

Narration und Identität

Was ist Identität? Was ist Sprache?
Wechselwirkungen von Erzählung
und Identität

*Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte,
die er für sein Leben hält*

Max Frisch

*Man erlebt seine Existenz in jedem Augenblick mindestens auf
drei Ebenen:*

Wie man ist

Wie man zu sein glaubt

Wie man erscheinen will

Wie man ist, weiß man nicht

Wie man zu sein glaubt, ist eine Illusion

Wie man erscheinen will, ist ein Irrtum

Jean Louis Barrault

Definitionen: Ich-Bewusstheit, Identität, Selbstbild

- Identität, Selbstbild und Ichbewusstheit befinden sich in einem gemeinsamen Begriffsraum. Die Ich-Bewusstheit wäre eher die Bewusstheit darüber, dass es der eigene Körper (oder Teile davon wie den Mundraum) ist, den und über den man sinnlich wahrnimmt und dass es eine eigene Urheberschaft der eigenen Wahrnehmungen und Handlungen gibt, dass es also mich als ein Ich gibt (möglich etwa nach dem zweiten Lebensjahr). Das sog. Ich beginnt sich also mit der körperlich-sinnlichen Wahrnehmung sowie der psychisch-motorischen Intelligenz zu konstituieren und bildet entwicklungsgemäß die Vorstufe zur Entwicklung des Selbst-Konzepts.
- Identität wäre eher die erzählte und auch von außen wahrnehmbare stabile Unverwechselbarkeit einer Person, also die auch äußerlich definierbaren Kennzeichen, wodurch sich ein Mensch von einem anderen unterscheidet; wesentlich sind hier auch (selbst- und fremdbestimmt) zugewiesene Zugehörigkeiten wie z.B. Gruppenzugehörigkeiten.
- Das Selbstbild wäre eher eine über eine gewisse Zeit beständige, aber stets änderbare Selbstwahrnehmung der eigenen Einschätzungen, Bewertungen, Erwartungen, Werthaltungen, Überzeugungen, Gefühlen hinsichtlich der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Eigenschaften und Merkmale. Das Selbstbild entwickelt sich im Verlauf der Sozialisation durch die kognitive Auseinandersetzung mit dem Bild, das sich andere von einem machen, dem Fremdbild.

Definitionen: Selbstkonzept, Selbst-Bewusstheit

- Das Selbstkonzept als reflektierbares Selbstbild hat keinen zugewiesenen Ort und keinen zentralen Beweger im Gehirn, sondern ist ein evolutionärer Prozess in einem komplexen System interagierender Menschen; unter Selektionsdruck entwickelt sich ein Selbstbild, das auf ein Du oder auf andere reagieren kann als Voraussetzung für eine soziale Kooperation; die nicht nur auf Eigennutz, sondern auf den Nutzen der Gruppe gerichtete Kooperation verbessert in einer per se unsicheren Welt die Überlebenschance der Gruppe und dadurch auch des Einzelnen drastisch.
- Anfänglich wird keine Grenze erlebt zwischen Innen und Außen, zwischen Körper und Welt, zwischen Ich und Du. Das eigene Ich, also die Ich-Bewusstheit sowie später dann das Selbstkonzept bauen sich auf in der Wahrnehmung eigener Körperreize sowie der Wahrnehmung des anderen, auch durch die Differenz zum anderen; durch Nachahmung, Imitation, Mimetik und Zeigefunktionen lernt man: *Es gibt den anderen als ein relativ konstantes mentalisierungsfähiges (also mit Absichten versehenes) Ich, das auf mich reagiert, als wäre ich ebenfalls ein mentalisierungsfähiges Ich und bei dem ich mir auch für mich ein mentalisierungsfähiges Ich anschauen kann...*
- Selbst-Bewusstheit wäre dann die Bewusstheit über das Selbst oder Selbstbild. Die Bewusstheit über die Selbstbewusstheit, das so genannte phänomenale Bewusstsein (Wolf Singer), unterscheidet den Menschen von anderen Lebewesen; das menschliche Tun ist darüber nicht weiter instinktgesteuert, sondern entspringt einer mehr oder weniger bewussten, mehr oder weniger vernunftbasierten Entscheidung.

