

Dialogische Selbsttheorie: Geschichte, primäre Konzepte und ihre Bedeutung für die Psychotherapie

Hubert J. M. Hermans

Radboud Universität Nijmegen
Niederlande

Seit ihrer Entstehung zu Beginn der neunziger Jahre hat die dialogische Selbsttheorie in verschiedene Bereiche Eingang gefunden. Heute findet sie Anwendung in der Pädagogik, der Kultur, der Belletristik, der Psychopathologie, im Counseling und in der Psychotherapie. Im vorliegenden Artikel werde ich die Genese dieser Theorie sowie ihre primären Konzepte und ihre Bedeutung für die Psychotherapie erörtern.¹ Nach Darlegung der Theorie werden einige praktische, therapeutische Implikationen vorgestellt und durch den Fall eines tatsächlichen Klienten verdeutlicht.

Schlüsselwörter: Dialogisches Selbst, Inneres Selbst, Äußeres Selbst, *Ich*-Position, Meta-Position, Selbsttheorie

Dialogical Self Theory: History, main concepts, and implications for psychotherapy. Since its inception in the beginning of the 1990's, Dialogical Self Theory has found its way in a diversity of fields. It has been applied in education, culture, novelistic literature, psychopathology, counseling, and psychotherapy. In the present article, it is my purpose to expose the origin of the theory, its main concepts, and its implications for psychotherapy. After an exposition of the theory, some practical therapeutic implications will be provided, illustrated by the case of an actual client.

Keywords: Dialogical self, inner self, outer self, *I*-position, meta position, theory of self

Die Dialogische Selbsttheorie: Ursprung und Definition

Die Dialogische Theorie verbindet zwei Konzepte, das Selbst und den Dialog, und zwar solchermaßen, dass das Selbst und der Andere sowie auch im weiteren Sinne das Selbst und die Gesellschaft aufgrund ihrer jeweils tiefen Verbindung als Teile voneinander verstanden werden. Für gewöhnlich wird das *Selbst* als etwas ‚Inneres‘ betrachtet; das heißt als etwas, das von der Haut begrenzt wird. Der *Dialog* hingegen wird normalerweise mit etwas „Äußerem“ assoziiert, mit einem Prozess, der stattfindet, wenn Menschen miteinander kommunizieren. Das Konzept des „dialogischen Selbst“, das beide Begriffe umfasst, überwindet diese Dichotomie, indem es das Äußere (den Dialog) in das Innere (das Selbst) hineinbringt und, vice versa, das Äußere mit den Früchten des Inneren bereichert. So bietet das dialogische Selbst die Möglichkeit, die Vorstellung, das

Selbst sei etwas Essentialisiertes und Einkapseltes und der Andere sei eine reine „Außen“-Realität, zu verwerfen. Wie wir in diesem Artikel sehen werden, ist der Andere ein intrinsischer Teil des Selbst und tief in dessen tieferliegenden Bereichen verwurzelt.

Historisch gesehen entstand die dialogische Selbsttheorie an der Schnittstelle zweier Traditionen: des amerikanischen Pragmatismus und des russischen Dialogismus. Als eine Theorie des Selbst wurde sie von den Abhandlungen über das Selbst der Pragmatiker James (1890) und Mead (1934) inspiriert, insbesondere von deren Vorschlag, das Selbst als ein Konstrukt aus einem Ich und einem Ego aufzufassen. Als eine dialogische Theorie greift sie auf die Erkenntnisse von Bachtin (1984) bezüglich dialogischer Prozesse zurück.

Hubert Hermans is emeritus-professor of personality psychology at the Radboud University of Nijmegen, The Netherlands. He is the creator of Dialogical Self Theory and president of the International Society for Dialogical Science (ISDS). For his scientific merits to society he was decorated as Knight in the Order of the Netherlands Lion in 2002. Contact: Gagelveld 34, 6596 CA Milsbeek, The Netherlands; hhermans@psych.ru.nl; www.huberthermans.com

1 Der erste psychologische Artikel zum dialogischen Selbst wurde von Hubert Hermans, Harry Kempen, und Rens Van Loon in der Zeitschrift *American Psychologist*, 1992, 47, 23–33 veröffentlicht. Ab dem Jahr 2000 brachte eine Reihe von Zeitschriften Sonderausgaben zu diesem Thema heraus: *Culture and Psychology*, 2001, 7, nr 3; *Theory and Psychology*, 2002, 12, nr 2; *Journal of Constructivist Psychology*, 2003, 16, nr 2; *Identity. An international Journal of Theory and Research*, 2004, 4, nr 4; *Counseling Psychology Quarterly*, 2006, 19, nr 1; *Journal of Constructivist Psychology*, 2008, 21, nr. 3; *Theory & Psychology*, 2010, 20, nr. 3; *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2012, nr. 137; and *Journal of Constructivist Psychology*, 2013, 26, nr 2.

All diese Denker haben uns dazu angeregt, eine dialogische Selbsttheorie zu entwickeln, und zwar mit der Absicht, jeglichen Selbst-Andere-Dualismus zu transzendieren und eine fruchtbare Grundlage für Theorie, Forschung und Praxis anzubieten, die innere und äußere Prozesse miteinander verbindet (für eine Ausführung der Theorie, siehe Hermans & Hermans-Konopka, 2010; für Forschung und Anwendung, siehe Hermans & Gieser, 2012; und Staemmler, 2015).

Definition des dialogischen Selbst

Die prägnanteste Formulierung einer Definition des dialogischen Selbst lautet: eine dynamische Vielfalt von *Ich*-Positionen in der Landschaft des Geistes, die eng mit dem Geiste anderer Menschen verbunden ist. Wenn diese Positionen zum Ausdruck gebracht werden, können sie ihre eigenen spezifischen Geschichten über ihre eigenen Erfahrungen erzählen und sind so imstande, dialogische Beziehungen zu anderen Positionen im Selbst sowie zu den Positionen anderer Menschen zu haben. In der Gestalt unterschiedlicher, in dialogische Beziehungen involvierter Stimmen tauschen die *Ich*-Positionen Wissen und Erfahrungen über ihr respektives Ich aus und erschaffen so ein komplexes, vielstimmiges, narrativ strukturiertes Selbst.

