

HEYNE &

### *Über den Autor*

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut. Er lehrt an der Universität Freiburg und an der International Psychoanalytic University in Berlin. Er veröffentlichte zahlreiche *SPIEGEL*-Bestseller, darunter *Warum ich fühle, was du fühlst*; *Lob der Schule*; *Schmerzgrenze*; *Arbeit*; *Selbststeuerung* und *Wie wir werden, wer wir sind*.

JOACHIM BAUER

---

WIE WIR WERDEN,  
WER WIR SIND

Die Entstehung  
des menschlichen Selbst  
durch Resonanz

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Auszüge aus Helene Hegemanns *Der Bungalow* © 2018 Hanser Berlin  
in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Taschenbucherstausgabe 03/2022

Copyright © 2019 by Karl Blessing Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Der Wilhelm Heyne Verlag, München,  
ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert GbR, Grafik & Typografie  
unter Verwendung eines Motives von Shutterstock.com/lolloj

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60563-3

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

# Inhalt

Vorwort	7
1 Wie kommt der Mensch zu einem »Selbst«?	13
2 Ausbau des Selbstsystems und Autonomieerwerb	39
3 Wenn das Selbst verhungert: Eine Romanfigur aus <i>Der Bungalow</i>	61
4 Neurobiologische Rezeptoren für den Geist	71
5 Selbst, Körper und Sexualität	93
6 Selbstkonstruktion: Individualität und Identität	101
7 Pädagogik als Öffnung von Möglichkeitsräumen	113
8 Menschliche Arbeit	125
9 Partnerschaften: Resonanz, Routine und die Neuentdeckung des Anderen	135
10 Leiden am Selbst: Narzissmus, Abhängigkeit, Depression	145

11	Erschütterung und Auflösung des Selbst: Traumatisierung, Gaslighting, Demenz	157
12	Kulturen, Psyche und Gehirn: »Ich« und »Wir«	171
13	Das aufgeblähte Selbst: Die Schwierigkeit, im Selbst zu Hause zu sein	185
14	Selbst-Fürsorge	195
15	Im Resonanzraum der Gesellschaft	203
	Dank	211
	Anmerkungen	213
	Literatur	229
	Register	247

## VORWORT

---

»Man könnte Spiegelung und Resonanz als das Gravitationsgesetz lebender Systeme bezeichnen.«

*Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst (2005)*

Der menschliche Säugling, obwohl ein fühlendes, mit der Würde des Menschseins ausgestattetes Wesen, verfügt über kein Selbst. Die neuronalen Netzwerke, in denen sich Letzteres einnisten wird, sind zum Zeitpunkt der Geburt noch unreif und funktionsuntüchtig. Seine Entstehung und Grundstruktur verdankt das menschliche Selbst jenen Bezugspersonen, die uns – vor allem in den ersten Lebensjahren – als »Extended Mind«\*, das heißt, als eine Art externe Leitstelle gedient haben. An der Komposition des Selbst sind Resonanzvorgänge beteiligt, wie sie sich zum Beispiel zwischen zwei Gitarren beobachten lassen: So, wie der Klang der einen Gitarre die Saiten einer zweiten Gitarre zum Klingen bringen kann, so können Bezugspersonen ihre inneren Melodien – ihre Art zu fühlen, die Welt zu deuten und in ihr zu handeln – via Resonanz auf den Säugling übertragen. Da dieser Transfer sich – in reduzierter Form – lebenslang fortsetzt, ist unser Selbst eine Komposition aus entsprechend vielen Themen und Melodien.

---

\* Der Begriff des »Extended Mind« wurde von den Philosophen Andy Clark und David Chalmers geprägt (Clark und Chalmers, 1998).

Die Entdeckung der Selbst-Systeme durch die modernen Neurowissenschaften hatte bedeutsame Erkenntnisse zur Folge. So ließ sich eindrucksvoll bestätigen, was schon Philosophen wie Friedrich Nietzsche und Martin Buber konstatierten: Unser Selbst ist unauflöslich verbunden mit dem Du und, mehr als uns das bewusst ist, immer auch ein Wir. Dies gilt für Menschen aller Ethnien. Das Ausmaß, in dem Ich und Wir identisch sind, ist allerdings kulturabhängig. Auch dazu liegen aus den sogenannten Cultural Neurosciences Befunde vor.