Was ist das Selbst

Das Selbst (oder die personale Identität) wird definiert über

- die autobiografischen Erinnerungen und Erzählungen
- den Kern der eigenen Werthaltungen, Moral, ethischen und lebensphilosophischen Überzeugungen (umgangssprachlich „Charakter“ genannt)
- die Gruppenzugehörigkeit (Familie, Freunde, Beruf, Verein, Heimat....)
- Und vor allem durch das, was man tut! Die eigenen Taten werden zu dem konkreten, detaillierten Fingerabdruck seines Selbst

Selbst- Bewusstheit: Geist, Freiheit und Moral

- Der Mensch ist das Lebewesen, das „Geist“ entwickelt hat; das „Geistvolle“ des Menschen besteht darin, dass er im Lichte einer Vorstellung von sich selbst das tut, was er tut. Daher kann nur der Mensch sich fragen, ob das, was er tut, auch das ist, was er tun sollte. Der Mensch ist dadurch auch *frei*, weil er auch tun könnte, was er nicht tun sollte. Der Mensch hat also die Wahl, ob er sich in seinem Tun für das „Gute“ oder „Böse“ entscheidet. *Moralische Vorstellungen* entspringen dieser Art von Selbst-Bewusstheit.
- Die *Selbstbewusstheit* wäre das Bewusstsein darüber, dass man ein Selbst hat; man ist sich bewusst darüber, dass man aus *Gründen* lebt, dass man sein Verhalten aus Gründen und nicht instinkthaft tätigt. Die *Vernünftigkeit* von Gründen kann sich darin zeigen, wie sehr das eigene Tun nicht nur einem selbst nützt (Eigensinn), sondern auch dem Wohl der anderen (Gemeinwohl) dient. Diese Art der *praktischen Vernunft* (Kant) zeigt sich in der Legierung des- durchaus notwendigen- Eigensinns mit der Orientierung am Gemeinwohl; erst dann entspringt das eigene Handeln *Vernunftsgründen*. Vernünftig ist ein solches gemeinwohlorientiertes Handeln deshalb, weil der Mensch nun mal ein Gruppentier ist und mit seinem Handeln das Überleben der Gruppe nicht gefährden sollte, wenn er auch selber überleben will.

Selbst-Bewusstheit

- Werthaltungen, Moral, bewusste Kooperationsbündnisse, Regelungen, Absichtserklärungen, Verträge, Verabredungen, Beschlüsse, Rechtsprechung, die meisten kulturellen Leistungen, insbesondere die Künste, wären ohne Selbst-Bewusstheit nicht möglich.
- Der Mensch kommt nicht umhin, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sein Selbst-Bewusstsein auszuarbeiten, da er ja nicht von vornherein mit einem Begriff seiner Selbst biologisch ausgestattet ist. Daher ist das Orakel von Delphi *Erkenne dich selbst!* weniger ein Orakel als vielmehr eine Aufforderung zur Selbstauseinandersetzung.
- Die elaborierte Selbst-Bewusstheit ist psychologisch gesehen das wichtigste Unterscheidungskriterium des Menschen von anderen Lebewesen (als Vorstufe zur menschlichen Selbstbewusstheit gibt es weniger elaborierte Selbstbewusstheiten natürlich auch schon bei manchen Tieren, wenngleich wir darüber noch zu wenig wissen).
- Das Selbst ist der Operator, der uns ein Leben lang in unserem Erleben und Verhalten begleitet und unser Erleben und Verhalten auf spezifisch menschliche Art formt.
- Der „Sinn des Lebens“ besteht dann zusammenfassend darin, einen ethisch-moralischen Fortschritt im Zusammenleben mit allen Lebewesen zu entwickeln.

Das Selbst und das Tun

- Das eigene Tun entspringt dem Bewusstsein seiner selbst; das eigene Verhalten steht in einer reflexiven Beziehung zum Selbst. *Der Mensch tut das, was er tut, im Bewusstsein seines eigenen Tuns.* Man kann mit einer solchen Selbstbewusstheit gar nicht anders, als sich zu sich selbst zu verhalten, als sich zum eigenen Verhalten zu verhalten; damit kommen Vernunft, Entscheidungen, die Freiheit zur Entscheidung, also die Verantwortung für das eigene Verhalten und dadurch die Moral in die Welt. Damit kommt „Geist“ in die Welt. Die so verstandene Vernunft wäre dann weniger eine Eigenschaft als vielmehr eine nicht abwählbare, spezifisch menschliche Operationsmethode des menschlichen Erlebens und Verhaltens.
- Dabei stehen das Verhalten, das eigene Tun in einem rekursiven Verhältnis zum erlebten und erzählbaren Selbst: Das Selbstkonzept motiviert unser Tun und unser Tun formt unser Selbstkonzept.