Laut dieser Definition ist das Ich keine isolierte Einheit, sondern es *positioniert* sich intrinsisch in Zeit und Raum. Eine *Ich*-Position ist eine räumlich-zeitliche und beziehungsorientierte Handlung. Sie existiert ausschließlich im Kontext anderer Positionen. Ich stelle mich den Anderen gegenüber auf, die ihrerseits mir gegenüber ihre Position einnehmen (z. B. Ich stelle mich dem Anderen gegenüber auf als stark, wenn ich diesen als Konkurrenz erlebe, und als sanft, wenn ich den Anderen als liebevoll wahrnehme). Die Handlung der *Ich*-Positionierung besteht darin, dass man sich einem Anderen gegenüber *aufstellt* und gleichzeitig auch sich selbst gegenüber im metaphorischen Raum des Selbst.

Der räumliche Charakter der *Ich*-Positionen

Der Selbstprozess besteht darin, dass man gegenüber dem anderen Menschen entweder physisch oder virtuell einen Standpunkt einnimmt, und dass man auf diese Weise den Anderen und sich selbst mittels verbaler und nonverbaler Orientierung und Kommunikation ansprechen kann. In dieser Handlung des *Ich*-Positionierens gibt es immer ein ‚Hier‘ und ein ‚Dort‘, sowohl im Austausch mit dem Anderen als auch in jenem mit sich selbst.

Zwischen diesem Hier und Dort (und zwischen jetzt und dann) erstreckt sich ein *Spannungsfeld*, innerhalb dessen man

sich physisch oder auch virtuell zwischen dem einen und dem anderen hin- und herbewegt. Wenn ich einen Standpunkt einnehme, entweder gegenüber dem anderen oder gegen ihn, oder auch wenn ich seinen Standpunkt übernehme, dann ist da gleichzeitig immer eine ähnliche oder unterschiedliche Bewegung im metaphorischen Raum meines eigenen Selbst. So wie zwischen dem Selbst und dem Anderen bestehen auch Spannungsfelder zwischen *Ich*-Positionen im Selbst, die man sich als einen metaphorischen Raum vorstellen sollte, in dem Positionen sich wie Magneten in magnetischen Feldern gegenseitig anziehen oder abstoßen.

Der räumliche Charakter der Konzepte der Position und des Sich-Positionierens ist in dieser Theorie grundlegend. Ebenso ist ‚Dialog‘ ein räumliches Konzept, und dies kann nachgewiesen werden, indem wir auf den Unterschied zwischen logischen und dialogischen Beziehungen hinweisen (Bachtin, 1984; Vasileva, 1988).

Beachten Sie die folgenden beiden Sätze, die vollkommen identisch sind: „Das Leben ist schön“ und noch einmal „Das Leben ist schön“. Aus der Perspektive der aristotelischen Logik sind diese beiden Sätze *identisch*, sagen sie doch beide dasselbe aus. Aus der dialogischen Perspektive jedoch geht es hier um zwei Aussagen, vorgetragen von zwei räumlich getrennten Menschen, die sich in einem Austausch und in einer Beziehung des *Einverständnisses* befinden. Vom logischen Standpunkt aus gesehen sind die Sätze vollkommen gleich, aber als Aussagen unterscheiden sie sich insofern, als sie von zwei Menschen stammen, die unterschiedliche räumliche Positionen einnehmen. Der erste Satz ist eine Aussage, der zweite eine Bestätigung. Auch die Sätze „Das Leben ist schön“ und „Das Leben ist nicht schön“ können auf gleiche Weise analysiert werden. Die logische Sichtweise hält den einen Satz für eine *Verneinung* des anderen. Als Aussagen zweier unterschiedlicher Personen jedoch zeugen sie von einer Beziehung der *Uneinigkeit*. Auch bei inneren Dialogen gibt es diesen räumlichen Unterschied, wenn man zwischen unterschiedlichen Positionen im eigenen Selbst hin und her manövriert und so innere Widersprüche zum Ausdruck bringt („Eine Seite in mir sagt dies, die andere jenes“). Werden die beiden Aussagen zusammengefügt, so entsteht dadurch ein Spannungsfeld, das den Dialog in eine unvorhersehbare Richtung lenkt.

Die Metapher der Landschaft des Geistes bietet eine theoretische Grundlage für die Erkundungen der ‚Räume des Geistes‘ im Rahmen einer Psychotherapie. Guttenplan (2000) meint, dass der Vorteil der Landschaftsmetapher darin liegt, dass sie nicht nur eine horizontale, sondern auch eine vertikale Erforschung des Geistes möglich macht. Anfangs sieht man die Oberfläche des Selbst wie eine Landkarte mit Kontinenten und Ozeanen. Allerdings braucht man, um deren Struktur und Ursprung zu verstehen, einen Einblick in die Schichten unterhalb

der Oberfläche, in die versteckten Teile des Geländes. Und wenn man sich dann weiter in dieses geologische Abenteuer begibt, dann entdeckt man eventuell, wie die gesamte Landschaft durch eine tiefere Schicht tektonischer Platten gestützt wird. *Ich*-Positionen sind nicht nur horizontal (z. B. einander entgegengesetzt), sondern auch vertikal angeordnet. Die Positionen an der Oberfläche werden von tieferen, nicht unmittelbar zugänglichen Positionen beeinflusst, die als Quellen des Widerstandes aktiv sind und die im psychotherapeutischen Prozess bearbeitet werden müssen. An der Oberfläche kann es sein, dass die Klientinnen sich selbst als mit der Psychotherapie einverstanden positionieren, aber auf einer tieferen Ebene ist ihr Standpunkt gleichzeitig eher einer des Widerstandes gegen Veränderung.

