

Michel Ackermann

Verkörperte Sprachlichkeit

Systemische Interventionen zu
Störungsmeldungen des Psychischen

2026

Carl-Auer im Internet: www.carl-auer.de
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
der Verlag für Systemische Forschung
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel
Printed in Germany 2026

Erste Auflage, 2026
ISBN 978-3-8497-9098-1 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-9099-8 (ePub)
DOI 10.55301/9783849790981
© 2026 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt bei beim Autor.

*Meinem Großvater
Reinhard Trendelenburg († 1941) gewidmet*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Erkundungen zwischen Sprache und unserem psychischen Selbst	9
A: Die Genese des Psychischen aus verkörperten Sprachen	27
1. Über Störungsmeldungen der Selbst- und Fremdwahrnehmung	27
2. Die Genese des Psychischen	34
3. Die Mobilisierung des Psychischen oder: Warum sind Emotionen so emotional?.....	41
4. Eine systemisch verstandene Anlage von Emotionen – und ihrer körperlich-sprachlichen Trägerschaft.....	45
B: Verkörperte Konzepte der Sprachlichkeit – über Grenzwege des Psychischen.....	51
5. Ist das Psychische des Menschen eine Störungsmeldung der Sprache?	51
6. Normalität als störungsanfälliges Substantiv	58
7. Störungsanfällige Grenzgänge zwischen Sprache und Psyche	68
8. Grenzgänge in nicht verkörperter Sprachlichkeit.....	76
9. Zwischen Sprache und Kultur	86
10. Sprachmeldungen des Psychischen und ihre kulturelle Verkörperung.....	92
11. Körperliches Handeln und sprachliche Performanz – und wie wir uns darin selbst bewusst erzählen.....	100
C: Machtvolle Kontexte zwischen Körper- und Sprachlichkeit	109
12. Parameter von Störungsmeldungen des Psychischen.....	109
13. Indikatoren einer »erkrankten« Sprache des Psychischen.....	119

14. Weitere Kontexte der Selbstwahrnehmung des Psychischen: ungeahnte Potenzialnutzungen des Psychischen in Zwischenräumen »verkörperter Sprachlichkeit«.....	124
D: Störungsmeldungen aus der (technik)sprachlichen Performanz des Psychischen.....	135
15. Weitere Potenziale zwischen verkörperten Sprachen und versprachlichten Körpern	135
16. Über die »analoge« Körperlichkeit zur digitalen Sprachlichkeit – warum die Digitalisierung zu einer Kultur der Störungsmeldungen des Psychischen führt	141
17. Störungsmeldungen des Psychischen in digital-sprachlicher Performanz am Beispiel des Begriffes »Essstörung«.....	154
18. Veränderungen der Selbstwahrnehmung in technik-sprachlicher Performanz.....	165
E: Wir müssen dringend sprechen.....	175
19. Reden im veröffentlichten Halbraum des Privaten – über die Ablösung der Sprachlichkeit aus der Körperlichkeit.....	175
20. Körpersprache und verkörperte Sprachlichkeit – über einen salutogenetischen Ansatz zu Rückmeldungen des Psychischen.....	183
21. Im Sinne eines Nachworts: Letzte Sprachmeldungen	194
Literaturverzeichnis	201

Einleitung: Erkundungen zwischen Sprache und unserem psychischen Selbst

Dieses Buch erkundet Grenzbereiche zwischen menschlicher Sprache, der sprachlichen Natur von Kultur und Technologie und dem spezifisch menschlichen Psychischen, das in der Sprache selbst beschrieben wird – einer Sprache, die Begriffe und Konzepte bestimmen wird, die für einen Erklärungsansatz zu menschlichen psychischen Phänomenen verwendet werden. Die Phänomene existieren – zum einen – unabhängig von unserer menschlichen Sprachkompetenz. Andererseits auch wieder nicht. Sie sind auf komplexe Weise durch Sprache ermöglicht, wie zum Beispiel die Persönlichkeitspsychologie, die durch »Sprache« insofern konstruiert wurde, als ihre Beschreibung auf einem lexikalischen Ansatz aufbaut. Dennoch wirkt sich eine Charaktereigenschaft wie »Offenheit« auch jenseits von sprachlichen Zugängen zu diesem Konzept auf uns aus, – schwer vorstellbar ist, dass Offenheit erst durch das Wort zu einem beschreibbaren Phänomen wird. Die Frage stellt sich: Würden wir uns bei einem anderen Säugetier bereits dem Anthropomorphismus zuneigen, wenn wir dessen neugieriges Verhalten als »Offenheit« bezeichnen? Oder sind psychische Eigenschaften von Säugetieren ähnlich, weil sie für ihre Kommunikation zumindest sprachähnliche Kommunikationssysteme verwenden? Folgen wir hier aber dem Argument, dass menschliches »Psychisches« sowohl sprachabhängig als auch sprachunabhängig ist. Aus dieser Perspektive wäre die Emotionspsychologie ein Beispiel für ein überwiegend sprachunabhängiges Konzept, da Emotionen mutmaßlich ein Teil von (sprachunabhängigen) Überlebensstrategien sind – zum Beispiel, wenn wir aus Panik oder Angst herausschreien. Insofern beinhalten menschlich-psychische Kategorien (z. B. auch die des Verhaltens) grundsätzlich sowohl sprachliche als auch nicht-sprachliche oder präverbale Anteile ihres Erscheinungsbildes.

Die Psycholinguistik hat an diesen Schnittstellen (zwischen Sprache und psychischen Phänomenen) die Forschungsfelder erweitert (vgl. Boroditsky, 2009). Allerdings fehlt m. E. eine begriffliche Eingrenzung, was genau das menschliche Psychische dort ausmacht, wo es – jenseits der spezifisch menschlichen Fähigkeit zu einer sozial mitlesenden Kooperation (vgl. Tomasello, 2024) – um einzelne Parameter des Psychischen geht (wie z. B. Emotion, Interozeption in ihrem Verhältnis zueinander, Craig, A. D. 2016). Worin würden sich etwa menschliche Emotionen von denen anderer Säugetiere unterscheiden? Nur dadurch, dass wir Worte dafür nutzen? Wäre eine Löwin zielführend als »motiviert« zu beschreiben? Oder ist diese Kategorie

des Psychischen bereits eine Begrifflichkeit, die wir der selbstermächtigenden Fähigkeit der Sprache zur Beschreibung einer Beobachtung aus Erfahrung (Empirie) und darauffolgender Theoriebildung zu verdanken haben?