Die Erzählung und das Selbst

- Das Selbstbild wird maßgeblich durch das *Selbstkonzept*, also das kognitiv erarbeitete innere Bild und die kognitiven Bewertungen, die man über die eigene Person entwickelt, bestimmt, welches dann unser Erleben aktiviert und unser Verhalten motiviert.
- Der Mensch ist das, was er in Begegnungen mit anderen wahrnimmt, was er erlebt und was er davon erinnert.
- Eine elterliche liebevolle Zuwendung, Fürsorge und Aufmerksamkeit, Interesse sind wohl die Voraussetzung dafür, ein positives Selbstbild entwickeln zu können; niemand kommt auf diese Welt und erzählt: *Hallo, da bin ich und ein prima Mädels/ Junge*; dass man ein liebenswerter Mensch sei – oder eben ein nicht liebenswerter- erfährt man durch die ersten wichtigsten Bezugspersonen, in der Regel die Eltern, und allmählich lernt man, diese Zuschreibungen in ein Selbstkonzept zu integrieren.
- Die Beziehungen zwischen Menschen werden stets über die Erzählungen bestimmt und lebendig gehalten, also entsprechend der Narration erlebbar gehalten.
- Der Mensch verhält sich entsprechend der Geschichten, die er über sich selber erzählt.
- Erzählungen motivieren unser Denken und Verhalten.
- Neben den Emotionen, Bedürfnissen, Einstellungen, Werthaltungen und Bewertungen gehört zu den machtvollsten Motivationssystemen das Selbstkonzept: Man verhält sich gemäß der Rolle, die man sich- auch auf Grund der Zuschreibungen durch andere- zuschreibt.

Sprache

- Das *Gesagte ist nicht automatisch das Gemeinte*, das Zeichen, also hier der (Sprach-) Code, oder *das Wort ist nicht automatisch das Bezeichnete*. Sprache ist immer *abstrakt*, immer eine Ebene höher („*Emergenzphänomen*“) als das, was gemeint ist und auch als das, was subkortikal zum Sprechen anregt.
- Durch Sprache werden Wirklichkeiten begriffen, aber die Wirklichkeit im Sinne von „Wahrheit“ ist das nie, denn es ist immer nur eine Interpretation, eine Deutung, eine Abstraktion dessen, was „Wahrheit“ sein könnte
- Das Paradoxon der Sprache: Sie schafft Wirklichkeiten und entfernt sich gleichzeitig von der sogenannten „Wahrheit“
- Sprache nivelliert das Konkrete zu Gunsten der erschlossenen *Kategorie*
- Sprache schafft eigene Wirklichkeiten, die *eigentlich*, also ohne Sprache, in der Welt gar nicht vorkommen, denn in der Welt kommen nur konkrete individuelle Exemplare aus vorgestellten Kategorien vor; Kategorien sind aus der sprachlichen Vorstellung von der Welt hervorgegangene Phänomene, also emergente Phänomene

Sprache

- Sprache ist per se ein endloser Verständigungsprozess, ein unaufhörlicher, wenngleich vergeblicher Versuch, das Gemeinte, das Wahrgenommene zu präzisieren. Sprache ist also an sich immer nur eine vorläufige Konstruktion von Wirklichkeitsverständnis, eine Rekonstruktion dessen, was konkret in der Welt ist....
- Sprache, Kognition, Bewusstsein und Selbstbewusstheit haben sich parallel, in wechselseitiger Abhängigkeit entwickelt
- das wesentliche Merkmal des Menschen, nämlich seine Selbst-Bewusstheit, ist vor allem von Sprache abhängig
- Bewusstheit, insbesondere Selbst-Bewusstheit wird erst durch den Bericht über das Erlebte, über die Sprache ermöglicht
- ohne Sprache keine Geschichten, keine Erzählung, kein Verständnis weder des eigenen Lebens noch das der anderen, keine Geschichte, kein Geschichtsbewusstsein
- wir können denken, wofür wir eine Sprache haben, aber nicht für alles haben wir eine Sprache
- Sprache ist die Basis aller anderen Medien, also eine Art Metamedium