Ein Vorteil der Landschaft des Geistes für die Psychotherapie besteht darin, dass sie Raum für *persönliche Metaphern* schafft, die den Reichtum des Selbst ausdrücken. Sie bietet eine Sprache für das Erfassen der Reichhaltigkeit des persönlichen Erlebens an, wie diese in Bildern eines Vulkans, eines Meeres, eines Sumpfes, einer Insel, des Himmels oder der Hölle sowie auch in Imaginationen bezüglich Flora und Fauna ausgedrückt werden kann. Eine solche Metapher erlaubt uns, über die lineare und logische Sprache hinauszugehen und Dimensionen des Selbst zum Ausdruck zu bringen, die über das Lineare und Verbale hinausgehen. Sie bieten den Klienten eine Sprache, mittels derer sie, besser als eine konzeptuelle Sprache dies tun könnte, Worte für intensive und verwirrende Gefühle finden können (Konopka & Beers, 2014).

Die psychische Gesellschaft: Der Andere im Selbst

In enger Übereinstimmung mit der Landschaftsmetapher gibt es noch eine weitere Metapher, die ebenfalls grundlegend für diese Theorie ist: die „psychische Gesellschaft“. Diese beinhaltet die Vorstellung, dass das räumliche Selbst nicht nur *innere* Positionen enthält (z. B. ich als das Kind meiner Eltern, ich als Mutter, ich als Liebhaber der klassischen Musik), sondern dass auch *äußere* Positionen Teil dessen sind, was James (1890) die „Erweiterung des Selbst“ nennt.

Verschiedene Traditionen in der Psychologie und den Sozialwissenschaften erwähnen diese Erweiterung als Eigenschaft des Selbst, indem sie aufzeigen, dass der Andere ein intrinsischer Teil des Selbst ist. Die Freudsche Psychoanalyse in ihren frühen Jahren hat dargelegt, dass der Andere (in Form von elterlichen Normen) als ‚Über-Ich‘ in das Selbst verinnerlicht wird. Spätere Psychoanalytiker, die als „Objektbeziehungstheoretiker“ bekannt wurden, haben gezeigt, wie das Selbst durch frühe Beziehungen innerhalb der Familie geformt wird und wie diese Beziehungen die Interaktionen mit Anderen im späteren Leben

beeinflussen. Anhänger der Entwicklungspsychologie nach Lev Vygotsky haben argumentiert, dass das, was zwischen der Bezugsperson und dem Kind vorgeht, später als ein Prozess innerhalb des Selbst „verinnerlicht“ wird. Bindungstheoretiker nach John Bowlby meinen, dass Bezugspersonen in das Selbst in Form von „inneren Arbeitsmodellen“ internalisiert werden, wobei sie dies von der geistigen Zugänglichkeit und den Reaktionen der jeweiligen Bindungsperson abhängig machen. Jüngere Entwicklungen in der Sozialpsychologie gehen von der Existenz von „Andere-im-Selbst“-Modellen aus, das heißt, dass man, wenn man in einer engen Beziehung zu einer anderen Person steht, in das eigene Selbst die Perspektiven, Ressourcen und Identitäten der anderen Person aufnimmt (z. B. Aron et al., 2005). Diese Entwicklungen haben gemeinsam, dass sie eine der weltweit umstrittenen Erbschaften einer der Aufklärung verhafteten Sichtweise des Selbst in Frage stellen, und zwar das Selbst als eine autonome, individualisierte Instanz mit ihrem eigenen Hoheitsgebiet, die ‚in sich selbst geschlossen‘ existiert (Richardson und Woolfolk, 2013).

In Übereinstimmung mit diesen Entwicklungen müssen wir unterscheiden zwischen dem tatsächlichen Anderen, der sich außerhalb des Selbst befindet, und dem imaginären Anderen, der als der Andere-im-Selbst verankert ist. Dies impliziert, dass grundlegende Prozesse wie Selbstkonflikte, Selbstkritik, Selbstvereinbarungen und Selbstberatung in unterschiedlichen Bereichen des Selbst stattfinden: innerhalb des inneren Bereiches (z. B. „Ich als soziale Person bin nicht mit mir selbst einverstanden, wenn ich in der Arbeit ehrgeizig bin“); zwischen dem inneren und dem äußeren (erweiterten) Bereich (z. B. „Ich möchte optimistisch planen, aber die Stimme meiner Mutter in mir selbst kritisiert mich ständig“); und innerhalb des äußeren Bereiches (z. B. „Die schlechte Beziehung zwischen meinem Vater und meiner Mutter hat zahlreiche Probleme verursacht in der Beziehung zwischen meinen Schwestern und Brüdern“). Wie diese Beispiele zeigen, gibt es keine strenge Trennung zwischen dem Innenleben des Selbst und der Welt „da draußen“, sondern eher einen schrittweisen Übergang.

Fallbeispiel: Wie die theoretischen Metaphern die Psychotherapie anleiten

Die beiden Metaphern der Landschaft des Geistes und der psychischen Gesellschaft werden in dem weiter unten präsentierten dialogischen Modell (siehe Grafik) zusammengefügt. Um dieses Modell zu erläutern, werde ich im Folgenden den Fall eines Klienten vorbringen, der von Hermans (2014) ausführlicher diskutiert wird.

Während eines Jahres arbeiteten die Personzentrierte Persönlichkeitspsychologin Els Hermans-Jansen und ich als

Co-Therapeut mit dem 38-jährigen Klienten Richard zusammen (der Name wurde geändert). Der Klient nahm Kontakt zu uns auf, nachdem er schon viele Jahre eine allgemeine Unzufriedenheit mit seinem Leben verspürt hatte“. Er klagte über seine andauernden Unsicherheiten, die ihn davon abhielten, Entscheidungen über wichtige Lebensangelegenheiten zu treffen. Er litt unter intensiven Schuldgefühlen, da er keine ernsthafte Beziehung mit seiner Freundin eingehen wollte, und seine Arbeit war unzufriedenstellend für ihn, da er sich überqualifiziert fühlte.