In Säuglingen und Kleinkindern komponiert sich ein Selbst, dessen Themen von ihren Bezugspersonen über Resonanzvorgänge in sie hineingelegt wurden. Je weiter wir heranwachsen und persönlich reifen, desto mehr wird das Selbst zu einem Akteur, der mitspricht und beeinflusst, was mit ihm geschieht. Wir entwickeln ein Gefühl, das uns spüren lässt, welche an uns herangetragenen Angebote zu uns passen und zu einem stimmigen Teil unseres Selbst werden könnten, und welche unserer Identität Gewalt antun würden. Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich an der Konstruktion seiner selbst – und seines Selbst – beteiligen kann, ein Hinweis, der in dieser expliziten Form erstmals durch den Renaissance-Philosophen Pico de la Mirandola gegeben wurde.

Ganz besonders im Kindes- und Jugendalter, aber auch danach bedarf das Selbst interessanter Angebote, die ihm das Material für seine lebenslange Selbstkonstruktion bieten. Dazu benötigt der Mensch in der Zeit der Kindheit und Jugend Mentorinnen und Mentoren. Danach wird es zu einer Instanz, die in Eigenverantwortung herauszufinden und darüber zu bestimmen hat, was es integrieren oder als fremd von sich wei-



sen möchte. Vielen Menschen bleibt der Weg zu persönlicher Autonomie jedoch versperrt. Selbst-Enteignung kann in unterschiedlichen Varianten auftreten. Das Selbst kann unter den Einfluss externer Manipulatoren – zu diesen zählen heute zahlreiche Plattformen des Internets – geraten. Manche Menschen haben große Teile ihres Selbst und die Selbststeuerung ganz und gar auf einen anderen Menschen übertragen, der für sie sozusagen wie eine externe Festplatte fungiert.

Vieles, was sich im Laufe des Lebens, von unserem Bewusstsein überwiegend unbemerkt, in unser Selbst einschleicht, entgeht unserer Aufmerksamkeit. Damit sich derartige Vorgänge unserer Wahrnehmung nicht völlig entziehen, bedarf der Mensch eines guten Kontakts mit dem eigenen Selbst – den wir aus verschiedenen Gründen, auf die ich eingehen werde, aber oft nicht haben. Unser Lebensglück setzt beides voraus: einerseits, dass wir unsere Identität bewahren und nichts in uns hineindrücken lassen, was sich nicht als mit uns kongruent anfühlt; andererseits, dass wir durchlässig bleiben, eigene Haltungen und Werturteile in Frage stellen und uns von anderen Menschen inspirieren und verändern lassen.

Mit diesem Buch möchte ich meine Leserinnen und Leser an neuen Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften teilhaben lassen und darlegen, was diese für unser Leben bedeuten, für die Erziehung unserer Kinder, für das Leben an unseren Arbeitsplätzen, für den gegenseitigen Umgang in der Partnerschaft und für das gesellschaftliche und politische Leben. Vor allem aber geht es mir um eines: dass wir uns selbst besser verstehen lernen und erkennen, was gute Selbstfürsorge bedeutet.

Joachim Bauer, Berlin im Frühjahr 2019



»Überhaupt können wir bemerken, dass die Seelen der Menschen sich gegen einander wie Spiegel verhalten.«  
*David Hume, Ein Traktat über die menschliche Natur (1740)*

»Das Du ist älter als das Ich.«  
*Friedrich Nietzsche, Also sprach Zarathustra (1883)*