Im Alltag und in der Wissenschaft wird somit menschlich Psychisches mit Begriffen beschrieben, die mindestens so sehr aus der begrifflich-sprachlichen Intelligenz des Menschen hervorgegangen sind wie aus bloßen Wörtern, die gefunden wurden, um das Phänomen des Verhaltens von Mensch und Tier zu beschreiben: Wir haben eine allgemeine Ebene der Beschreibung für das Psychische entwickelt, wie wir es oft beobachtet haben und in der Folge ein spezifisches Konzept gefunden; für dieses Konzept brauchten wir weitere Konzepte und so weiter. In dieser Hinsicht hat unsere menschliche Fähigkeit, Begrifflichkeiten für unsere Theoriebildung zu generieren, zu einem tieferen Verständnis insbesondere der psychischen Eigenschaften von Menschen beitragen, auch wenn diese Eigenschaften zumeist auch ohne spezielle Begriffe erfasst werden können. Jedoch ändert unser begriffliches Erfassen auch die Wahrnehmung von Phänomenen, mehr noch ihre kommunikative Umsetzung – z. B. wenn Motivation, Emotion und Lernen in präzisere Beziehungen gebracht werden und sich dadurch das Verhalten von Lehrer:innen in der Schule ändert. Dieser Nebeneffekt, dass Begriffe und Konzepte unsere Sichtweise im Vergleich zu dem verändern, was wir zuvor als »natürlich gegeben« wahrgenommen haben, lässt sich kaum abstreiten, da es keine Begriffe ohne implizite Bewertungen, ohne metaphorische Komponenten gibt, etwa durch die Assoziation des Begriffs »Motivation« mit Bewegung. Ob aber das, was wir als Motivation verstehen, tatsächlich mit innerer oder äußerer Bewegung verbunden ist oder ob dies eine im Zweifelsfall durchaus irreführende Metapher wäre, ist schwer zu entwirren: »Motivation« ist ein sprachlicher Begriff und ja, unsere Motivation wird von uns intuitiv als Teil einer sich-in-uns-selbst-bewegenden Kraft erlebt – ein Umstand, den ich als »verkörperte Sprachlichkeit« bezeichne: Menschen verkörpern Sprache, weil unsere sprachlichen Fähigkeiten ein wesentlicher Teil unseres Körpers und seiner Körperlichkeit sind (vgl. Lakoff a. Johnson 1999).

Was bedeutet nun »verkörperte Sprachlichkeit«? Es bedeutet, dass alle Potenziale, die aus der menschlichen Sprachfähigkeit erwachsen, eine Verkörperung benötigen, um umgesetzt zu werden. Was bedeutet nun »Verkörperung«? Erstens, dass Menschen einen organischen Körper besitzen, den sie im Austausch mit der Umwelt entwickelt haben und weiterentwickeln. Die organischen Körper bilden in Feedbackschleifen eigener Kommunikationsanlagen ein Bewusstsein-von-sich-selbst heraus (vgl. zum Begriff des Bewusstseins Kapitel C14). Das körperlich erfahrene Bewusstsein wiederum beschleunigt eine effektivere Kommunikation in der sozialen Gruppe und im

Austausch mit der Umwelt. Im Verlaufe von großen evolutionären Zeitstrecken entwickelten sich (aus dem frühgeschichtlichen Körper der Menschheit) sprachähnliche Systeme bis hin zur Sprache selbst, wie wir sie heute kennen. Nach dieser Hypothese entwickelt sich Sprache nicht irgendwie durch Kommunikation. Sie entwickelt sich in sozial und kooperativ ausgerichteten Wesen und deren Körpern. Sie verkörpert sich in diesen Wesen. Erst durch Verkörperung und die dort entstehenden Bewusstseinsprozesse können sich sprachähnliche Systeme bis hin zur Sprache selbst entwickelt haben. Dadurch gelingt der Übergang von einem einfachen Signalaustauschsystem hin zu einem komplexen und mehrdimensionalen System der Kommunikation, das nicht nur Informationen weitergeben kann, sondern selbst Bedeutungen generiert, die eine neue Ebene der Information und deren Austausch und Weitergabe ermöglichen.

Verkörperung bedeutet zweitens, dass Sprachpotenziale system-intern für eine veränderte Kommunikation sorgen (z. B. durch Simulationen für Handlungsplanungen). Ebenso führen Verkörperungen system-extern zu Anwendungen in materiellen Körpern wie Werkzeugen und allem, was sich daraus entwickeln kann. So »spricht« Sprache intern für die Handlungsplanung und extern in Anwendungen und Umsetzungen in Dingen – und natürlicherweise auch in Veränderungen der sozialen Struktur der Gruppe, sozusagen im »Dazwischen« des kommunikativen Raumes. All dies geschieht durch gemeinsames Lernen im Abgleich von Erfahrungen, wobei Sprache selbst zum Werkzeug und Katalysator des Lernens und der Weiterentwicklung wird.

»Sprachlichkeit« wiederum meint, dass Sprache sich in Formen und Weisen ihrer Anwendung und Umsetzung in Ereigniskontexten zu aktualisieren sucht. Dadurch entwickeln und verändern sich die Potenziale von Sprache fortlaufend, nachdem sie sich im Verlaufe der menschlichen Evolution als Sprachanlagen mehr und mehr in unseren genetischen Code¹ eingeschrieben haben. Sprachanlagen führen in solchen Prozessen auf einer allgemeinen Ebene zur Sprachlichkeit der Kommunikation menschlicher Systeme. Diese Sprachlichkeit verbindet sich in und bezieht sich auf Umsetzungen sozialer Regeln und die Weitergabe von Handwerk und Kulturtechniken.

Und ... sie bezieht sich auf unsere Fähigkeiten in einem zunehmend entwickelten »Selbst-Bewusstsein«, welches zum menschlichem Sprachbewusstsein wird, zu unserer Fähigkeit, selbst sprachlich zu denken, zu planen und zu handeln. Das entwickelte System Sprache wird sich in diesen Prozessen nicht statisch verhalten, sondern zu einem systemischen Agens werden, welches sich in systemeigener Kommunikation und Performanz weiterent-

¹ Genetische Abdrücke der Sprachevolution werden zunehmend entdeckt, wie Ungar (2025) berichtet.

wickelt: So hat sich Sprache durch sozial und technisch (zunächst: handwerklich) handelnde Wesen entwickelt und wurde selbst durch diese umsetzenden Handlungen weiterentwickelt, – und sie entwickelte dabei als system-sprachliche Agentin ihrerseits die umgesetzten Handlungsprodukte weiter.²

Auf diese Weisen entstehen aus Sprache und ihren Potenzialen in einem Lernkreislauf nicht nur soziale Handlungsanlagen, sondern eben auch Kultur, Werkzeuge und Technik, die sich in wiederum langen Zeitstrecken zunehmend als weitere Potenziale von Sprachen externalisieren und die ab einem bereits weit vorangeschrittenen Zeitpunkt der Evolution zusammen mit der gesprochenen Sprache auf technische Weisen zu kommunizieren in der Lage sind, so wie wir es heutzutage z. B. mit den Sprachen der Algorithmen und der KI erleben. Mit anderen Worten: Menschliche Sprache war – sozusagen von Beginn an – auch eine Technik des Sozialen und des Technischen selbst – bis hin zu den digitalen Maschinen, wie wir sie heute nutzen.