In einer ziemlich frühen Phase der Psychotherapie wurde klar, dass eine bestimmte *Ich*-Position in seinem Leben überwog: „ich als Vermeider“. Aus der Perspektive dieser Position, die tief in seiner persönlichen Geschichte verwurzelt war, konnte er viele Beispiele von Situationen vorbringen, wo er es vermieden hatte, die Initiative zu ergreifen oder Entscheidungen zu treffen, und wo er der Diskussion seiner Probleme mit wichtigen Personen in seinem Leben aus dem Weg gegangen war. Aus diesen Geschichten ging hervor, dass es im äußeren Bereich seines Selbst zumindest zwei wichtige Positionen gab: die seines Vater und seines Großvaters, die beide wie Geister der Vergangenheit ständig in seinen Grübeleien zurückkehrten. In seinen Erinnerungen sprachen sie von ihm als einem „Nichts“ und einem „schwachen Jungen“. Sie bildeten eine starke *Koalition* von Schattenpositionen (unerwünscht, inakzeptabel) im äußeren Bereich und tendierten als solche dazu, ihre abwertenden und undifferenzierten Botschaften jahrelang zu wiederholen und beeinträchtigten so seinen Selbstwert und seine Lebenszufriedenheit.

Während der weiteren Besprechung von Richards Positionsrepertoire zeigte sich, dass es zwei *Ich*-Positionen gab, welche tiefer im Selbst lagen als die Vermeidungsposition und diese bestätigten und sogar nährten: den „Perfektionisten“ und den „Träumer“. Auf diese Positionen war er nicht vorbereitet und am Anfang hatte er auch keinen Zugang zu ihnen, aber sie arbeiteten wie eine negative Koalition in seinem inneren Bereich und führten ihn in einen Teufelskreis. Die *diktatorische Stimme* des Perfektionisten mit seinen unerreichbaren Ansprüchen sagte ihm fortwährend, dass er ein Versager sei. Als Gegengewicht entwickelte er einen Träumer, um die Stimme seines Perfektionisten zu neutralisieren. Aber es gelang ihm nicht, aus dem Teufelskreis des Träumers und des Perfektionisten hinauszugelangen: Je größer seine Träume waren, umso verächtlicher wurde sein Perfektionist, was ihn dann wieder dazu veranlasste, in seinen Träumen Schutz zu suchen, wohin er immer wieder, wie ein Süchtiger, vor seinem ständigen Versagen flüchtete. Kurz gesagt, Richard fühlte sich in einem *Ich-Gefängnis* eingesperrt, das durch zwei negative Koalitionen, eine in seinem äußeren Bereich (Vater und Großvater) und eine andere in seinem inneren Bereich (Perfektionist und Träumer), aufgebaut worden

war; zwei Koalitionen, die sich fortwährend auf rigide Weise gegenseitig verstärkten.

Aufgrund der dominanten Rolle des Perfektionisten und seiner unerfüllbaren Ansprüche begannen wir nach einer konstruktiveren Kontraposition zu suchen, um dem Perfektionisten etwas entgegenzusetzen. Wir vereinbarten, dass er mit ein paar ‚harmlosen‘ Sachen beginnen würde, die in den Augen des Perfektionisten kaum erwähnenswert waren. So konnte er einen Raum in seinem Selbst erkunden, der außerhalb der *Reichweite* des diktatorischen Perfektionisten lag. (Diese Aktivitäten lagen jenseits des Horizonts des Perfektionisten, der lediglich „großartige“ Leistungen bewertete, auch wenn sie nie großartig genug waren). Richard ahnte aufgrund seiner Erfahrungen in der Vergangenheit, dass diese Aktivitäten ihm zumindest ein wenig Freude machen würden. Er wurde ermutigt, etwas Entspannendes zu machen, wie Laufen, Radfahren, zusammen mit Freunden Vögel beobachten; Dinge, die er in der Vergangenheit gern gemacht hatte. Zwei Wochen später erzählte Richard, dass seine Stimmung sich etwas gebessert habe. Er erklärte, dass er durch diese harmlosen Aktivitäten das Gefühl bekommen habe, dass er seine Möglichkeiten akzeptieren könne: „Wenn ich das mache, muss ich nicht wirklich was leisten, ich mache mir weniger Selbstwürfe und es gibt weniger Hindernisse, und so vergeude ich auch weniger Energie.“ Weiter sagte er: „Durch diese Akzeptanz erlebe ich ein wenig mehr Leichtigkeit in meinem Leben. Ich grübele noch oft, aber ich habe ein paar Wohlfühl-Inseln erschaffen.“

Indem er über seine Erfahrungen sprach, bezog er sich spontan auf uns: „Sie akzeptieren mich und das ist ok; ich mache ein paar einfache Dinge, und Sie unterstützen das; da ist kein Druck, dass ich das sehr ernst nehmen soll. Und diese Aktivitäten funktionieren; sie sind wie ein Gegengift für mein Selbstbild. Ich schaffe einen Raum für diese Dinge, und meine Freunde geben mir ebenfalls diesen Raum. Auch das befreit mich aus der Isolation“.

