusst hineinzusetzen – ist das eine richtige Beschreibung?

Ja. Wobei das Selbst des Menschen aus zwei Bauteilen besteht: Das Basismodul ist der Ich-Sinn, eine Gewissheit, dass ich bin und wer ich bin. Dieses Modul hat seinen Sitz in der unteren Etage des Stirnhirns, im sogenannten ventromedialen Präfrontalen Cortex und beginnt sich in den ersten beiden Lebensjahren zu entwickeln. Das Aufbau-Modul ist der Selbst-Beobachter. Dieser hat seinen Sitz in der oberen Etage des Stirnhirns und speichert Informationen darüber, wie ich aus der Perspektive Anderer wahrgenommen werde. Die obere Etage, der sogenannte dorsale Präfrontale Cortex, entwickelt sich erst ab dem dritten Lebensjahr.

Warum ist es wichtig, Kindern auch Grenzen zu setzen?

Weil das Kind nur so lernen kann, sich aus der Perspektive seiner Mitmenschen wahrzunehmen und sich selbst zu steuern. Es geht nicht nur um Grenzen-Setzen. Jedes Kind braucht einen ständigen Dialog darüber, wie soziales Zusammenleben funktioniert. Je freundlicher das geschieht, desto

besser. Manchmal muss man dabei aber auch konsequent sein. Erziehung kann anstrengend sein, deshalb drücken sich alle davor. Wo wir Kindern aber den Erziehungsdialog verweigern, versündigen wir uns an der Reifung ihres Gehirns! Erziehung ist ein Teil der biologischen Bestimmung des Menschen.

Was passiert, wenn Resonanz fehlt?

Die Gesamtheit der Resonanzen, die ein Kind von seinen Eltern und Mentoren erhält, sollten möglichst reichhaltig sein. Dazu gehören Angebote, Ermutigungen, aber auch an das Kind adressierte Anforderungen, etwas zu wagen, bei einer Sache zu bleiben und ein Vorhaben durchzuhalten – zum Beispiel das Erlernen eines Musikinstrumentes oder die Ausübung eines Sports. Wenn ein Kind sich selbst überlassen wird und keine Resonanzen erhält, entsteht im Kind innere Leere, die Folgen sind Angst und destruktive Aggression.

Haben Sie ein Beispiel?

Ja, in meinem Buch findet sich dazu sogar ein ganzes Kapitel. In ihrem Roman „Bungalow“ beschreibt die junge Berliner Autorin Helene Hegemann eine junge Heranwachsende namens Charlie, deren Eltern derart mit eigenen Problemen beschäftigt waren, dass sie dem Mädchen keinerlei Resonanz geben konnten. Frau Hegemann beschreibt eindrucksvoll, wie sich in Charlie aufgrund der ihr widerfahrenen Nichtbeachtung Angst und Verzweiflung breitmachen.

Was würden Sie sagen, wie groß ist der Anteil unseres Selbst, der in der Kindheit und Jugend angelegt wird, im Vergleich zum Erwachsenen?

Die Fundamente werden in der Kindheit gelegt. Das „Selbst“ ist aber nicht in Stein gemeißelt, sondern entwickelt sich lebenslang weiter. Je mehr er der Kindheit entwächst, desto mehr hat der Mensch die Möglichkeit, an seiner Selbstkonstruktion mitzuwirken. Jede zwischenmenschliche Begegnung verändert unser Selbst. Menschen, mit denen wir viel Zeit verbringen, wie zum Beispiel Partner, haben einen größeren Einfluss als andere.

Spielen die Gene für das Wesen eines Menschen nicht auch eine wichtige Rolle?

Und ob, die Gene sind von zentraler Bedeutung! Sie sind die Klaviatur unseres Körpers, die von der Umwelt, in der ein Mensch lebt, bespielt wird. Lebensstile und zwischenmenschliche Erfahrungen können Gene aktivieren oder inaktivieren. Ich habe viele Jahre auf diesem Gebiet – auch in den USA – selbst geforscht. Gene kommunizieren mit der Umwelt. Vorherbestimmt durch seine Gene ist der Mensch nur in Bezug auf den Körper-Grundbauplan. Die sonstigen physischen und psychischen Eigenschaften eines Menschen – zum Beispiel ob jemand sportlich wird oder psychisch stabil ist – sind nicht vorherbestimmt, sondern hängen von der Regulation der Genaktivität ab.