*Menschliche Potenziale des Sprachlichen können auch als
»selbst-beobachtende« Potenziale des Psychischen verstanden werden.*

»Verkörperte Sprachlichkeit« beschreibt somit Anlagen für einen Prozess, durch den Sprache ihre selbsteigenen Potenziale sprachlich-kulturell und technik-sprachlich entwickelt (hat) und diese in dieser Entwicklung weiterhin zu nutzen lernt. Das Ganze ist nicht nur ein evolutionsbiologisch beschreibbarer, sondern auch ein gesellschaftlich-systemisch zu erkundender Prozess. Denn Sprache ist auf ihre ihr selbst eigenen spezifischen Weisen zur Selbstbeobachtung ihrer systemischen Grundlagen befähigt. Aber: Eine Selbstbeobachtung dieser Art wird weder fehler- noch störungsfrei sein, wenn sie sich auf Potenziale bezieht, deren Umsetzung wirksam erfolgen kann oder eben auch nicht.

Potenziale des Sprachlichen und der Sprache werden, so die weitere Konzeption dieses Buches, seit Beginn der Neuzeit auch als »selbstbeobachtende« Sprachpotenziale des Psychischen verstanden. Denn die bis dahin in den kulturellen Weitergaben erzählte »Seele«, sie unterlag, wie vieles andere auch, nunmehr der rationalen Erforschung, statt sich in Mythen, Glauben,

² Der Einwand liegt nahe, dass technische Produkte aus technischer Intelligenz entspringen, weniger aus sprachlicher. Allerdings zeigt die Sprachursprungsforschung, dass gerade das Entwickeln von handwerklichem Geschick und Werkzeugen, das Entwickeln von Techniken der Kooperation bei der Jagd u. a. m. zur Entwicklung von Sprache geführt haben könnten (Bickerton, 2009).

Religionen oder auch der antiken Philosophie³ als »Sprachbehauptung« gegen die Veränderungsmächte des Lebens zu positionieren (vgl. Kapitel A2). Ironischerweise (oder auch naheliegenderweise?) wurde diese rationale Erforschung des Psychischen in der neuzeitlichen »Psychologia« bis heute von Erzählungen und gesellschaftlichen Strömungen bestimmt, die eher weniger als rational bewertet werden können, – wie allgemein die Vorstellung oder der Glaube, es gebe so etwas wie eine individuelle Seele, die geheilt werden kann: Seelenglauben in Mythen und Religion und Seelenglauben in der modernen (Alltags)psychologie hängen kultur-historisch eng zusammen.⁴

Wir sind, spätestens seit der Neuzeit (mit Beginn in der Antike) im Zeitalter einer rationalen Beschreibung des eigenen Selbst angekommen⁵, mit allen irrationalen Aspekten, die ein solcher Paradigmenwechsel in »natürlich-dialektischer« Weise mit sich bringt. Denn das Selbst ist vielmehr eine Erzählung, eine Geschichte des Menschen und des Individuums, als es eine beobachtbare Erscheinung sein könnte (dazu gleich mehr). Sprache generiert vielmehr Bedeutung, als dass sie Phänomene lediglich beschreibt, mindestens insoweit es um Phänomene des sogenannten Psychischen geht. Schließlich reden wir hier nicht von Licht oder Schall oder von der stofflichen Zusammensetzung des Blutes. Die Sprache aber der nachneuzeitlichen Philosophie über Denken und Wahrnehmung (z. B. in der Phänomenologie), die Empirie klinischer Psychologie und der Begrifflichkeiten einer Psychiatrie, der Anthropologie und Sozialwissenschaften, der Psychodynamik und Analyse, der Evolutions- und Verhaltensbiologie, – sie alle zeichnen kein stimmiges Gesamtbild menschlichen Verhaltens, Fühlens und Denkens, welches betroffenen Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, einen Halt geben könnte, einen Halt, der auf wissenschaftlich-stabilen Beschreibungen fußt, der aber vor allem anderen auch das einzelne (womöglich vereinzelte) Individuum auf eine Weise adressiert, in der es nicht unter der Last von externen Zuschreibungen, von Interpretationen oder Analysen weiter belastet statt entlastet wird. Auch diese Aspekte sind ein Thema des vorliegenden Buches. Sollte aber diese Einschätzung näherungsweise einen Punkt treffen, warum wäre das so? Ist der Mensch als physiopsychisches Wesen zu komplex, um in der Analyse seiner Sprachen und seiner biografisch, kulturell und sozial bedingten Verhaltensweisen Erkenntnis und in dieser Selbsterkenntnis stabilen Halt finden zu können? Und wenn dem so wäre, wieso denken wir dann, unsere moderne »Seele« könnte behandelt und geheilt werden? Sitzen wir einem Irrglauben auf?

³ Gemeint ist hier die »atomistische« Seele, wie sie Sokrates beschreibt.

⁴ Vgl. u. a. Stuckrad von, K. (2019).

⁵ Ich beziehe mich auf die abendländische (»westliche«) Kulturgeschichte.

Könnte es sein – um dieser Frage weiter nachzugehen –, dass Wissenschaften die Frage nach dem »who?« – also: »Wer sind wir und was beobachten wir an Menschen?« – in Theorien, Analysen und Verhaltensbeobachtungen vielfältig beantworten kann, ohne dabei aber die Frage zu beantworten: »Wer bin ich *selbst*?« ... Mit Bezug auf die Texte des französischen Philosophen Paul Ricoeur⁶ ließe sich die Frage nach dem »idem« (lateinisch: derselbe) im Sinne einer Identifikation durch die äußere, in unserem Verhalten sichtbare Beschreibung immer besser beantworten. Aber das »ipse« (lateinisch: selbst, persönlich) bleibt mindestens unklar: »Wer bin ich genau dann, wenn ich ich-*selbst* bin und noch dazu den anderen für meine Selbstdefinition brauche?« Ich kann der zu identifizierende Selbige sein, den andere (oder auch die Wissenschaft) in mir sehen. Aber bin ich dabei auch wirklich »ich-*selbst*«, ausgehend von der Frage, ob mein inneres Selbsterleben mit den äußeren Beschreibungen anderer oder des wissenschaftlichen Blicks auch nur näherungsweise kongruent sein wird? Kann sich mein subjektives Selbsterleben in einer Außenbeschreibung wirklich wiederfinden, und sei es in der (Außen)beschreibung durch mich selbst? Woher würde ich wissen, dass es meine eigene Beschreibung ist und nicht diejenige, die mir – in einem geteilten Prozess von versprachlichter Selbst- und Körpererfahrung – lediglich etwas zu sehr nahegelegt wurde?