Sprache und Fragen

Das fragende Lebewesen Mensch

- Die spezifisch menschliche Ahnung davon, dass wir nicht alles wissen können, macht den Menschen dann auch zu einem fragenden Lebewesen; nur der Mensch kann Fragen stellen und auch dafür bräuchte er vornehmlich die Sprache.
- Der Mensch ist als einziges Lebewesen in der Lage, Fragen zu stellen: Mit einer Frage wird offenbar, dass der Fragende etwas nicht weiß und er dazu etwas wissen will, was er bisher noch nicht weiß. Nur ein fragendes Lebewesen weiß, dass es etwas gibt, was es noch nicht weiß. Dieses Noch-Nicht-Wissen spornt ihn an, noch mehr wissen zu wollen und seinen Wissensbestand zu erweitern.
- Die Weisheit des Sokrates bestünde darin, sein Noch-Nicht-Wissen anzuerkennen, um zu einem präziseren Verständnis über das zu gelangen, was ihm noch nicht klar ist. Die Motivation, neues Wissen zu erlangen entspringt der Erkenntnis, es noch nicht hinreichend zu wissen; hinzukommen muss aber dann noch die Lust am Erkenntnisgewinn. Nur über Fragen in Anerkennung des Noch-Nicht-Wissens entwickelt sich jeglicher kulturelle Fortschritt.
- Dadurch, dass der Mensch Fragen formulieren kann, wird es ihm auch möglich, Kritik zu formulieren; seine exklusive Kritikfähigkeit ermöglicht das Entwerfen von Utopien und dadurch alle kulturellen Fortschritte.

Sprache und Wirklichkeit

- die *eigene Wirklichkeit* erleben wir über Sprache; es geht dabei nicht um endgültige *Wahrheiten*, sondern um für das adaptive Verhalten nützliche Konzepte
- die erlebte, eigene Wirklichkeit wird über Sprache rekonstruiert; Sprache ist eben nicht eine passive Widerspiegelung der „Welt“, sondern schafft aktiv Wirklichkeiten höherer Ordnung
- dadurch ist aber eben auch die erlebte Wirklichkeit weniger das tatsächlich Erlebte, sondern eher die durch Sprache geschaffene, komprimierte Erfassung des erinnerbar Erlebten
- da die Sinnesverarbeitung immer aufbaut auf das, was schon wahrgenommen und abgespeichert wurde, ist die Selbstwahrnehmung schon per se ein geschichtlicher, ein Geschichten erzählender Prozess
- das Erleben ist also stets ein Narrativ

Sprache und Selbstbewusstsein

- Den permanenten Wahrnehmungsstrom, den ständigen Bewusstseinswandel integriert das Gehirn zu einer scheinbar bruchlosen und scheinbar stimmigen Geschichte, der Selbst-Biografie, die nur um den Preis einer erheblichen Datenreduktion gelingen kann.
- Durch eine stimmige Erzählung entsteht das Konstrukt der *Sinnhaftigkeit*, das uns glauben lässt, unsere Biografie aktiv gestalten zu können
- Die Geschichte unseres Selbst, das Selbstbild oder unsere Biografie sind stets im Wesentlichen subjektiv, können es auch nicht anders sein, da es stets erzählte Geschichten sind- auch das Fremdbild wäre nur subjektiv, da lediglich die erzählte individuelle Geschichte eines anderen.
- Das Erzählen stützt unser Selbst-Konzept.
- Das Selbstkonzept ist also ein *narratives Konstrukt*.

Merke:

Die eigene Biografie ist eine schöne Geschichte, die das Gehirn über sich selbst erzählt!

Selbstbild

Selbstwahrnehmung

Soziale Spiegelung: Das Selbstbild ist eine soziale Konstruktion!

