Am Anfang war die Beziehung

Wer wir sind und wie wir lernen

Gespräch mit dem Psychiater Thomas Fuchs

Wie lernt man eigentlich „Ich“ sagen?

Thomas Fuchs: Der Beginn dieser Entwicklung zum Selbstbewusstsein liegt letztlich im Erkanntwerden: das Sich-Spiegeln in den Augen der Mutter, das Gemeintsein, das Angesprochensein von anderen. Zwar bringt der Säugling bereits ein sehr elementares Selbstgefühl, ein leibliches Selbsterleben mit. Er hat schon vor der Geburt grundlegende Empfindungen von Berührung und Bewegung, in denen er sich selbst spürt. Doch erst in den ersten Lebensmonaten entwickelt und differenziert sich dieses elementare Selbstempfinden anhand der Erfahrungen mit den anderen, die ihn ansehen und ansprechen. Der Säugling ist ein „Selbst-mit-Anderen“, so könnte man das nennen. Das bedeutet aber noch kein Ich-Selbst.

Hat der Säugling schon eine Ahnung von seinem Selbst-Sein und dem des Anderen?

Er kann es nicht reflektieren im Sinne eines „Ich“ oder eines Selbstbewusstseins, aber er spürt, dass er wahrgenommen wird und gemeint ist. Er erfährt Ansprache und merkt, dass sein Verhalten Resonanz bei der Mutter erzeugt. Die zwischenleibliche Resonanz, die passende Antwort auf ein Lächeln, das, was man in der Säuglingsforschung Affektabstimmung genannt hat, vermittelt die ursprüngliche Erfahrung von Zusammengehörigkeit, von Gemeinsamkeit. Etwa ab dem neunten Lebensmonat kommt aber eine entscheidende Entwicklung hinzu: sie beginnt mit der Fähigkeit, sich gemeinsam mit anderen auf äußere Gegenstände zu richten und sich dessen auch bewusst zu sein. Der Säugling erlebt eine „gemeinsame Aufmerksamkeit“. Das heißt, dass er mit der Mutter (oder die Mutter mit ihm) auf einen Gegenstand blickt, darauf zeigt und sich vergewissert, dass die Mutter ihn auch sieht. Dieses Zeigen-Können ist eine ganz zentrale, übrigens ausschließlich menschliche Fähigkeit.

Wir kommen also vom Hin-Zeigen zum Selbst-Bewusstsein.

Die Zeigegeste ist grundlegend. Der Säugling erlebt dadurch, dass es eine Aufmerksamkeitsrichtung der anderen gibt, die er beeinflussen kann und die ihn beeinflusst. Er bekommt ein Bewusstsein davon, dass es ein anderes Bewusstsein gibt und dass er eine eigene Perspektive auf die Dinge hat. Er macht die Erfahrung, dass die Welt aus den Augen der Mutter anders aussieht als seine eigene, dass er sich aber mit ihr darüber verständigen kann. Wenn er ihr etwas zeigt, dann kann er das nur, wenn er ein Verständnis davon hat, dass sie es noch nicht sieht, es aber vielleicht gleich sehen kann. Hier entwickelt sich das Verständnis dafür, dass es eine Perspektive außerhalb der meinigen gibt – die eines anderen.

Die Fähigkeit zum Perspektivwechsel ist entscheidend?

Sie ist deswegen so wichtig, weil sich Selbstbewusstsein erst mit dem Verständnis der Perspektive anderer entwickeln kann. Würden wir alleine aufwachsen, könnten wir unserer selbst gar nicht bewusst werden. Wenn das Kind aber die Perspektive der anderen erfassen kann, lernt es auch, sich selbst mit ihren Augen zu sehen. Es lernt zum Beispiel zu verstehen, was es bedeutet, einen eigenen Namen zu haben, etwa dass ich „Monika“ bin. Das geschieht, wenn das Kind merkt, dass der Name auf es „zeigt“. Diese Bedeutung versteht das Kind im Laufe des zweiten Lebensjahres. Interessanterweise sagen Kinder ja zunächst einmal: „Monika spielt Puppen“ oder „Monika hat dies oder das gemacht“, sie sagen also erst ihren Namen, bevor sie „ich“ sagen.

Das Kind wird sich so langsam seiner selbst bewusst?