Bedeutet »Depression« eine unverkörperte Sprachlichkeit?

Beschrieben wird normalerweise, in wissenschaftlicher oder alltagspsychologischer Beschreibung des Psychischen, das Allgemeine im Besonderen einer Beobachtung, ohne dass aber dieses Besondere selbst, sein menschliches Sosein auf Weisen betrachtet wird, die das *Allgemeine* im Besonderen des Einzelfalls in einer als sicher erfahrbaren Gewissheit und Verkörperung zugänglich machen könnten: Soll ich mich beispielsweise traurig fühlen (die Beschreibung des *Besonderen* des Einzelfalls) oder soll ich den Begriff des Depressiven für mein Erleben verwenden (und mich im klinischen Allgemeinen verorten) und mich selbst (!) (und mein Selbst) in einer Versprachlichung einer körperlichen Erfahrung als depressiv verorten und mich auch so *fühlen*? ... denn alltagssprachlich hat der klinische Begriff (der Depression) unsere Selbstbeschreibung in Teilen gekapert. Unbenommen ist, dass bei der klinischen Anwendung des Depressionsbegriffes das Besondere im Einzel-

⁶ Ricoeur, P. (1992), hat mit dem »narrativen Selbst« m. E. eine der überzeugendsten Konzepte zum Thema »Selbst« und »Identität« entwickelt.

fall betrachtet und gesucht wird. Was aber passiert in der sprachlichen Konnotation, bei der Zuordnung des Begriffes in das *körperlich*-sprachliche Sein des einzelnen Menschen?

An dieser Stelle soll nicht der Unterschied zwischen Trauer und einer klinisch beschreibbaren Depression infrage gestellt werden, sondern nur auf das Dilemma des Übergangs einer besonderen Erfahrung zu deren Erfassung in allgemeinen, hier: klinisch relevanten Kategorien benannt werden⁷: Ein Gefühl wie das der Trauer wird – so ließe sich vermuten – bestenfalls *verkörpert*, indem wir es fühlend ausdrücken können oder in einem Trauerritual erleben und damit interagieren. Es bleibt das subjektive Besondere in der allgemeinen Emotion der Trauer. Wie aber wäre eine Depression verkörpert? Wie wird sie erlebt oder in ihr agiert? Wird sie im Moment ihres erlebten Ausdrucks und ihrer sprachlichen Beschreibung und/oder Verkörperung doch noch zu einer erlebten und fühlbaren Trauer? Bedeutet »Depression«, nichts mehr zu fühlen und zu erleben, eine unverkörperte Sprache, die zur depressiven Sprachlosigkeit im eigenen Körper geworden ist?

Und bedeutet eine Depression unter dieser Perspektive, dass wir unsere »verkörperte Sprachlichkeit« – und ein mögliches Agieren in verkörperter Trauer – nicht mehr zu erleben in der Lage sind und genau deswegen diesen Begriff einer Depression (im Sinne von: Niedergedrücktsein durch Leere, Dunkelheit, Antriebslosigkeit etc.) nutzen müssen? Ist aber in solchen Fällen der allgemeine Begriff der Depression in der Lage, das Besondere unseres Selbsterlebens überhaupt zu erfassen? Muss er das überhaupt, und wenn nicht, was würde das wiederum bedeuten?

Oder zeigen die Wortfelder einer Beschreibung von »Depression« an, dass die subjektive Erfahrung des Besonderen sich in einer Art abstrakten Leere des Unbeschreiblichen (im Sinne von: Leere, Dunkelheit, Antriebslosigkeit etc.) quasi verloren hat? Sich das Besondere subjektiver Erfahrung in der Negation derselben nur noch in einem (klinischen) Begriff und seinen allgemeinen Beschreibungen auffangen lässt? Bedeuten in diesem Fall klinische Begrifflichkeiten des Psychischen, dass wir unser affektives, wortreiches und sprachlich-verkörperteres Erleben verloren haben und ein subjektives Erleben nur noch der Verallgemeinerung einer objektiv-klinischen Beschreibung zu überantworten in der Lage sind? Bedeuten klinisch-psychische Zuschreibungen (im Alltag), dass wir begrifflich etwas zu sein meinen, was wir nicht mehr zu erleben in der Lage sind?

⁷ Ist Trauer ein nur subjektiv zu bestimmender Zustand? »Ich« weiß also nur, wie sich meine eigene Trauer anfühlt, nicht wie Trauer allgemein zu bestimmen wäre.

Es könnte durchaus so sein, als ob eine Vergrößerung in der allgemeinen Beschreibung des Psychischen das *besondere* Selbst des Menschen verschwimmen ließe. Das Mikroskop für das Psychische kann nicht scharf gestellt werden, weil die konnotierte Sprache sich entweder im Allgemeinen der kategorischen Beschreibung (des »idem«) einer generalisierenden Identifikation aufhängt – oder aber sich in einem Besonderen des »ipse«, also des urpersönlichen Selbst, in Millionen von Detailbeschreibungen verliert, – sei es in den genauen Umständen, den spezifischen Charakteristika von Persönlichkeit und biografischer Erzählung und den jeweils ausprägenden Kontexten, in einem Besonderen also, welches jeder Verallgemeinerung einer kategorisierenden Erfassung des Verhaltens und des Psychischen Hohn zu sprechen scheint: Das allgemein Beschreibende ist eben *nicht* die- oder derjenige »selbst«, den es im Einzelfall der besonderen und situativ heilsamen Identifizierung beschreiben sollte: Das Besondere entzieht sich dem Allgemeinen ... ein Dilemma für eine Wissenschaft, die das besondere Einzelne (des Psychischen) in seiner Besonderheit in seinen Beschreibungen mitzuerfassen sucht.⁸ Die sprachlichen Begrifflichkeiten könnten inadäquate Werkzeuge sein, um das psychische Rätsel des Individuums zu lösen, bzw. könnten dort nicht genau genug operieren, wo wir von Heilung oder Therapie für »Störungsmeldungen des Psychischen« zu sprechen wagen.

Mit Bezug auf das oben Beschriebene soll es in diesem Buch auch darum gehen, inwiefern unser personales Selbst therapiert werden kann (oder sollte) und inwiefern unsere Begrifflichkeiten des Psychischen, die wir in diesen Heilungsprozessen zu nutzen versuchen, genau genug verstanden oder allgemein zielführend dafür sind. Denn diese Begrifflichkeiten prägen unser Vokabular über das Psychische und – in wachsenden Teilen – auch das Alltagsvokabular über uns selbst auf eine Weise aus, in der sie mehr als nur Begrifflichkeiten der Wissenschaft sind: Sie werden zu Teilen unseres Selbstverständnisses.