- das Selbstbild ist ein Import; es wird aufgebaut in der Interaktion und Kommunikation mit anderen: der andere spiegelt seine Wahrnehmung meiner Person, wodurch die Selbstwahrnehmung erst ermöglicht wird
- Bei *Ähnlichkeit zwischen Fremd- und dann Selbstbild* entstehen *befriedigende Beziehungen*
- anfänglich wird keine Grenze erlebt zwischen Innen und Außen, zwischen Körper und Welt, zwischen Ich und Du. Das eigene Ich, also die Ich-Bewusstheit, dass es mich als ein Ich gibt, sowie später dann das Selbstkonzept bauen sich auf in der Wahrnehmung eigener Körperreize sowie der Wahrnehmung des anderen, auch durch die Differenz zum anderen; durch Nachahmung, Imitation, Mimetik und Zeigefunktionen lernt man: *Es gibt den anderen als ein mentalfähiges relativ konstantes Ich, der auf mich reagiert als wäre ich ein mentalfähiges Ich und bei dem ich mir dann auch für mich ein Ich mit mentalen Fähigkeiten anschauen kann...= Theorie der Sozialen Spiegelung*

Körperliche Ich-Bewusstheit und narratives Selbstkonzept

- zunächst entwickelt sich eine Ich-Bewusstheit dadurch, dass der Säugling allmählich lernt, dass es der eigene Körper (bzw. Teile davon wie Mundraum, Genitalbereich, etc.) ist, an dem Sinneseindrücke wahrgenommen werden und er eine Urheberschaft besitzt über die „eigenen“ Sinneswahrnehmungen und Handlungen; „das Ich ist ein körperliches“ (S. Freud)
- der andere löst Emotionen bei mir aus, die ich körperlich spüre; Körpererfahrungen als Quelle des Aufbaus einer Ich-Bewusstheit, die als Basis dient für die spätere und lebenslang modifizierbare Konstruktion eines Selbstkonzepts
- das Selbst ist die erzählerische, biografische Beschreibung und Bewertung des Ichs
- der andere löst durch Berührungen, durch Körperkontakt an der Haut, also an der Grenze zwischen Innen und Außen, Ich und Du, ein Spüren der eigenen körperlichen Identität als Basis für ein Selbstkonzept aus
- der andere löst durch seine Kommunikation und Interaktion mit mir erste Vorstellungen (z. B. Bewertung meiner Person durch andere; emotionale Konditionierungen; Rollen-Konzept, etc.) über mein Ich aus; diese Narrationen bilden die Grundlage der Konstruktion des Selbstkonzepts; das Selbst ist also eine narrative Konstruktion

Das Ich und der andere

- die Beziehung zum Du ist für das Ich konstitutiv; aus der Ich-Bewusstheit entsteht durch Kommunikation und Interaktion mit dem anderen, durch die soziale Spiegelung das Selbstkonzept
- dadurch ist das Selbst und das Selbst-Bewusstsein ein soziales Konstrukt (Theorie des Konstruktivismus); danach ist das Selbst ein selbstreflexives Wissen, das a posteriori erfahrungs- oder lernabhängig erworben wurde und nicht a priori schon von Anfang an da war
- in der Kommunikation und Interaktion in bedeutsamen (Liebes-) Beziehungen wird permanent über die Konstruktion der Selbstkonzepte verhandelt, meist nicht-bewusst
- Kommunikation ist selten ein direkter Austausch von Information, sondern eher eine wechselseitige Anregung zur Konstruktion von Bedeutungen, Bedeutungen des Kommunizierten, wobei diese Bedeutungen/ Deutungen/ Bewertungen immer aus der jeweiligen individuellen Biografie (emotionale Konditionierungen) generiert werden und oft auf das Selbstkonzept einwirken.
- der andere bietet mir über Beziehung und die Kommunikation, wie er mich wahrnimmt, eine Identität an; Identität wird bei Trennungen intimer Beziehungen stets beschädigt, daher ist jede Trennung vom relevanten Anderen auch eine Trennung von meinem bisherigen Selbst
- befriedigend wird eine Beziehung zum wesentlichen Anderen dann erlebt, wenn man sich mit dem Bild, das der Andere von einem hat, wohlfühlen kann, wobei vor allem dessen positive Einschätzung des eigenen „Charakters“ (also Werthaltungen, Ethik) zählt
- das Selbst ist letztlich eine geborgte Verbindung zum anderen