Ja, im Laufe des zweiten Lebensjahrs wird es dem Kind auch möglich, sein Spiegelbild als sich selbst zu erkennen. Es gibt dieses bekannte Experiment, bei dem man Kindern unbemerkt einen roten Fleck auf die Stirn malt. Wenn sie sich nun im Spiegel sehen, greifen sie ab dem 16.-18. Lebensmonat an die eigene Stirn. Sie verstehen also, dass das Spiegelbild sie selbst darstellt. Vorher verstehen sie das nicht, es ist für sie

einfach nur ein lustiges Gesicht. Im Spiegel sich erkennen bedeutet, sich selbst aus der Perspektive der anderen – gewissermaßen von außen – sehen zu können. Das wird oft als ein Meilenstein der Entwicklung des Selbstbewusstseins angesehen.

Die ersten zwei Lebensjahre als Schauplatz eines fundamentalen Geschehens: Ein Ich entsteht.

Allerdings. Und ab dem zweiten, dritten Lebensjahr muss geübt werden, mit dem Ich-Pronomen umzugehen. Das Pronomen ich steht zwar für mich, aber es ist auch ein schwieriges, nämlich ein Wechselwort. Es wechselt ja immer den Ort – je nach dem Sprecher. Ich sage jetzt „ich“, aber sobald du anfängst zu sprechen, sagst du plötzlich auch „ich“. Eigentlich eine sehr verwirrende Doppeldeutigkeit, die dieses Wort hat. Erst wenn das Kind versteht, das jeder gleichermaßen – es selbst aber auch – „ich“ sagen kann, dann versteht es die Allgemeinheit der persönlichen Perspektive. Nun ist es angekommen in dem Verständnis, einer unter anderen zu sein, einer Gemeinschaft von Personen anzugehören.

Welche Bedeutung hat die Balance zwischen „einsam“ und „gemeinsam“ in diesen Jahren?

Der ganze Tagesablauf ist ja von diesem Wechsel gekennzeichnet. Das Kind muss die Erfahrung machen, auch mit sich alleine zu sein und zu spielen. Nicht dauernd von überängstlichen Eltern gestört zu werden, ist sehr wichtig für sein Selbstvertrauen und seine Fähigkeit, die Welt „explorieren“ zu können, wie man sagt. Auf der anderen Seite ist es genauso wesentlich, dass das Kind nicht allein gelassen wird, sondern immer wieder erfährt, dass es zum Kreis der Familie dazugehört. Gerade das Alleinsein ist ja zunächst mit großen Ängsten verbunden. Und das Kind muss diese Ängste in den ersten drei, vier, fünf Lebensjahren sehr intensiv „durcharbeiten“. Es beschäftigt sich etwa in Träumen damit, dass es verloren gehen könnte, dass es irgendwo aus dem Zug fällt und nicht mehr gefunden wird. Das explorative und das sichernde Verhalten, diese beiden Pole miteinander wechseln zu lassen, das wird in dieser Zeit geübt.

Je sicherer der Beziehungs- und Vertrauensrahmen, desto eher werden die Selbstständigkeit, die Expansionskräfte gestärkt?

Genau. Die Entwicklungsforschung hat genau diese Grundstruktur der Beziehung intensiv erforscht und die Frage untersucht, welche Bindungsstruktur sicheres Welterleben ermöglicht. Sind Kinder sicher oder unsicher gebunden? Oder sind sie in einer nur desorganisierten Weise mit den anderen verbunden?! Hier ist in den letzten zehn, zwanzig Jahren sehr viel geforscht worden. Die Ergebnisse zeigen, dass sich in Bindungserfahrungen gewissermaßen organisch-biologisch angelegte Grundstrukturen ausbilden, die für die emotionalen und geistigen Entwicklungen und vor allem für die Beziehungsentwicklungen ganz entscheidend sind. Eine sichere Bindung ist für Kinder ein großer Schatz, der vieles im Leben leichter macht. Man nimmt dieses Urvertrauen in alle zukünftigen Beziehungen mit, kann sich auch der Welt frei zuwenden, weil man ja sicher ist, dass diese Gebundenheit einen nicht mehr verlässt. Paradoxerweise begünstigt sichere Bindung stärkere Selbstständigkeit.

Welche Bedeutung haben Gefühle und Emotionen für unser Lernen?

Schon die Alltagserfahrung lehrt uns, dass Denken und Fühlen nicht voneinander getrennt zu sehen sind. Und alle vermeintlich rein kognitiven Prozesse sind immer auch getragen von emotionalen Stimmungen und Erlebnissen. Selbst das Erlebnis von Wahrheit, Gültigkeit oder Schlüssigkeit ist ein emotionales Erlebnis und keine rein logische Erfahrung. Denkprozesse sind immer auch getragen von affektiven Grundlagen. Es lässt sich aber auch neurobiologisch zeigen, dass wir unter emotional vorteilhaften Bedingungen, in denen wir uns wohl fühlen, besser denken können und zu besseren Ergebnissen kommen.