Schon der Begriff des Selbst (sofern es als Begriff verstanden werden soll) ist, um hier so viel vorwegzunehmen, ein nicht ausreichend beschreibener: Das Wort »selbst« kann, je nach Perspektive, nur als linguistischer Verstärker von Bezugspronomina (ich / du / er / sie / es selbst) verstanden werden. Es muss nicht per se als persönlichkeits- oder identitätsbezogene Konstruktion in den Differenzmarkierungen von »Dieselbe« und ein »Anderer« verstanden werden. Schließlich ist unsere menschliche Sprachlichkeit diejenige Anlage, die in ihren Kapazitäten erst dafür sorgt, dass wir unser Selbst

⁸ Die Argumentation, allgemeine Beschreibungen seien nur der begriffliche Hintergrund, um das Besondere zu erfassen, trifft bzgl. wissenschaftlicher Methodik zu. Bezüglich einer deskriptiven Anwendung in therapeutischen Kontexten bleibt es m. E. ein schwer auflösbares Dilemma.

als Bestimmung unseres Selbst beschreiben können. Wie aber hängt diese dem Selbst zugehörige Sprachlichkeit mit unserer allgemein zu verstehenden Sprache zusammen, wie mit dem Besonderen unserer selbst-eigenen Körperlichkeit?

Könnte die erschwerte Fassbarkeit der Funktion des Selbst-Begriffes allgemein ein Hinweis darauf sein, dass unsere Persönlichkeits- und Identitätsbeschreibungen letztlich – je nach Kontext – schier unendlich differenten Ausprägungen, eben durch uns selbst, unterliegen? Und dass diese Ausprägungen und Artikulationen sich zwischen einem Innen, einem Außen und einem Dazwischen, bezogen auf den Raum der (Selbst)wahrnehmung, niemals eindeutig beschreiben lassen? Dass es somit keine konkret erfassbare Beschreibung unseres Selbst geben kann?⁹ Wozu aber dann eine Analyse (oder Diagnose) unseres psychischen Selbst bewältigen wollen, wozu unser Selbst therapieren wollen, wenn es doch als Entität nicht sicher fassbar sein mag?

Unser Selbst existiert nicht aus sich selbst heraus.

Hier kann eingewendet werden, dass im Sinne eines *narrativen* Selbst, wie es eben jener Paul Ricoeur beschreibt, fassbare und festzuhaltende Umstände und Eigenschaften dieses eigenen Selbst nicht nur beschreibbar, sondern auch als relevant und bestimmend zu erleben, insofern auch kommunikativ zu vermitteln und zu therapieren sind. Und hier gibt es (auch bei Ricoeur) einen entscheidenden Punkt: Erfassbar sind Ereignisse und ihre Erzählungen, ihre narrative Struktur, nicht aber das konstruierte Selbstkonzept, welches »nur« dazu dient, sich im und am Fluss der erzählten Ereignisse positionieren zu können; welches *selbst* aber gerade nicht der beschriebenen Fassbarkeit und festzumachenden Entität unterliegen kann, die wir als therapeutisch teilbare und heilbare anzustreben scheinen. Mit anderen Worten: Unser »Selbst« generiert sich selbst aus einem Fluss von Ereignissen und den darin erlebten und konstruierten Zusammenhängen. Es existiert sozusagen nicht aus-sich-selbst-heraus, sondern ist die Folge unserer Einwebung in Zusammenhänge, die wir in einem inneren Erzählfluss verarbeiten, bestätigen oder infrage stellen, – und uns darin selbst positionieren, weil wir als soziales Wesen nicht anders können, als genau dieses zu tun. Ein »Selbst« im Sinne einer selbsteigenen Positionierung und Relationierung in Bezug auf einen Erzählstrom aus Ereignissen ist allerdings eine ganz andere Voraussetzung als ein »Selbst«, welches sich als innere Entität zu fassen bekommen will, sich sucht und dabei im eigenen Kreis der Selbstsuche in die Erschöpfung läuft, ohne

⁹ Gemeint ist hier das »Selbst«, nicht die Identität unseres Selbst.

eine Chance der Selbstfindung oder Stabilisierung. Mit anderen Worten: Es erscheint unwahrscheinlich, dass wir uns selbst finden können. Wir können uns »nur« in Beziehung zu uns selbst und anderen setzen sowie zu einem Erzählfluss aus biografischen Ereignissen – und dort Sicherheit finden oder nicht.

Der Begriff des Selbst ist ein zentraler in diesem Buch, neben der »verkörperten Sprachlichkeit« und den »Emotionen«. Es wird hier ein Konzept entwickelt werden, nach dem unser Selbst eine emergente und *in*-stabile Konstruktion ist, die als Folgeerscheinung unserer Emotionen in sozialen und kulturellen Kontexten angenommen werden kann. Emotionen aber sind – in der vorliegenden Konzeption – ihrerseits die Folge unseres menschlichen Soseins zwischen Körper- und Sprachlichkeit: Gerade weil wir diesen, unseren spezifisch menschlichen *Körperbau* (unsere besondere Anatomie, die uns Sprache ermöglicht) haben, sind wir in der Lage, sprachlich und durch Sprache hindurch zu agieren. Diese unsere besondere Anlage einer sprachlich orientierten Körperlichkeit macht uns damit zu körperlich-sprachlich agierenden Wesen, die ihre Sprachlichkeit in kulturellen Techniken, sozialen Kooperationen und sonstigen Externalisierungen (dieser Sprachlichkeit) verkörpern. Da wir aber zwischen Körperlichkeit und Sprachlichkeit zu vermitteln gezwungen sind, entstehen Emotionen auf einer (virtuellen) Grenze zwischen Körper und Sprache, in denen wir uns selbst spüren und wahrnehmen können.

*Befinde ich mich in einem »Vergeblichkeitskreislauf« aus
Selbstzuschreibungen?*

In der Diskussion, wer wir selbst in Bezug auf mögliche Störungsmeldungen des Psychischen sind, wird es in diesem Buch auch darum gehen, ob es – unter gewissen Perspektiven – mehr die Begrifflichkeiten (des Psychischen) sind, die Beratung und Therapie benötigen, als eben wir selbst. Dabei geht es weniger um ein mögliches *Reframing* von Begriffen und ihren Kontexten, als vielmehr darum, zu verstehen, ob und wie sich Begriffe, die wir zur Beschreibung des Psychischen nutzen, in möglichen Zirkelschlüssen bewegen, sofern sie unserer Selbstbeschreibung dienen: Wie kann ich, bezogen auf eine realistische Selbsteinschätzung, entscheiden, ob ich unmotiviert oder gar negativ »emotionalisiert« bin? Wie, ob ich antriebslos bin oder mich in einer inneren Leere befinde? Bin ich einfach nur enttäuscht oder gar frustriert? Ist es eine Mischung aus all diesen sprachlichen Zuschreibungen? Mit anderen Worten: Helfen mir Kategorien des Psychischen überhaupt, um meinen eigenen Ist-Zustand selbst zu beschreiben? Oder bin ich schon in der

Zuordnung zu diesen Kategorien in einem vergeblichen Kreislauf von (internalisierenden und demotivierenden) Interpretationen, die mich schlechterdings daran hindern, in eine als heilsam erlebte Selbstwirksamkeit – in der Kommunikation mit mir selbst und mit anderen, im Handeln und in sozialer Interaktion etc. – zu kommen, indem ich in einer »verkörperten Sprachlichkeit« agiere, statt mich selbst sprachlich zu blockieren?

