





# Die Erfindung des Selbstgesprächs

Kulisse, Illusion und Kur

Eine Betrachtung

von

Lutz Spilker

## DIE ERFINDUNG DES SELBSTGESPRÄCHS – KULISSE, ILLUSION UND KUR

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.

Softcover ISBN: 978-3-384-00587-8

Ebook ISBN: 978-3-384-00588-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Die im Buch verwendeten Grafiken entsprechen den  
Nutzungsbestimmungen der Creative-Commons-Lizenzen (CC).

Sämtliche Orte, Namen und Handlungen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind daher rein zufällig, jedoch keinesfalls beabsichtigt.  
Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors oder des Verlages untersagt.

Alle Rechte vorbehalten.

# Inhalt

<b>Inhalt.....</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort.....</b>	<b>7</b>
<b>Ist es unbedenklich, wenn Menschen Selbstgespräche führen?.....</b>	<b>8</b>
<b>Warum führen Menschen ein      Selbstgespräch?.....</b>	<b>10</b>
<b>Innere Reinigung durch Selbstgespräche.....</b>	<b>13</b>
<b>Ventilation durch Selbstgespräche.....</b>	<b>16</b>
<b>Die Peinlichkeit beim Selbstgespräch    erwischt zu werden.....</b>	<b>19</b>
<i>    Hier sind ein paar Gedanken dazu:.....</i>	<b>19</b>
<b>Ein einfaches Experiment, das auch    Zuhause nachgemacht werden kann.....</b>	<b>22</b>
<b>Fakten.....</b>	<b>25</b>
• <i>Die Koordination der Gedanken ist verblüffend.....</i>	<b>25</b>
<b>Philosophie.....</b>	<b>28</b>
<b>Warum können manche Menschen kein Selbstgespräch führen?...29</b>	
<b>Das Selbstgespräch als Aufgabe.....</b>	<b>32</b>
<i>Wenn man darüber nachdenkt, ein Selbstgespräch als Aufgabe darzustellen, könnte man folgende Schritte in Betracht ziehen:...32</i>	
<b>Über den Autor.....</b>	<b>34</b>
<b>In dieser Reihe sind auch erschienen:.....</b>	<b>35</b>

**Das Denken ist das Selbstgespräch der Seele.**

**Plato**

(altgriechisch Πλάτων Plátōn, latinisiert Plato; \* 428/427 v. Chr. in Athen oder Aigina; † 348/347 v. Chr. in Athen) war ein antiker griechischer Philosoph.

# Vorwort

Wahrscheinlich hat jeder schon einmal einen anderen Menschen dabei beobachtet, wie er mit sich selbst spricht und sich etwas dabei gedacht, was möglicherweise eine Disqualifikation des anderen bedeuten könnte.

Möglicherweise gehört man selbst zum Kreise derer, die mit sich selbst sprechen ... man würde also ein Selbstgespräch führen. Viele Menschen haben davor Angst, weil sie es für ein Zeichen von frühzeitige Alterung, geistigem Verfall oder das halten, was im Volksmund als Senilität bekannt ist ... es wurde ihnen so beigebracht.

Oftmals drängt sich das Gefühl auf, dass ein Gespräch mit anderen als völlig normal gilt, wo hingegen ein Selbstgespräch niemals den Rang der Gesellschaftsfähigkeit erlangen wird.

Niemand käme auf den Gedanken während eines offiziellen Empfangs mit einem Springseil durch die Gegend zu hüpfen oder sich Patiencen zu legen, obgleich sich diese Tätigkeiten auch allein erledigen lassen. Doch auch das Selbstgespräch ist hier tabu.

In den folgenden Kapiteln werden wir viele Mythen aufklären und mit dem vermeintlichen Phänomen des Selbstgesprächs auf 'Tuchfühlung' gehen.

# Ist es unbedenklich, wenn Menschen Selbstgespräche führen?

**Ja. Grundsätzlich ist es völlig unbedenklich, wenn Menschen Selbstgespräche führen.**

Selbstgespräche sind eine häufige menschliche Verhaltensweise und können verschiedene Funktionen erfüllen, darunter kognitive Verarbeitung, emotionale Bewältigung, Selbstregulation, Selbstreflexion und mehr.



Selbstgespräche werden oft von vielen Menschen in unterschiedlichem Ausmaß geführt, ohne dass es notwendigerweise Anzeichen für eine psychische Störung oder Pathologie gibt. Es kann sogar positiv sein, da es als Werkzeug zur Problemlösung, zur Förderung der Konzentration und zur emotionalen Bewältigung dienen kann.

Allerdings kann übermäßiges oder zwanghaftes Selbstgespräch, das das tägliche Leben beeinträchtigt, ein Zeichen für bestimmte psychische Störungen oder Zustände sein. Zum Beispiel könnten bestimmte Formen von Schizophrenie oder andere psychotische Störungen mit übermäßigem Selbstgespräch

verbunden sein. Wenn Selbstgespräche von starken Angstzuständen begleitet werden oder wenn sie eine Person daran hindern, normale soziale Interaktionen aufrechtzuerhalten oder ihre Aufgaben zu erfüllen, könnte dies auf ein zugrunde liegendes Problem hinweisen, das einer professionellen Behandlung bedarf.

Wie bei vielen Verhaltensweisen ist der Kontext und das Ausmaß entscheidend, um zu beurteilen, ob Selbstgespräche normal oder potenziell pathologisch sind. Wenn jemand Bedenken hinsichtlich seiner Selbstgespräche hat oder glaubt, dass sie problematisch sind, könnte es ratsam sein, professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, um eine angemessene Bewertung und Unterstützung zu erhalten.

# Warum führen Menschen ein Selbstgespräch?

Menschen führen aus verschiedenen Gründen Selbstgespräche. Diese können sowohl bewusst als auch unbewusst auftreten und verschiedene Funktionen erfüllen:

- **Kognitive Verarbeitung:**

Selbstgespräche können dazu dienen, Gedanken zu ordnen, Informationen zu verarbeiten und Probleme zu lösen. Durch das Aussprechen von Gedanken können komplexe Ideen klarer werden, und Menschen können sich besser auf eine Aufgabe oder ein Problem konzentrieren.

- **Emotionale Bewältigung:**

Selbstgespräche können dazu verwendet werden, Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten. Indem man laut über seine Gefühle spricht, kann man sich selbst beruhigen oder Verständnis für seine Emotionen entwickeln.

- **Selbstregulation:**

Selbstgespräche können eine Rolle bei der Selbstkontrolle und -disziplin spielen. Menschen können sich selbst ermutigen, motivieren oder ermahnen, um bestimmte Verhaltensweisen zu fördern oder zu verhindern.