So brachte Richard drei Dinge, die für den Therapieprozess relevant waren, miteinander in Verbindung: (a) die kleinen Schritte befanden sich weit genug außerhalb der Reichweite der dominanten Perfektionistenposition; (b) die einfachen Aktivitäten schafften Raum („Wohlfühl-Inseln“), die ihn zumindest für kurze Zeit von seinem fortwährenden und generalisierten Gefühl der Unterdrückung befreiten und (c) diese Aktivitäten, in Kombination mit unserer Position als äußere Unterstützer, zeigten ihm einen *Weg* zu einer neuen inneren Position, die von großer Wichtigkeit für seine weitere Selbstentfaltung zu sein schien: „Ich als mich selbst akzeptierend“. So bewegte Richard sich von einer äußeren Akzeptanz (Therapeutin und Therapeut) zu einer inneren Akzeptanz (seiner selbst). Ab dem Moment trat eine positive *Kontraposition* (Selbstakzeptanz) in

den Raum des Selbst ein, die stark genug war, um als Gegenkraft gegen die destruktiven Koalitionen in Richards Selbst zu funktionieren und so seinen inneren Dialog zu stärken und zu bereichern. Die Kontraposition dient als eine *demokratische Stimme* in der psychischen Gesellschaft, die anderen Stimmen Raum gibt, um sich frei zu äußern und ihre Geschichten aus ihrer eigenen Perspektive zu erzählen, ohne diese zu verwerfen oder zu verurteilen (Hermans & Hermans-Jansen, 1995).

Die Entstehung eines dialogischen Raums

Dialog findet nicht nur zwischen existierenden Positionen statt, sondern er ist ausreichend generativ, um, wie wir in Richards Fall gesehen haben, neue Positionen zu erschaffen. Wenn Menschen die Grenzen ihrer Positionen öffnen, um sich in einem Dialog zu engagieren, bekommen sie das Gefühl, dass zwischen ihnen ein unsichtbarer Raum entsteht, an dem sie beide teilhaben und den sie beide als einen gemeinsamen Raum erleben. Das Gefühl, dass sie etwas miteinander teilen, ist in dem Fall bei diesen Menschen sehr stark, und sie bekommen den Eindruck, dass dieser Raum zwischen ihnen liegt und sie so miteinander verbindet. Während sie in diesem Raum eingetaucht sind, fühlen sie sich frei, ihre eigene spezifische Sichtweise ihrer Erfahrungen auszudrücken. Sie fühlen sich sogar gegenseitig akzeptiert, auch wenn ihre Sichtweisen sich sehr unterscheiden.

Die *Bandbreite* der Positionen in diesem Raum ist groß genug, um unterschiedliche Positionen zuzulassen, mit ihrer Variation und ihren Widersprüchen, die alle zum Ausdruck gebracht und erkundet werden können.

Die affektive Dimension ist besonders relevant für die Entstehung eines dialogischen Raums. Wenn dieser Raum gespürt wird, strahlt seine besondere Atmosphäre Offenheit und Vertrauen aus, regt das gegenseitige Interesse der Teilnehmer an und motiviert sie dazu, sich empathisch in die Positionen des Anderen hineinzusetzen, sodass diese in ihren unterschiedlichen Facetten durchforscht werden können.

In Richards Fall entstand ein dialogischer Raum (das Rechteck in der Abbildung) nicht nur zwischen Therapeutin, Therapeut und Klient, sondern auch innerhalb des Selbst des Klienten. Als Ergebnis des generativen Dialogs zwischen Therapeutin, Therapeut und Klient wurde „ich als mich selbst akzeptierend“ zum zentralen Punkt im dialogischen Raum, wo diese Position als eine gesundheitsfördernde Kontraposition funktionierte und so das Potenzial hatte, die vorhandene negative Koalition

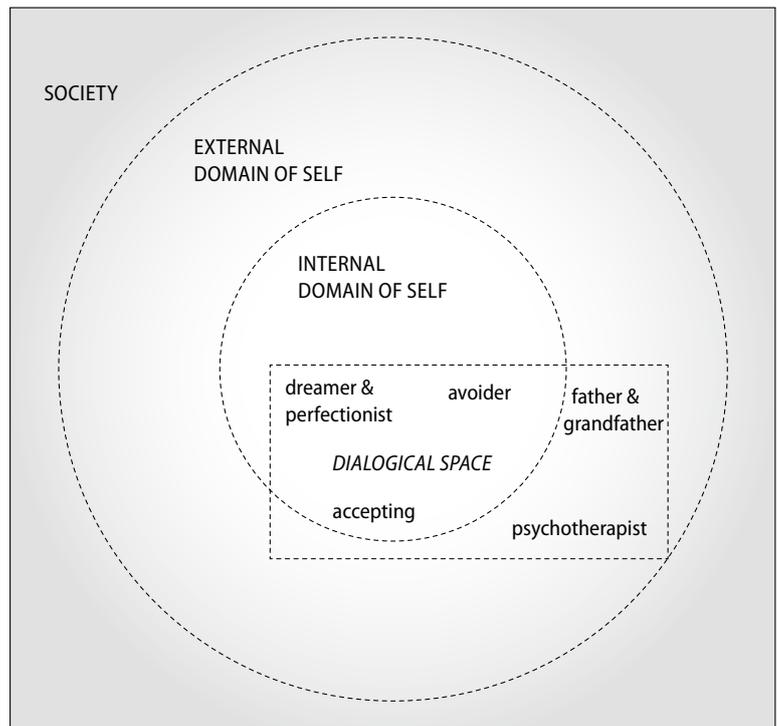


Abb.: Bereiche des Selbst und der dialogische Raum

des Perfektionisten und des Träumers in eine gesündere Richtung zu steuern.

An diesem Punkt sehen wir eine auffallende Ähnlichkeit zwischen der dialogischen Selbsttheorie und der Gesprächspsychotherapie. Das Entstehen eines dialogischen Raums sowohl zwischen verschiedenen Selbsten sowie innerhalb eines Selbst findet seine Parallele auch in Robert Hobsons Beschreibung des „Alleinsein-Miteinanderseins“ als eine enge Beziehung, die darin besteht, dass inneres Erleben mitgeteilt wird. „Es handelt sich um einen Zustand, in dem man, auch wenn man mit jemand anderem zusammen ist, die eigene Welt für sich behält, und, während man alleine ist, nicht den Schmerz der Isolation erleiden muss“ (Meares, 2004, S. 55). Wenn man alleine ist, kann man sich dennoch in einem dialogischen Miteinander mit anderen Menschen befinden, die trotz ihrer physischen Abwesenheit einen unsichtbaren *Schutzkreis* bilden, sodass man die Gemeinschaft mit ihnen durch die gegenseitige Unterstützung wahrnimmt (Hermans, 2018).