Systemischer Ansatz

Systemisches Denken beschreibt sich als Metawissenschaft auf der Grundlage von Soziologie, Biologie, Kommunikationswissenschaft, Philosophie u. a. Dabei werden Erkenntnisse und Modelle der Kybernetik, also der interdisziplinären Wissenschaft über Regelsysteme und Steuerungsvorgänge, dazu genutzt, konkrete Beschreibungen aus Grundlagenfächern mit Systemmodellen zusammenzuführen. In der Zusammenführung können wiederum die genannten Modelle fächerübergreifend untersucht werden. Dies soll helfen, Beschreibungen von empirischen Beobachtungen mit theoretischen Annahmen über zugrunde liegende Mechanismen zu verbinden.

Empirie und Theorie können auch in systemischen Beschreibungsansätzen als zwei Blickwinkel des erkennenden Verstehens konzipiert werden, zum einen der »vorträglich« beobachtende, überprüfende und auswertende der Empirie, zum anderen der »nachträglich« konstruierende, logisch deduzierende und hypothetisierende Blickwinkel der Theorie (die z. B. beschreibt, wie ein beobachtetes System sich verhalten *wird*).¹⁰ Zwischen »nachträglich« und »vorträglich« entsteht – vermittelnd – der als gegenwärtig zu beschreibende, zu modellierende systemische Prozess.

*(Be)deutung können wir als (auto)generatives Selbstverstehen
einer Einheit aus beobachtetem System und
beobachtenden Systemteilhabenden konzipieren.*

Systemisch verstandene Prozesse sind auf spezifische Weise gegenwärtig. Sie setzen vergangene Beobachtungen voraus, ebenso wie sie Annahmen über die Zukunft aus der (Be)deutung von Vergangenem miteinbeziehen. Die (Be)deutung und auch die interpretierende Analyse der systemischen Prozesse wird zur Konstruktion und Hypothesenbildung genutzt: Wie funk-

¹⁰ Allerdings ließe es sich auch umgekehrt verstehen: Theorie konstruiert »vorträglich« – sie ist gewissermaßen als kognitives System immer schon da – und »Empirie« bewertet »nachträglich«, indem sie das beobachtet, was die kognitive Gerichtetheit der Theorie bereits angesteuert und vorgegeben hat.

tioniert das System, das ich beobachte, und wie wird es weiterhin funktionieren? Ebenso ist die wie auch immer »Sinn« generierende ([be]deutende) Anlage des Prozesses in dieser Hinsicht immer schon da, jedenfalls solange wir die Natur der Dinge (und der Menschen) im Sinne eines Verstehenwollens beobachten und solange wir (Be)deutung als ein (auto)generatives Selbstverstehen einer Einheit aus beobachtetem System und Beobachtenden konzipieren.

In einem Kreis aus Beobachten, Auswerten, Verstehen und einem weiteren Kreis aus Interpretieren, Konstruieren und Hypothesisieren wird das Systemische sodann auf eine Weise gegenwärtig, in der uns bewusst werden kann, dass einzelne Phänomene ihre Gegenwartsanlage, heißt ihre Positionierung im Kontext ihres Auftretens aus dem Vorhandensein weiterer Felder von zuvor und (angenommenerweise) auch in der Zukunft beobachteten Phänomenen ableiten werden: Phänomene in einem System entstehen in Feldern weiterer (ähnlicher bis näherungsweise identischer) Phänomene, deren Beschreibung in diesen Feldern Wechselwirkungen und Feedbackschleifen zwischen systemischen Inputs und Outputs voraussetzt. Das System kommuniziert dabei in-sich-selbst und in einer co-generierten Außenorientierung, in der das »Außen« im Zusammenspiel mit einem »Innen« für Grenzen und Schnittstellen sorgt, deren »Dazwischen« erst Gegenwärtigkeit kommunizierbar werden lässt. Darüber hinaus generiert ein solches System in der Kommunikation selbstähnliche Phänomene, die in Feldern weitere Phänomene (sowie Ereignisse und deren Kommunikation) erzeugen. Der Raum des »Dazwischens« erzeugt unsere Gegenwärtigkeit. Und er benötigt die Verkörperungen unserer Sprachlichkeit.

Systemische Gegenwärtigkeit (oder Präsenz) entsteht also in Feldern, deren Vorhandensein in der Vergangenheit und Zukunft nicht nur die Bedingungen, sondern auch Merkmale und Identitätsbestimmung solcher Phänomenfelder ausgeprägt hat / ausprägen wird. Die Gegenwärtigkeit eines Phänomens ergibt sich also aus einer zeitlichen Veranlagung, die Veränderung ermöglicht und dabei (u. a.) eine selbstreferenzielle Kommunikation hervorbringen wird. Letztere kann als prozessual veranlagtes Selbstverstehen – also ein Erkennen eigener systemischer Bedingtheiten, Positionen und Kommunikationen – betrachtet werden, und dieses ermöglicht erst die Identifizierung dessen, was systemisch beobachtet, hypothesisiert und modelliert wird. Das System »versteht« (im Sinne einer kognitiv ausgerichteten Verwertung) seine eigene Beobachtung somit ebenso, wie Beobachtung, Auswertung und Beschreibung das System mit ermöglichen und weiter hervorbringen. (Selbst)beobachtung ist demnach keine externe Zugewinnsgemeinschaft, sondern eine notwendige Voraussetzung (auto)generativer und grundsätzlich

kognitiv veranlagter Systemprozesse. Das gilt auch für psychische Prozesse unserer Selbstwahrnehmung.

Wenn es keine menschlichen Subjekte sind, die die Beobachtung durchführen, wird die Beobachtung durch andere Formen der kommunikativ-generativen Rückkopplung ersetzt. Es geht also bei (beobachteten) Phänomenen vielmehr um die konstruierende Kommunikation mit solchen Phänomenen als um die beobachtende Wahrnehmung an sich. In dieser kommunikativen Konstruktion sind die Theoriebildung *und* die Analyse aus einer empirischen Beschreibung (im Sinne einer auswertenden Kommunikation) bereits angelegt: Theorien ermöglichen Beobachtungen und Beobachtungen ermöglichen Theorien. Das Ganze wirkt als Gegenwärtigkeit eines Systems, in dem das »Zünglein an der Waage« das identitätsstiftende Differenzpotenzial der Sprache (oder von sprachähnlichen Systemen) ist. Zwischen Sprache, erfahrener Beobachtung (Empirie) und Theorie entstehen Differenzen, die wiederum durch Kontingenz und – in bestimmten Kontexten – durch Konvergenz geprägt sein werden.