Empathie

- *Empathie* ist die Fähigkeit, sich in das Erleben des anderen hineinzusetzen; insbesondere dient die Empathie dazu, die Handlungsabsichten des anderen zu erkennen, um eigene Handlungen darauf abzustimmen; für jedes erfolgreiche eigene soziale Handeln ist Empathie nötig
- Empathie ist die Grundvoraussetzung für jedes soziale Miteinander; für dieses Miteinander ist unverzichtbar die Fähigkeit, nicht nur die eigenen Wahrnehmungen und Erlebnisse zu erkennen, sondern auch die der anderen
- *Mitgefühl* ist die innere emotionale Anteilnahme am anderen, die Fähigkeit, sich vom anderen emotional berühren lassen zu können, was dann zur Motivation der Hilfeleistungen oder Fürsorglichkeit führt
- Spiegelneurone (vornehmlich im prämotorischen und präfrontalen Kortex) simulieren nicht die geistigen, aber die motorischen Aktivitäten des anderen und ermöglichen dadurch das Nachempfinden der Empfindungen und Absichten des anderen
- Spiegelneurone bilden im Verbund mit den Systemen für Gestik, Mimik und Zeigen den biologischen Ort für das Imitationslernen (theory of mind, Mentalisieren, kommunikative Absicht, Kooperationsabsicht, prosoziales Verhalten, Modelllernen, Unterricht)
- Empathie ermöglicht sogar eine Resonanz für Empfindungen des anderen, die für diesen noch nicht bewusstseinsfähig sind (z. B. in Beratung und Therapie)

Selbst-Konzept

Was ist das Selbst? Vier unterscheid- und erforschbare Teilaspekte

- *Urheberschaft*: „Ich-Bewusstheit“, d.h.: Ich bin überzeugt, auf Grund meiner eigenen Wahrnehmungen, Einstellungen, Erinnerungen zu handeln; Überzeugung von der Selbsterzeugung meiner Wahrnehmungen, Handlungen und Gedanken (anders z. B. bei Schizophrenie, beim Stimmenhören).
- *Transtemporale Einheit, Zeit-Identität*: konstante Reizinformationen; „Selbst-Bewusstheit“, die über längere Zeit weiter besteht; als *konstant* und *konsistent* wahrgenommene biografische Erfahrungen und Erinnerungen konstituieren die Identität und das Selbst-Konzept; Selbstverortung in Zeit und Raum (anders bei Demenz und Amnesien, keine Identität des Ichs in der Zeit)
- *Perspektivität*: alle Informationen aus dem eigenen Erlebens- und Handlungsraum werden um den eigenen Körper herum zentriert; Wahrnehmungen und Handlungen stets aus der Ich-Perspektive; das Ich ist in der Welt zentriert, der eigene Körper als Weltmitte (anders beim Neglect-Syndrom: die eigene Mitte ist verloren, die meist linke Hälfte von Objekten, Raum und eigenem Körper wird nicht mehr wahrgenommen).
- *Meinigkeit*: das sind meine Arme, Beine, mein Gesicht

Das narrative Selbst

- kein Mensch wird die Frage, wer er denn sei mit dem Hinweis auf sein Genom oder seine Transmitterausschüttungen o.ä. beantworten, sondern er wird auf die Geschichte, auf die Erzählung seines Lebens , auf seine Biografie zurückgreifen, also eher auf Fiktionen als auf eindeutige Fakten
- die Identität und das Selbst werden zusammengehalten durch die Geschichten, die man über sich selbst von anderen hört und solchen, die man über sich selber anderen erzählt und die später dann die anderen über einen weiterhin erzählen werden...
- eine Erzählung ist eine Geschichte, die man anderen erzählt und dann dort fortbestehen kann; durch Erzählung kann man bleiben, auch über sein Leben hinaus
- die Erzählung hat eine Struktur, auch eine Begrenzung
- all' die Erlebnisse, all' die Erinnerungen werden zusammengehalten bloß durch die Geschichte, durch die Erzählung, die einen Anfang hat, eine Klimax und ein Ende und vielleicht sogar- anders als im „wirklichen Leben“- eine Pointe
- hinter jedem Menschen steht eine je eigene Geschichte
- die Biografie bleibt damit vorrangig subjektiv
- die Erzählung ist nicht die sogenannte „Wahrheit“, das, was „tatsächlich“ so passiert sein muss, sondern nur das, was man einander erzählen kann (vgl. den Film: The Big Fish von Tim Burton)
- das gilt für die Geschichte über sich selber, für die eigene Biografie, und es gilt für die Geschichte einer Population, für den Mythos eines Volkes...