»Der Mensch wird am Du zum Ich.«  
*Martin Buber, Du und Ich (1923)*



# 1 WIE KOMMT DER MENSCH ZU EINEM »SELBST«?

---

Die stärkste Droge für den Menschen ist der andere Mensch. Die enormen Wirkungen, die Menschen auf andere haben, zeigen sich nicht nur im Privatleben, sondern auch im öffentlichen Raum, in den Medien und ganz besonders in den sozialen Netzwerken. Die Wirkungen, die von anderen Menschen ausgehen können, werden in den meisten Fällen nicht bemerkt, weil die wechselseitige zwischenmenschliche Beeinflussung in der Regel subtil, schleichend und unmerklich vorstattengeht. Viele nehmen erst dann wahr, dass Einflüsse, die von Mitmenschen ausgehen, uns tatsächlich verändern, wenn sie mit einer gewissen Wucht – wie zum Beispiel bei einer Liebeserklärung oder im Falle einer groben Kränkung – daherkommen. Vor allem die spektakulären Beschädigungen, die durch körperliche Gewalt angerichtet werden, haben den Blick dafür verstellt, dass es keiner sichtbaren physischen Einwirkung bedarf, um einen anderen Menschen biologisch zu verändern. Der bedeutsamste Einfluss, dem der Mensch ausgesetzt ist, solange er sich unter seinesgleichen aufhält oder mit seinesgleichen kommuniziert, beruht auf Resonanz.<sup>1</sup> Ihre Wirkungen auf den Menschen sind die stärksten überhaupt, unabhängig davon, ob sie uns wachsen lassen und stärken oder verletzen und schwächen. Ich werde darlegen, dass wir dem Resonanzgeschehen die Entstehung des menschlichen

Selbst verdanken. Der Säugling kommt ohne ein Selbst zur Welt. Die Anfänge der Selbst-Werdung vollziehen sich in den ersten etwa vierundzwanzig Lebensmonaten und beruhen auf Resonanzen, die der Säugling in seinen Bezugspersonen auslöst und die zu ihm zurückkehren. Seine Bezugspersonen dienen dem Säugling als eine Art externes Selbst. Andy Clark und David Chalmers prägten im Jahre 1998 den Begriff des »Extended Mind«<sup>2</sup>, den sie damals und seither aber vor allem auf technische Hilfsmittel und nur am Rande auf die zwischenmenschliche Beziehung anwandten. Der bedeutsamste »Extended Mind« des Menschen ist der andere Mensch. Resonanzen beeinflussen unser Selbst über die Kindheit hinaus, wir werden lebenslang von ihnen adressiert und verändern uns dabei ständig weiter. Da das Resonanzphänomen nicht allen, die dieses Buch in die Hand nehmen, vertraut ist, werde ich ausführlich darlegen, was darunter zu verstehen ist und auf welchen neurologischen Grundlagen es beruht. Menschen, die einer Einwirkung ausgesetzt sind, die sie in Resonanz versetzt, verändern sich. Diese Veränderungen ereignen sich überwiegend unterhalb des Radarschirms unserer Wahrnehmung. Wer nicht wie eine Marionette an unsichtbaren Fäden geführt durchs Leben stolpern will, sollte sich dafür interessieren, was es mit diesem Geschehen auf sich hat. Den Einflüssen, die im Säugling das Selbst entstehen lassen, bleiben wir lebenslang ausgesetzt. Die Zusammenhänge zwischen dem, was unser Selbst ist, und den uns ständig adressierenden Resonanzen zu verstehen, kann uns helfen, die Beziehungen zwischen uns und unseren Mitmenschen besser zu regulieren und ein glücklicheres Leben zu führen. Doch kehren wir zunächst zum Anfang des Geschehens, an den Beginn des Lebens zurück.

Ohne die atmosphärische Hülle, die unsere Erde umgibt, gäbe es auf dieser Welt kein Leben. Auch jeder Mensch hat eine Hülle. Zwischen den Entstehungsbedingungen der Erdatmosphäre und der Entwicklung dessen, was die Hülle einer Person, ihr »Selbst« oder »Ich« ausmacht, bestehen einige Parallelen. Als unser Planet entstand, fehlte ihm die Hülle aus Sauerstoff und Stickstoff, die ihn heute umgibt. Dass auch der Mensch am Beginn des Lebens ohne eine schützende psychische Hülle, ohne einen »Ich-Sinn«, ohne ein »Selbst« das Licht der Welt erblickt, war eine von Psychologen – insbesondere von Psychoanalytikern – schon länger gehegte Vermutung. Den letztgültigen Nachweis für deren Richtigkeit erbrachten jedoch erst die modernen Neurowissenschaften. Die Entdeckung der neuronalen Selbst-Netzwerke – sie werden im Englischen als »Self Networks« bezeichnet – ist erst wenige Jahre alt. Sie haben ihren Sitz im Stirnhirn, einer Gehirnregion, die zum Zeitpunkt der Geburt neurobiologisch noch unreif und nicht funktionsfähig ist. Menschliche Säuglinge sind zwar erlebende Subjekte und besitzen die jedem Menschen zukommende unantastbare Würde, über ein Selbst verfügen sie jedoch – noch – nicht. Wie also werden wir, wer wir sind?