Was bedeutet das? Im Falle der Kontingenz bedeutet es, dass das Differenzpotenzial von Sprache nicht notwendigerweise dazu führen muss, dass Empirie und Theorie auseinanderfallen oder auch zusammenfallen: Innerhalb der Kontingenz *können* beide systemischen Zustände konvergieren (heißt: aufeinander zulaufen bis hin zu ineinsfallen). Ebenso wenig müssen Theorien und ihre zugrundeliegende Empirie eine Veränderung der Sprache oder sprachähnlicher Systeme zur Folge (oder zur Voraussetzung) haben, was aber andererseits, in zu wenig diskutierten Fällen, eine Auswirkung einer Empirie-Theorie-Konvergenz sein kann. Denn: Je mehr die Theorie zu Beobachtungen führt (wie beispielsweise häufig in der Astrophysik) und nur seltener der umgekehrte Weg gegangen wird (also eine Beobachtung die Theorie verändert, was aber nach wie vor das »Ziel« zu sein scheint), sollte das die Frage aufwerfen, inwiefern es das Differenzpotenzial der Sprache selbst ist, das für diese zunehmende Umkehrung (der Abfolge zwischen Empirie und Theorie) sorgt.¹¹ Sprache würde, auf diese Weise systemisch verstanden, durch ihre Fähigkeit zur Theoriebildung eine empirische Erfahrung nahelegen, – und damit die Reihenfolge von Empirie zur Theoriebildung umkehren: Die Sprache ermöglicht also eine Theoriebildung, die eine empirische Erfahrung gewissermaßen erst ermöglicht.

Die Sprache oder sprachähnliche Systeme selbst generieren Theorien, die die Auswertung von Beobachtungen einerseits erst möglich machen (Theorie kann hier auch als Annahme über den Zusammenhang von beobachteten

¹¹ Hierbei ist mit »Sprache« gerade auch die mathematische bzw. statistische Sprache der Zahlen gemeint.

Ereignissen verstanden werden). Die Empirie von Beobachtungssystemen andererseits wird das bereits vorhandene Sprachpotenzial einer Theorie (und das Theoriepotenzial der Sprache) auf eine Weise bestätigen oder auch nicht, die mit dem beschriebenen (und identitätsstiftenden) Differenzpotenzial von Sprache und ihren Verkörperungssystemen zusammenhängt.

Sprache ist also Teil eines Beobachtungssystems, das Theorien hervorbringt, ebenso wie sie als System selbst die Theoriebildung erst ermöglicht und damit weitere Beobachtungen und Analysen erfordert. Allerdings wird das System Sprache als besondere Form einer schlussfolgernden Beobachtung entwickelt worden sein und nicht nur als Instrument der Kommunikation oder des Wahrnehmungsabgleichs. Sprache *schlussfolgert* beschreibend und kommunizierend aus einer Beobachtung, insofern sie den systemisch-kognitiv ausgerichteten Prozessen Logik und Schlussfolgerung erst ermöglicht. Sie lernte also als System, die wahrnehmende Beobachtung zu kommunizieren und als kognitiven Prozess und in Theoriebildungen zu extrapolieren. Sprache bestätigt und betätigt in diesem Prozess ihr eigenes Potenzial in der Theoriebildung, in der Hypothesenbildung – und in der Kapazität, Vergangenheit und Zukunft in einem gegenwärtigen Prozess in Abgleich, Rückschlüsse und Planungen zu bringen. Ist sie dort angelangt, benötigt sie wiederum empirische Auswertungen ihrer eigenen sprachlich-induzierten Beobachtungen¹², um als System weitere Theorien über sich selbst und anderes zu formulieren.

Es ließe sich an dieser Stelle einwenden, dass das Dreieck aus Empirie, Theorie und Sprache einen Haken hat, gewissermaßen epistemologisch wackelt, weil Empirie und Theorie als Begriffe selbst bereits Produkte des Systems Sprache sind. Warum also sollte Sprache als System mit zweien ihrer Abkömmlinge ein begriffliches Dreieck bilden? Hier würde ich vorschlagen, dass »Empirie« für die Vergangenheit steht, »Theorie« für die Zukunft und »Sprache«, die hier genauso als Begriff wie die Begriffe Empirie und Theorie verstanden wird, für die *Gegenwart* des Prozesses, der aus dem Dreieck der Zeitformen entsteht. Letztere bedingen sich gegenseitig. Und auch der Raum – als notwendige physikalische Kategorie – erhält in dieser Konzeption seinen Platz, weil alle drei Begriffe letztlich Materialisierungen, will sagen kulturelle, technische und soziale Verkörperungen benötigen.

Das Dreieck zwischen Empirie, Theorie und Sprache kann also funktional sein, weil sich Systeme in Zeit und Raum entwickeln und dabei diese kognitiven Modi der Kommunikation in all ihren Verkörperungen benötigen.

¹² Menschen, die den Himmel über sich beobachten, um daraus Schlüsse zu ziehen, oder die das Verhalten von zu jagenden Tieren beobachten, um sie besser zu erjagen, benötigen bereits entwickelte Sprachanlagen, um Beobachtungen in Theorien für weiteres Sprachverhalten umwandeln zu können.

Sprache, Empirie und Theorie würden, so konzipiert, als ausgerichtete Zustände eines kommunizierenden Systems verstanden, und dies mit Bezug auf die Verwertungszeit der eigenen kognitiven Anlage: Die Vergangenheit als erfahrene, beobachtete und ausgewertete wird als empirisch verwertbare Kommunikation aufgefasst, die Zukunft als theoretisch (und ggf. hypothetisch) zu beschreibende und damit als vorverwertende Kommunikation, die – im Sinne eines Henne-Ei-Problems – natürlicherweise immer die (empirisch verwertete) Vergangenheit benötigt, um den Prozess für die Zukunft theoretisch zu untermauern. Der gegenwärtige Prozess wiederum ist der »Sprache« zuzuordnen, die hier nicht als zugrunde liegendes Kommunikationswerkzeug verstanden wird, sondern als kognitiver Schlüssel und Katalysator in verschiedenen Modi und Ausprägungen. Sie fungiert im Prozess als Scheitelpunkt und Umsetzungsmodulator, um das empirisch und theoretisch zu erfassende Veränderungspotenzial von Zeit und Raum kommunikativ nutzen und systemisch prozessieren zu können.