Die primären Konzepte in der dialogischen Selbsttheorie

Im Laufe der Zeit wurde die Theorie weiterentwickelt, indem eine Reihe von Annahmen und Konzepten miteinbezogen wurde, die zu ihrem umfassenden Charakter beitrugen. Für die Praxis der Psychotherapie sind davon zwei von besonderer Bedeutung: die *Metapositionen* und die *Förderpositionen*.

Metaposition

Die vielen Diversitäten der inneren und äußeren Positionen würden einen Missklang im Selbst ergeben, wenn jede von ihnen sich mit ihrer eigenen spezifischen Stimme äußern und ihrem jeweils eigenen Entwicklungsverlauf folgen würde, ohne Rücksicht auf die Anderen (siehe P. Lysaker und J. Lysaker, 2002, für die Unterscheidung zwischen kakophonischen, monologischen und leeren Selbsten). Deshalb bedarf es einer besonderen Position, der „Metaposition“, die uns einen Hubschrauberblick auf die unterschiedlichen Positionen bietet, einschließlich ihrer Muster und gegenseitigen Beziehungen.

Eine Metaposition hat verschiedene besondere Eigenschaften: (a) sie stellt eine optimale *Distanz* zu anderen, spezifischen Positionen her, auch wenn sie sich sowohl auf kognitiver als auch auf emotionaler Ebene zu einigen Positionen mehr hingezogen fühlt als zu anderen (z. B. einer kritischen oder pessimistischen); (b) sie bietet eine *Gesamtbetrachtung* der Vielfalt an sowohl von inneren als auch von äußeren Positionen, sodass diese alle mit ihren gegenseitigen Verbindungen gleichzeitig sichtbar werden (die räumliche Konfiguration der Grafik gibt uns einen solchen Überblick); (c) indem sie die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft miteinander verbindet, lässt die Metaposition eine *Langzeitperspektive* auf das Selbst zu; (d) sie führt zu einer *Auswertung* der verschiedenen Positionen und der Art und Weise, wie diese angeordnet sind; als Ergebnis dieser Auswertung bekommen manche Positionen eine höhere Priorität als andere und wird der Grad des Automatismus der Positionen reduziert; (e) die Person wird sich der Unterschiede ihrer *Zugänglichkeit* bewusst. Jede Position hat einen Eingang und einen Ausgang. Wenn der Eingang versperrt ist, ist es schwierig für die Metaposition, sich mit den spezifischen Bedürfnissen, Wünschen und Werten dieser Position vertraut zu machen.

In Richards Fall war der Perfektionist in seinem Selbst sehr einflussreich, aber anfangs war er sich dessen nicht bewusst, und daher konnte er den Eingang zu dieser Position nicht finden. Im Gegensatz dazu bietet eine gut entwickelte Metaposition einen offenen Zugang zu einer großen Bandbreite an spezifischen Positionen, sodass diese ihre Erfahrungen und Geschichten mit der Metaposition teilen können; und (f) die *Richtung der Veränderung* sowie die Bedeutung einer oder mehrerer Positionen für die zukünftige Entwicklung des Selbst werden erkennbar.

Zusammenfassend trägt die Entwicklung einer Metaposition mit einer großen Bandbreite und einer langfristigen Perspektive mehr als andere Positionen zum Zusammenhalt und zur Kontinuität des Selbst als einer Ganzheit bei (Hermans & Hermans-Konopka, 2010). Zu beachten ist, dass eine Metaposition nicht bloß eine innere Konstruktion ist. Unterschiedliche

Metapositionen können in unterschiedlichen sozialen Kontexten entstehen (z. B. im Austausch mit Freunden, einem Pfarrer, einer Psychotherapeutin).

Förderpositionen

Für die weitere Entwicklung des Selbst reichen Metapositionen nicht aus, um dem Selbstsystem einen Entwicklungsimpuls zu verabreichen, da sie in erster Linie auf Übersicht, Einsicht und Auswertung ausgerichtet sind. Es bedarf noch einer weiteren Kraft im Selbst, um ihm einen Anstoß zur Reorganisation und Weiterentwicklung zu geben. Eine solche Kraft wird als „Förderposition“ bezeichnet.

Förderer im Selbst (Hermans & Hermans-Konopka, 2010; Valsiner, 2004) weisen eine Reihe von Eigenschaften auf, wie sie auch Führungskräfte in der Gesellschaft aufweisen, die sich für andere einsetzen: (a) sie *organisieren und geben eine Richtung vor* hin zu einer Vielfalt an spezialisierteren *Ich*-Positionen, die sonst ihren eigenen Weg gehen würden; sie haben eine ‚Kompassfunktion‘ für das Selbst-System als Ganzes; (b) sie legen eine beträchtliche *Offenheit hinsichtlich der Zukunft* an den Tag und haben das Potenzial, ein vielfältiges Spektrum an spezialisierteren Positionen zu generieren, die für die Weiterentwicklung des Selbst relevant sind (siehe die ‚harmlosen Aktivitäten‘ in Richards Fall); (c) Sie *integrieren* eine Diversität an neuen und bereits existierenden Positionen in das Selbst; mit ‚Integration‘ meine ich das Zusammenfügen unterschiedlicher Positionen, um konstruktive und produktive Kombinationen zu bilden; (d) wenn sie ausreichend dialogisch sind, haben sie das Potenzial, zu einer *demokratischen Organisation* des Selbst beizutragen.