Auch was ihre Entstehungsgeschichte betrifft, weisen Erdatmosphäre und die psychische Hülle des Menschen Parallelen auf. Die Hülle unseres Planeten war – und ist – das Ergebnis eines Wechselspiels zwischen Erde und Sonne.<sup>3</sup> Ganz ähnlich verdankt auch das Selbst des Menschen seine Existenz einer richtig bemessenen Dosis von zwischenmenschlicher »Sonne«, die der Säugling aus seiner sozialen Umwelt empfängt. Die Annahme, ein Kleinkind, ein Kind oder ein

Jugendlicher entwickle sich, wenn man sie nur nicht daran hindere, von alleine, ist ein gefährlicher Irrtum, für den viele Jugendliche und Erwachsene später teuer bezahlen. Nicht nur was ihre Entstehung, auch was ihre mögliche Zerstörung angeht, sind Erdatmosphäre und die psychische Hülle des Menschen vergleichbar. Äußere Faktoren, zum Beispiel der Einschlag eines Meteoroids wie der vor rund 65 Millionen Jahren, könnten unserer Atmosphäre ein Ende bereiten. Die Zerstörung der Erdatmosphäre kann, wie wir heute wissen, aber auch von innen her geschehen. Unsere Spezies, ein Produkt der Hülle unseres Planeten, ist in der Lage, dazu einen fatalen Beitrag zu leisten. Auch die psychische Hülle, das Selbst des Menschen, kann Schaden erleiden, nicht nur durch Einwirkungen von außen wie zum Beispiel durch traumatische Gewalt. Das Selbst des Menschen ist in der Lage, auch sich selbst Schaden zuzufügen. Wie also entsteht im Menschen ein Selbst, wie kann es sich erhalten und welchen Gefahren ist es ausgesetzt?

Wer die schöne Gelegenheit hatte, mit einem menschlichen Säugling in dessen ersten Lebensmonaten etwas Zeit zu verbringen, macht zwei Erfahrungen, die – wenn man nüchtern darüber nachdenkt – eigentlich nicht zusammenpassen, sondern einen Widerspruch bilden. Das Paradox besteht im Eindruck einer krassen Hilflosigkeit und Unreife des Säuglings einerseits. Andererseits gelingt es dessen ungeachtet vielen Erwachsenen, mit dem Winzling »irgendwie« in Kontakt zu kommen und zu kommunizieren. Erfahrene Hebammen beherrschen dieses »irgendwie« mit Abstand am besten, gefolgt von den Müttern und Großmüttern. Aber auch Väter stellen sich hier oft sehr geschickt an. Viele Menschen sind von



der Zartheit und Unreife des Säuglings allerdings derart beeindruckt, dass sie es, jedenfalls in dieser frühen Phase, vorziehen, ganz die Finger von den Aller kleinsten zu lassen, um nur nichts falsch zu machen oder gar Schaden anzurichten. Diese Angst ist nachvollziehbar und teilweise sogar berechtigt, denn tatsächlich ist die Unreife des menschlichen Säuglings phänomenal. Bevor wir das »irgendwie« analysieren, das uns mit Säuglingen trotzdem gut in Kontakt bringen kann, sollten wir uns die Gründe ihrer Hilflosigkeit näher vor Augen führen.

Weshalb sind Neugeborene der Spezies Mensch, wenn sie das Licht der Welt erblicken, weitaus hilfloser als die aller anderen Säugetiere? Warum sind Säuglinge unserer Spezies weit davon entfernt, bereits wenige Tage nach ihrer Geburt auf allen vieren zu stehen und sich, zumindest im näheren Umfeld, halbwegs gut zurechtzufinden, so wie dies bei jungen Katzen, Hunden oder Pferden zu beobachten ist? Die scheinbare Benachteiligung des Menschen hat einen Grund. Die Natur hat im Laufe der letzten Millionen Jahre den menschlichen Körperbauplan verändert. Der Plan der Evolution, den menschlichen Kopf größer werden zu lassen, war nicht unproblematisch und hätte zur Folge haben können, dass irgendwann keine Mutter die Geburt ihres Kindes überleben würde. Die von der Natur für dieses Dilemma vorgesehene Lösung war die Vorverlegung der Geburt. Evolutionär gesehen sind menschliche Säuglinge Frühgeburten, auch dann, wenn sie aus frauenärztlich-geburtshilflicher Sicht zum richtigen Zeitpunkt, also in der vierzigsten Schwangerschaftswoche, den Mutterleib verlassen.