Wie wird unser Interesse geweckt? Was veranlasst uns, etwas lernen zu wollen?

Das alles setzt eine affektive Beteiligung voraus. Jede noch so kleine Regung von Aufmerksamkeit, von Zuwendung unseres Denkens ist nur möglich, weil wir von etwas angesprochen werden. Angesprochen werden wir nicht einfach abstrakt oder auf logische, kognitive Weise, sondern indem uns etwas emotional bewegt, interessiert, überrascht. Das ist die Voraussetzung für Aufmerksamkeit, und jeder längerfristige, übergreifende Denkprozess braucht so etwas wie ein „Strebensziel“, das ihn herausfordert.

Wie lernen wir am besten und nachhaltigsten?

Lernen hat zutiefst etwas mit Verleiblichung zu tun. Im weitesten Sinne ist Lernen ein Vorgang, bei dem ein Geschehen, eine Sequenz von Informationen oder eben eine Handlungserfahrung in das implizite Gedächtnis übergeht. Implizit bedeutet, dass wir uns nicht mehr bewusst erinnern müssen, was und wann wir etwas gelernt haben. Wenn es in unser Fähigkeitsgedächtnis eingehen soll, müssen wir es verleiblichen. Das heißt, es muss mir zur Verfügung stehen in einer Weise, wie ich Fahrrad fahre oder zu tanzen vermag.

Hier wird schnell klar: Je mehr Sinne, je mehr Bewegungs- und Wahrnehmungssinne in einem Lernprozess angesprochen werden, umso mehr Verankerungen finden statt, d. h. umso komplexer sind die neuronalen Netzwerke, die der Erfahrung oder Fähigkeit zugrundeliegen. Urtypisch dafür ist die Erfahrung des Kindes, das von seiner Mutter auf dem Schoß gewiegt wird und dabei ein Lied vorgesungen bekommt. Das ist eine gesamthafte, eine multimodale Erfahrung, die sich tief verleiblicht. Das Kind spürt, wie sich das anfühlt, es weiß die Bewegung dazu, es hört die Melodie, es erinnert vielleicht noch den Geruch der Mutter – das alles wird zu einer einheitlichen Erfahrung. Und solche Erfahrungen sind die nachhaltigsten. Sie bieten am meisten Anknüpfungsmöglichkeiten für zukünftige Erfahrungen.

Sinnreiche Erfahrungen sind also besonders bewusstseinsprägend. Wo befindet sich eigentlich unser Bewusstsein?

Eine gute Frage. Ich versuche immer wieder zu zeigen, dass wir Bewusstsein überhaupt nicht als einen Gegenstand auffassen können, der sich irgendwo lokalisieren lässt. Natürlich wissen wir heute, dass es bestimmte Gehirnareale gibt, deren Funktionieren notwendige Bedingung für Bewusstseinstätigkeiten sind. Aber wenn wir in das Gehirn hineinschauen, ist da natürlich kein Bewusstsein, auch wenn man heute mit bildgebenden Verfahren spezifische Hirnaktivitäten sichtbar machen kann.

Das Bewusstsein können wir weder sichtbar machen noch lokalisieren, wir können es nur erleben oder vielleicht besser gesagt: vollziehen, denn es ist Teil unseres Lebensvollzugs. Und wenn wir unser Erleben ernstnehmen, dann würden wir sagen, dass das Bewusstsein überhaupt nicht an einer bestimmten Stelle ist, sondern ein fortwährendes In-Beziehung-Sein: wir erinnern uns an etwas, wir bewegen uns auf etwas zu, wir richten uns wahrnehmend auf etwas – zum Beispiel jetzt hier im Gespräch zwischen uns.

Bewusstsein ist das, was „zwischen uns“ fließt?

Unser Bewusstsein kann eben nicht irgendwo punktuell lokalisiert und aufgegriffen werden. Der Begriff des „Zwischen“ ist da gerade unscharf und zugleich präzise genug. Das zu denken ist jedoch gar nicht so leicht für uns. Wahr ist: Wir wissen schon viel, aber um das Bewusstsein liegt ein Geheimnis.

OJC

Das Gespräch führte Dominik Klenk.