In Richards Beispiel funktioniert die ‚Selbst-Akzeptanz‘ als eine neue Förderposition im inneren Bereich des Selbst. Eine solche Position kann allerdings von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Für manche kann sie „ich als spiritueller Mensch“ oder „ich als künstlerischer Mensch“ sein, für Andere mag das „ich als immer weitermachender Mensch“ oder „ich als meiner Arbeit zugetaner Mensch“, „ich als liebender Vater“, „ich als mich um die Benachteiligten kümmernder Mensch“ oder „ich als die Grenzen, denen meine Eltern ihr gesamtes Leben unterworfen haben, überwindender Mensch“.

Die Förderpositionen können sich während der Lebensspanne eines Menschen verändern und sich stark voneinander unterscheiden, insbesondere wenn Menschen in ihrem Leben einen Wendepunkt erleben (z. B. von „ich als ein ehrgeiziger, leistungsorientierter Mensch“ hin zu „ich als Mentor für jüngere Leute“, nachdem eine Burnoutphase oder Depression überstanden war).

Förderpositionen leisten ihre Arbeit nicht nur im inneren, sondern auch im äußeren Bereich des Selbst. Normalerweise

geht es dabei um Personen oder Gruppen, die als emotional geladene Modelle für unsere psychische Gesellschaft gelten. Wir gewähren ihnen Respekt, Bewunderung, Dankbarkeit, Einfluss und sogar soziale Macht. Wir sehen sie üblicherweise auch als jene an, die einen bedeutsamen Anstoß für die Weiterentwicklung einer Gruppe, einer Organisation oder einem ideologischen Verband geben und die der Gemeinschaft einen Mehrwert verleihen. Für manche mag es dabei sogar um eine berühmte Person mit Heldenstatus gehen, wie Mandela, Ghandi, Luther King, Malala Yousafzay, ein Popmusiker, eine bewunderte Filmschauspielerin oder eine imaginäre Figur aus einem Buch. Für andere mag es eine Person sein, die in ihrer direkten Umgebung lebt: ein Elternteil, ein Großeltern- teil, ein Onkel oder eine Tante, eine gute Freundin, oder gar ein Psychotherapeut. Solche Menschen können den virtuellen Raum des erweiterten Bereiches des Selbst betreten und werden als eine wertvolle Quelle der Energie und Inspiration betrachtet.

Die Dialogische Selbsttheorie und der Personzentrierte Ansatz

Wenn ich Rogers' Werke aus der Perspektive der dialogischen Selbsttheorie anschau, spüre ich eine Lücke zwischen seiner nuancierten Darlegung des psychotherapeutischen Prozesses einerseits und seiner Theorie des Selbst andererseits, die diese Nuancen und feinen Differenzierungen zusammen in einen Topf mit einer geringen Anzahl allzu sehr vereinfachender Konzepte zu werfen scheint.

In Rogers' (1961) berühmtem Werk *On Becoming a Person* kommt die räumliche Metapher oft vor, was andeutet, dass er ein Gefühl dafür hat, was in seinen Klientinnen vorgeht. So sagt er zu einer Person: „[Sie] fühlen [...] sich wirklich frei, all die verborgenen Winkel und ängstlich gemiedenen Nischen Ihrer inneren und oft begrabenen Erfahrung zu erforschen“ (S. 48). Oder als Kommentar zu den Verteidigungsmechanismen einer Klientin: „Das stellt, glaube ich, die Gefühle von so manchem ziemlich gut dar: Wenn man die falsche Front, die Mauer, den Damm, nicht aufrechterhält, dann wird alles von der Gewalt der Gefühle, die man eingeschlossen in seiner privaten Welt entdeckt, hinweggefegt“ (S. 118). Oder, „Sie erzählt davon, wie die verschiedenen Fassaden, mit denen sie gelebt hatte, irgendwie zusammengebrochen und in sich zusammengefallen sind; ein Ereignis, das sie in Verwirrung stürzte, sie aber auch aufatmen ließ“ (S. 120).

In Gegensatz zu der äußerst differenzierten Beschreibung des Erlebens seiner Klientinnen präsentiert Rogers eine *Theorie* des Selbst, die relativ undifferenziert ist. Sicher, er trifft eine Unterscheidung zwischen „Erfahrung“ und „Selbst“, und

innerhalb des Selbst zwischen „eigentlichem Selbst“ und „idealem Selbst“, und die Theorie berücksichtigt ebenfalls die „Diskrepanz“ zwischen realem und idealem Selbst, während sie aufzeigt, dass infolge seiner Psychotherapie die scharfen Diskrepanzen zwischen realem und idealem Selbst zu einem wesentlichen Ausmaß reduziert werden. Klarerweise liegt die Betonung in seinen theoretischen Überlegungen sehr stark auf der Person als einer Ganzheit, wobei er hilfreiche Konzepte wie „Selbstaktualisierung“ und „voll sich entfaltende Persönlichkeit“ benutzt.

Im Gegensatz zu diesen vereinheitlichenden Konzepten begegnen wir in Rogers' Beschreibung des therapeutischen Prozesses Stellen, die darauf hinweisen, dass das Selbst differenzierter ist als auf der theoretischen Ebene suggeriert wird, wie zum Beispiel einer seiner Klienten zeigt: „Vielleicht bin ich viele, ziemlich verschiedene Selbst, oder vielleicht finden sich in meinem Selbst mehr Widersprüche, als ich es mir je träumen hätte lassen.“ (Rogers, 1961, S. 87).

Genau solche verschiedene Selbste und die dazugehörigen Widersprüche, Konflikte und Zusammenstöße stehen zentral in der Theorie, die im vorliegenden Artikel ausgeführt wird. Ich habe die *Ich*-Positionen, ihre Gegensätze, ihre Konflikte, ihre relative Dominanz und ihre Muster dargestellt, um diese Widersprüche auf theoretischer Ebene aufzuzeigen. Es macht die Theorie sensibel für die verborgenen Winkel und ängstlich gemiedenen Nischen unserer inneren und oft begrabenen Erfahrungen.