Erzählung

- durch die Erzählung des eigenen Lebens entsteht scheinbar eine Gerichtetheit, Intention, eine Teleologie, eventuell sogar eine Plausibilität, Sinnhaftigkeit, ein Ausweg aus Grübeleien
- die Erzählung schafft eine Art Erklärung für das Erlebte, ein Verstehen der eigenen Biografie, eine Selbstgewissheit
- die biografische Erzählung hat ein starkes Heilungspotenzial (vgl. die „Redekur“ nach Freud, moderne Psychotherapien, etc.) durch die erzählerische Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen
- erst durch die vom anderen ratifizierte Selbst-Erzählung ergibt sich die Chance zum Selbst-Verständnis, was allerdings nie die „ganze Wahrheit“ sein kann, denn das *Selbst schaut stets aus einem Fenster, in das es selber nie hineinblicken kann...*
- durch die biografische Erzählung, die ja auch eine Dramaturgie entwirft, entsteht die Überzeugung von Absicht und freier Willensentscheidung und dadurch von der Planbarkeit der Lebensgestaltung, der Verabschiedung des Zufälligen
- die sinnstiftende Erzählung ermöglicht die Erlösung von der eigentlichen Absurdität, der Sinnlosigkeit, Beliebigkeit oder Zufälligkeit des Leben
- Geschichten ermöglichen Versöhnung, zumal der Topos der Erlösungsgeschichte, die auch ein versöhnliches Ende schafft und dadurch den Boden für den Neuanfang und für weitere Geschichten und so fort und so fort
- Der Mythos ist der Ursprung der jeweiligen Kultur

Erinnern und Erzählen

Erzählt der Mensch das, was er erinnert oder erinnert er, was er erzählt?

- Erinnerung als ein Teilprozess von Gedächtnisleistungen (das sogenannte episodische Gedächtnis) ist eine *soziale Konstruktion*, weil sie durch Erzählung geschaffen und aufrecht erhalten wird
- jede neue Erzählung des Erinnerbaren verändert die Erinnerung; beim neu erzählten Erinnern wird die Erinnerung wieder neu zusammengesetzt
- der Erinnerung geht es nicht um „Wahrheiten“ oder „Tatsachen“, sondern um plausible, stimmige, d.h. sinnstiftende Geschichten
- die Fragen und Erwiderungen der anderen, deren Erinnerungen an der jeweiligen Erzählung, verändern die eigene Erinnerung (für die eigene Biografie wären anfänglich vor allem die diesbezüglichen Erzählungen der Eltern prägend, nachher die der Peers)
- jede Wiederholung der Erzählung verstärkt die Erinnerung; durch Wiederholungen werden Erinnerungen zum als wahrhaftig erlebten Erleben

Erinnern und Erzählen

- durch Erinnern werden verstreut wahrgenommene und im Gehirn verteilt abgelegte Erfahrungseinheiten zusammengesetzt zu einer Grunderfahrung; dabei geht es nicht um die „Wahrheit“, sondern um die *Nützlichkeit für das Überleben*
- Kriterien für diese Zusammensetzung sind das Erkennen von Mustern, von typischen Merkmalen oder Reihenfolgen, von Ähnlichkeiten und Assoziationspotenzialen der jeweiligen Wahrnehmungsobjekte
- das bedeutet, beim Erinnern gehen stets *Lernerfahrungen* ein; und umgekehrt ist Erinnern auch das Hauptmedium für Lernen
- ob sich jemand erinnert oder ob er es erlebt, im Gehirn macht das keinen Unterschied- daher sind Erinnerungen und Erlebtes leicht zu verwechseln bzw. selten identisch

Erinnern und Erzählen

- Menschen sind Gruppentiere, angewiesen auf Gemeinsamkeit, die gestärkt wird durch gemeinsame Erzählungen und Erinnerungen, durch Mythen
- durch die Erzählung wird das Erinnernte verdichtet, komprimiert; nicht das exakte Detail wird erinnert, sondern die typische, vor allem die durch andere geteilte und somit ratifizierte, grobe Grunderfahrung
- so wird auch die eigene Biografie beim (psychisch stabilen) Menschen beschönigt zu einer sinnvollen, lohnenden, erzählbaren Geschichte
- Wer oder was nicht erzählt wird, fällt dagegen dem Vergessen anheim

Merke:

Die Biografie ist letztlich ein Mythos, eine schöne Geschichte, die das Gehirn anderen Gehirnen über die eigene Person erzählt!