Verglichen mit der Situation von Neugeborenen anderer Säugetiere, fehlt dem Menschen bei der Geburt mindestens

ein Jahr. Abhängig davon, mit welcher anderen Spezies man den Vergleich anstellt und auf welche Kompetenzen man den Vergleich bezieht, kann dieses zeitliche Defizit sogar deutlich höher beziffert werden. Die Unreife des menschlichen Säuglings betrifft die Wahrnehmung, die Orientierung und die Motorik, also seine Fähigkeit, sich gezielt fortzubewegen. Es sind vor allem die relativ kurz nach der Geburt funktionsfähigen Sinne und die entwickelten motorischen Kompetenzen, wie sie zum Beispiel Katzen- oder Hundejunge aufweisen, welche diesen Tieren bereits früh so etwas wie einen Ich-Sinn, einen »sense of agency« verleihen, ein Gefühl also, handelnder Akteur zu sein. Der menschliche Säugling ist bei seiner Geburt – und über einen längeren Zeitraum danach – nicht nur motorisch inkompetent, sondern auch ohne scharfe Wahrnehmung. Was ihm nach der Geburt völlig fehlt, ist Orientierung, sowohl zur äußeren Situation als auch zur eigenen Person. Säuglinge wissen nach der Geburt und einige Zeit danach weder, wer sie sind, noch, was sich »da draußen« abspielt. Sie sind anfangs nicht einmal in der Lage, zwischen sich und der Außenwelt zu differenzieren, sie können beides noch nicht trennen. Und trotzdem kommen wir mit ihnen in Kontakt. Aber wie?

Wen oder was wir im jeweils anderen Menschen eigentlich adressieren, wenn wir als Erwachsene untereinander kommunizieren, mag auf den ersten Blick als eine unsinnige Frage erscheinen. Vor dem Hintergrund der Überlegung, wie Erwachsene mit Säuglingen kommunizieren, gewinnt diese scheinbar dumme Frage plötzlich an Berechtigung. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive adressieren wir, wenn wir einen erwachsenen Menschen in einer persönlichen Art und Weise

ansprechen, dessen Selbst-Systeme. Dies lässt sich mit modernen neurowissenschaftlichen Methoden nachweisen: Wenn Andere uns ansprechen oder wenn wir hören, wie Andere über uns sprechen, zeigen die in unserem Stirnhirn beheimateten Nervenzellnetzwerke eine messbare heftige Sofortreaktion. Wie aber kommunizieren wir mit Säuglingen, bei denen ein Ich-Sinn, ein Selbst und dessen neuronale Grundlage, die Selbst-Systeme, fehlen? Wir tun etwas, das Personen, die sich einem Säugling zuwenden, in der Regel gar nicht bewusst ist. Bei denen, welche die Kommunikation mit Säuglingen beherrschen, passiert es intuitiv: Das Erste und Wichtigste ist die Aufnahme von Blickkontakt. Säuglinge suchen Blickkontakt, über ihn suchen sie nach einer Verbindung. Doch alleine damit ist es nicht getan. Nun beginnt eine Art Spiel. Wir spiegeln den Säugling, wir gehen zu ihm in Resonanz. Der Ablauf dieses kommunikativen Spiels besteht darin, dass wir in einem ersten Schritt das Kind, seine Mimik, seine Bewegungen und seine Stimme – kurz gesagt seine Körpersprache – auf uns wirken lassen und in einem sich daran unmittelbar anschließenden zweiten Schritt die von der Körpersprache des Kindes ausgehende Botschaft unwillkürlich imitieren, wobei wir sie etwas abändern und ergänzen, bevor wir sie an das Kind zurücksenden.

Säuglinge bieten für das zauberhafte Spiel des Miteinander-in-Kontakt-Kommens immer wieder Anlass. Oft verziehen sie, ohne dass ihnen das bewusst ist, das Gesicht, spitzen den Mund oder gähnen. Darauf lässt sich wunderbar »einstiegen«: »Ja, bist du denn müde?«, lässt sich der Erwachsene mit liebevollem und scheinbar verwundertem Sprachsingsang vernehmen, wendet sich dem Gesichtchen des Kindes zu