In Ihrem Buch ist zu lesen, dass in Situationen, in denen wir durch nichts abgelenkt und mit uns allein sind, unser Gehirn das Selbst-System aktiviert, wir uns also mit uns selbst beschäftigen. Für viele Menschen ist das schwer auszuhalten, warum?

Das in jedem von uns vorhandene innere „Selbst“ ist eine Komposition aus vielen Melodien. Viele dieser Melodien sind von anderen Menschen – so könnte man sagen – in uns hineingesungen worden. Nicht alle diese Melodien klingen angenehm. Melodien, die zum Beispiel die Botschaft erklingen lassen: „Du bist ein liebenswerter Mensch!“ oder „Du hast Potenzial!“, klingen gut. Melodien, die mir verkünden: „Man mag Dich nicht“, „Du bist nicht gut genug!“ oder „Du bist schuld am Unglück Anderer!“, sind qualvoll. Wer – wie es leider bei vielen Menschen der Fall ist – in seinem Selbst qualvolle Botschaften mit sich herumträgt, tut alles, um seinem „Selbst“ nicht zu begegnen, und wird sich aus diesem Grunde ständig ablenken.

„Kinder brauchen reale Menschen, die sie individuell spiegeln und ihnen eine individuelle Resonanz auf das geben, was sie tun.“

Mit den digitalen Medien hat sich die Interaktion zwischen Menschen verändert. Wo sehen Sie die schwer-



Kinder brauchen auch Grenzen. Nur so können sie lernen, sich aus der Perspektive ihrer Mitmenschen wahrzunehmen und sich selbst zu steuern. Foto: AirOne/Adobe Stock

wiegendsten Unterschiede zwischen der digitalen und der analogen Welt in Bezug auf die Interaktion?

Viele Menschen haben ihr analoges „Selbst“ in die sozialen Netzwerke ausgelagert. Anstatt sich in der realen Welt persönlich weiterzuentwickeln, sind sie ständig damit beschäftigt, im Netz ihr Profil zu pflegen und darüber zu wachen, welchen Anklang ihr ausgelagertes „Selbst“ bei ihren Mitmenschen findet. So wurde das Netz zu einem digitalen Marktplatz des Lebens, wo wir nur scheinbar viel in Kontakt sind. Tatsächlich haben viele Menschen das Gefühl, dass sie immer mehr vereinsamen.

Wo sehen Sie die größten Gefahren für die Kindesentwicklung, wenn sich Kinder zu früh in der digitalen Welt bewegen, z. B. in sozialen Netzwerken?

Kinder brauchen reale Menschen, die sie individuell spiegeln und ihnen eine individuelle Resonanz auf das geben, was sie tun. Für ihre optimale kognitive Entwicklung brauchen sie in den ersten Lebensjahren eine dreidimensionale Welt zum Anfassen, um – unsere Sprache verrät es – die Welt „begreifen“ zu können. Digitale Endgeräte sind in den ersten Lebensjahren schädlich, sie machen das Kind zu einem passiven Hocker mit Wischer-Zeigefinger anstatt zu einem aktiven, körperlich bewegten und geistig neugierigen, kreativen Welterforscher.

Wenn Sie noch einmal zusammenfassen: Was sind die wichtigsten Dinge, die man einem Kind mitgeben kann für ein stabiles Selbst?

Jedes Kind braucht in den ersten 18 Lebensmonaten eine überwiegend zweiseitige, liebevolle und zärtliche Betreuung mit ausreichend häufiger 1:1-Ansprache durch konstante, möglichst nicht ständig wechselnde Bezugspersonen. Mit etwa 18 Monaten beginnt das Kind mit der Entwicklung der Sprache und kann nun auch in kleinen Gruppen betreut werden. Ab dem dritten Lebensjahr sollten Kinder liebevoll Schritt für Schritt angeleitet werden, zu warten, zu teilen und Impulse zu bremsen, soweit es für das gute soziale Zusammenleben erforderlich ist.

Herzlichen Dank für das Interview.

Das Interview führte Anke Niklas.

Zum Weiterlesen

Bauer J. Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing; 2019

Kontakt

Prof. Dr. med. Joachim Bauer
www.psychotherapie-prof-bauer.de

TERMINHINWEIS

Festvortrag zur Eröffnungsveranstaltung der 53. Medizinischen Woche Baden-Baden 2019

Prof. Dr. med. Joachim Bauer: Effekte des Internets auf Verhalten und Persönlichkeit: Worauf sollten wir innerhalb und außerhalb der Medizin achten?

30.10.2019, 19:00–19:45 Uhr

Kongresshaus, Kongresssaal III