Aufgrund der Notwendigkeit einer größeren Differenzierung in der Theorie des Selbst in der Nachfolge Rogers, ist die Arbeit von Mearns (2002) besonders relevant. Mit dem Ziel, zu einer dauerhaften Weiterentwicklung der Theorie von Rogers beizutragen, stellt er eine Reihe von Thesen auf, um die Theorie des Selbst pluralistisch auszuweiten. In vollständiger Übereinstimmung mit der Dialogischen Selbsttheorie wandelt Mearns Rogers Auffassung des Selbst aus ihrer früheren, einheitlichen (*unitary*) Natur in eine dialogische (*dialogical*) Form um, welche den Prozess der Verwirklichung (*actualizing process*) und nicht den Trend zur Verwirklichung (*actualizing tendency*) in den Fokus der Theorie stellt. Daher kann die Arbeit von Mearns als wesentlicher Fortschritt in Bezug auf Rogers' ursprüngliche Theorie gelesen werden – sowohl aufgrund ihrer Betonung der Multiplizität des Selbst als auch aufgrund ihres Fokus auf die Therapie als Prozess.

Die Multiplizität des Selbst ist eine altbewährte Idee. Als aktuelle Version derselben betrachtete Rowan (2012) den Begriff der *Ich*-Position. Er führte eine eindrucksvolle Konzeptserie an, die das Interesse an der diversifizierten, widersprüchlichen und kontroversen Natur des Selbst oder der Persönlichkeit widerspiegelt: Ego-Es-Überego, Komplexe oder Archetypen, Ego-Zustände, Top-Dog-Underdog usw.

Nach Rowans Auffassung ist die Bezeichnung von *Ich*-Positionen aus zweierlei Hauptgründen gegenüber jeglichen der genannten Begrifflichkeiten zu bevorzugen. Zum Einen ist sie weniger anfällig für Verdinglichung. Wenn wir der Versuchung der Verdinglichung unterliegen, machen wir laut Rowans Denkansatz die Teile des Selbst übermäßig stark, fest und beständig und betrachten sie als dauerhaft oder zumindest semipermanent. Im Gegensatz dazu liefern *Ich*-Positionen ein differenzierteres Bild aus einer zeitlich begrenzten Perspektive. Obwohl im Selbst fest verankerte und dauerhafte *Ich*-Positionen bestehen, muss darauf hingewiesen werden, dass viele davon wieder verschwinden.

Schluss

Die Betonung der Vielfalt und der Reichhaltigkeit der eigenen Ressourcen im Personenzentrierten Ansatz stimmt mit dem überein, was ich als die Vielfalt und Reichhaltigkeit des Repertoires der eigenen inneren Position beschrieben habe. Von meiner eigenen Perspektive aus gesehen, würde ich jedoch gerne die Betonung stärker auf den Wert und das therapeutische Potenzial anderer Personen und Gruppen in einem erweiterten Selbst legen.

Literaturverzeichnis

- Aron, A., Mashek, D., McLaughlin-Volpe, T., Wright, S., Lewandowski, G., & Aron, E. (2005). Including close others in the cognitive structure of the self. In M. Baldwin (ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 206–32). New York: Guilford Press.
- Bachtin, M. (1984). *Problems of Dostoevsky's poetics*. (C. Emerson, Ed. And Trans), Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Guttenplan, S. (2000). *Mind's landscape: An introduction to the philosophy of mind*. Oxford, UK: Blackwell.
- Hermans, H. J. M. (2014). Self as a society of I-positions: A dialogical approach to counseling. *Journal of Humanistic Counseling*, 53, 134–159.
- Hermans, H. J. M. (2018). *Society in the self: A theory of identity in democracy*. New York: Oxford University Press.
- Hermans, H. J. M., & Gieser, T. (2012). History, main tenets, and core concepts of dialogical self theory. In: H. J. M. Hermans & T. Gieser (Eds.), *Handbook of Dialogical Self Theory* (pp. 1–22). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-narratives: The construction of meaning in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hermans, H. J. M. & Hermans-Konopka, A. (2010). *Dialogical Self Theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (vol. 1). London: Macmillan.
- Konopka, A., & Van Beers, W. (2014). Composition work: A method for self-investigation. *Journal of Constructivist Psychology*, 27, 194–210.
- Lysaker, P. H., & Lysaker, J. T. (2002). Narrative structure in psychosis: Schizophrenia and disruptions in the dialogical self. *Theory and Psychology*, 12, 207–220.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University Press.
- Mearns, R. (2004). The conversational model: An outline. *American Journal of Psychotherapy*, 58, 51–66.
- Mearns, D. (2002). Theoretical propositions in regard to self theory within person-centred therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1, 14–27.
- Richardson, F. C., & Woolfolk, R. L. (2013). Subjectivity and strong relationality. In: R. W. Tafarodi (Ed.), *Subjectivity in the twenty-first century: Psychological, sociological, and political perspectives* (pp. 11–40). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston. Deutsche Übersetzung: *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta, 6. Auflage, 1988.
- Rowan, J. (2012). The use of I-positions in psychotherapy. In H. J. M. Hermans & T. Gieser (Eds.), *Handbook of Dialogical Self Theory* (pp. 341–355). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Staemmler, F. M. (2015). *Das dialogische Selbst: Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Valsiner, J. (2004). The promoter sign: Developmental transformation within the structure of the dialogical self. *XVIII Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development*. Ghent, July, 11–15.
- Vasileva, I. I. (1988). The importance of M. M. Bakhtin's idea of dialogue and dialogic relations for the psychology of communication. *Soviet Psychology*, 26, 17–31.