Sprache könnte als Beobachtungs- und Auswertungsorgan auch Empirie heißen; gleichermaßen könnte sich der Theorie auch Sprache nennen. Die potenzielle Austauschbarkeit von Begriffen soll an dieser Stelle nur darauf hinweisen, dass kognitive Prozesse per se keiner Wörter bedürfen. Sie benötigen die Bestimmung von Relationen in der Zeit, und dies ist auch in anderen Kommunikationssystemen, die allgemeine und wesentliche Eigenschaften von Sprache erfüllen, möglich. Das Argument, dass eine begriffliche Vorstellung von Empirie oder Theorie der begrifflichen Vorstellung von dem System Sprache (als übergeordnetem System) unterzuordnen wäre, ließe also außer Acht, dass die abstrakten kommunikativen Vorgänge eines kognitiv ausgerichteten Systems allgemein weder übergeordnete noch untergeordnete Begriffe benötigen. Kommunikation als kognitives System findet, so seltsam es auch klingen mag, einfach statt. Über- und Unterbegriffe sind menschengemachte Kategorien; aber Kognition und Kommunikation sind grundsätzlich auch als abstrakter Prozess denkbar beziehungsweise finden auch in nicht menschlichen, (an)organischen, biologischen oder künstlichen Systemen statt.¹³

Die Konzeption der »verkörperten Sprachlichkeit« soll in diesem Buch aufzeigen, dass Phänomene des Psychischen auf der Grundlage von sprachähnlichen oder sprachlichen Systemen anzunehmen – und deswegen auch zu beschreiben sind. Das bedeutet nicht, dass ohne das System Sprache keine Wahrnehmung, Emotionen und andere Erscheinungsformen des Psychischen existieren könnten. Es bedeutet aber – nach der Konzeption der »verkörperten Sprachlichkeit« –, dass Begrifflichkeiten des Psychischen, wie sie

¹³ Zum Beispiel auf beeindruckende Weise bei Pilzen, wie Sheldrake (2020) beschreibt.

in der Psychologie beschrieben werden, durch die Sprache-an-sich ein anderes, bedeutsameres und oftmals auch narrativ aufgeladenes Potenzial erhalten, dessen Herkunft selbst eben das spezifische Potenzial der Sprache sein wird. Hierfür ein Beispiel: Das viel zitierte »Unbewusste«, das spätestens seit dem 19. Jh.¹⁴ Einzug in den Diskurs über das Psychische hielt und durch Sigmund Freud in den Stand des selbst-erzählenden Mythos gehoben wurde, entwickelte sich zum mit erfolgreichsten Narrativ eines Menschenbildes der nicht zuletzt *psychologisch* erzählten Moderne. Der Begriff hat sich in der Alltagssprache ebenso etabliert, wie er in vielen Feldern der Psychologie weiter erforscht und erzählt sowie letztlich transformiert wurde und in seiner Beschreibung nunmehr nur noch eine der vielen Weisen aufzeigt, wie unser Gehirn Erfahrenes verarbeitet, – unser Gehirn, welches sich angepassterweise weder an alles erinnern kann, noch im Zusammenspiel mit implizit wirksamen Lernprozessen des Körpers alles versprachlichen wird, was wir biografisch erfahren haben.

◁: Der Begriff des Un- oder Vorbewussten wird heute in den Neurowissenschaften eher nüchtern beschrieben und hat sich – je nach Kontext seiner Verwendung – einer »Aufladung« durch semantische Ebenen teilweise entzogen, ohne dabei jedoch (sprechenderweise) sein ursprüngliches Narrativ verloren zu haben: das Narrativ von den unergründlichen Tiefen der Seele, die es zu erforschen gilt, das Narrativ von Verdrängung oder Abspaltung, das Narrativ von sprachlichen Skripten, die in uns eingebrannt wurden und die durch freies Assoziieren oder andere Techniken der Selbsterzählung auf ihre Entdeckung warten.

Das Unbewusste als sprachliche Erzählung macht also einen alltäglichen (»neurosystemisch« überaus angepassten) Vorgang erst zu einem bedeutsamen (sprachlich induzierten) Narrativ – und nicht der empirisch (!) zu beobachtende Umstand, dass wir keineswegs alles von uns selbst wissen können oder wollen. Die Empirie der Beobachtung des Unbewussten wird hier, im historischen Ursprung der Psychoanalyse, durch eine Theorie versprachlicht, die die Eigendynamik des Sprachlichen möglicherweise verkannt hat: Denn unser kognitives Gesamtsystem »will« aus einem »biologischen Imperativ« nicht kollabieren und kann deswegen vieles nicht bis ins sprachlich-explizite Bewusstsein vordringen lassen. Dies ist viel wahrscheinlicher ein lebenserhaltender (biologischer) Imperativ, als es eine Abwehrleistung unseres »Selbst« und seiner psychischen Verdrängungsleistungen ist.

¹⁴ Als Vorläufer von Freud gilt Eduard von Hartmann mit seiner »Philosophie des Unbewussten« (1869).

Die Verkörperung unserer Sprachlichkeit (um auf den Titel des Buches zu rekurrieren) bedeutet in einem solchen Vorgang von unbewussten Prozessen gerade nicht, dass wir alles wissen oder sprechen oder denken können. Sie bedeutet vielmehr, dass unser Körper ein eigenes kognitiv veranlagtes System ist, welches Erinnerungen, implizit Gelerntes, nebenbei Beobachtetes und anderes mehr auf einer anderen, neurosystemischen Ebene – nämlich der des Körpers im Zusammenspiel mit subkortikalen Gehirnarealen – einbehalten (bzw. erinnern) wird. »Verdrängung« oder »Abspaltung« als angenommene Motoren oder »Triebkräfte« des Unbewussten sind sprachliche Bewertungen, die den Körper, als vorsprachlich-sprachlich veranlagten Co-Player, disqualifizieren und dabei einen dualistischen Begriff des Geistes suggerieren, der die Abwertung des Körperlichen als Verdrängungsort für psychisch ungewollte Inhalte bereits mit im Gepäck hat.¹⁵

¹⁵ Aber der Körper spricht *immer* mit, eben weil er selbst eine sprachliche Anlage und Natur hat. Und ... das ist uns durchaus allen bewusst, auch wenn wir »es« nicht immer und jederzeit versprachlichen. Und auch wenn es manchmal zu Symptomen führt (wie Freud zu Recht analysierte). Aber die Symptome werden – so die Konzeption dieses Buches – darauf zurückzuführen sein, dass wir verlernt haben, den Körper als implizit mit-sprechendes Organ wahrzunehmen. Sie sind das Ergebnis unseres verinnerlichten Leib-Seele-Dualismus und nicht einer psychischen Verdrängungsleistung.