(Aus Zeitung Nr. 51, März 2026)

Cristina Thurnwalder

Das Selfie: Die grandiose digitale Spiegelung des Selbst

Eine Analyse im Anschluss an Donald W. Winnicott

(Vortrag im SAP in Salzburg am 22.9.2025)

Bevor wir uns dem zeitgenössischen Phänomen des Selfies widmen, um dessen psychologische Vermessung es hier gehen soll, möchte ich den Fokus auf jene Frage richten, die dieser Untersuchung vorangeht: nämlich die Frage nach dem Selbst. Jene Unmöglichkeit, die uns in unserem Sein ermöglicht.

Doch worin besteht die Unmöglichkeit? Bei genauerer Betrachtung offenbart sich, dass das Selbst zu jenen Begriffen der europäischen Geistesgeschichte gehört, die für fortlaufende Irritationen sorgen. Wer einen Blick in die Fachliteratur wirft, erkennt rasch, dass sich in nahezu jeder Epoche und quer durch fast alle intellektuellen Traditionen kontroverse Auseinandersetzungen um die Bestimmung dessen finden, was als Selbst bezeichnet wird.

Diese Vielfalt an Theorien wirft eine grundlegende Frage auf: Warum entzieht sich etwas, das uns doch so nahe ist, dem begrifflichen Zugriff bzw. jeglicher Objektivierung? Mitunter wird die Schwierigkeit dem Medium der Sprache selbst zugeschrieben: Was zunächst als Problem des Seins erscheint, entpuppt sich aus dieser Perspektive als ein Produkt von Zeichenprozessen, die die Illusion einer Entität namens „Selbst“ erzeugen, wo in Wirklichkeit keine solche Einheit existiert. In diesem Zusammenhang, doch zugleich darüber hinausgehend, betont der deutsche Philosoph Peter Sloterdijk, dass das Selbst weniger ein erkennbarer Gegenstand als vielmehr eine zutiefst verstörende existenzielle Problemlage des Menschen darstellt: Die Suche nach dem „wahren Selbst“ sei nämlich einerseits Ausdruck eines tiefen Begehrens, doch zugleich ein tragisches Unterfangen, da sich das Wesen des Selbst jeder reflexiven Aneignung entzieht.[1]

[1] Sloterdijk, Peter, 2015.Der Denker auf der Bühne: Nietzsches Materialismus.15et. Suhrkamp, 72–73.

Doch selbst wenn theoretische Bemühungen und metaphysische Fixierungsversuche hoffnungslos erscheinen, bleibt der Begriff im Alltag zweifellos von großer Wirkmacht. Vorstellungen über das Selbst und über seine authentischen Ausdrucksweisen prägen individuelle Lebensentwürfe und werden mit psychischem Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Besonders deutlich wird dies im Bereich der Psychotherapie und der psychologischen Beratung, wo bestimmte Haltungen, Empfindungen oder Verhaltensweisen als Ausdruck eines „Wahren Selbst" verstanden werden. Solche Ausdrucksformen gelten vielfach als erstrebenswert und werden therapeutisch gefördert, da sie mit Authentizität oder persönlichem Wachstum assoziiert werden.

Um diese Assoziationen näher zu beleuchten, lohnt es sich, den Blick auf einen konkreten therapeutischen Zugang zu richten. Innerhalb der psychoanalytischen Tradition sind es insbesondere die Werke von Donald Winnicott, in denen das Selbst zu einem zentralen Bezugspunkt von Psychopathologie und therapeutischer Praxis wird. Im Nachfolgenden sollen daher die Grundlagen seines Selbstbegriffes vorgestellt werden, um daran anschließend das Phänomen des Selfies vor dem Hintergrund dieser Ansätze zu reflektieren.

Donald Winnicott über die Entwicklung des Selbst

Donald W. Winnicott, geboren 1896, war ein britischer Kinderarzt und Psychoanalytiker, der als Pionier der Entwicklungspsychologie viele seiner Einsichten aus der Beobachtung der Interaktion zwischen Kind und primärer Bezugsperson, vor allem der Mutter, gewann. Vor diesem Hintergrund lässt sich sein Werk den relationalen psychodynamischen Therapieschulen zuordnen, die das freudianische Denken weiterentwickelt haben. Während Sigmund Freud die Triebimpulse aus dem Unbewussten als zentralen Motor psychischer Entwicklung verstand, verlagerte Winnicott den Schwerpunkt auf frühe Beziehungserfahrungen und die Rolle der primären Bezugsperson. Triebbefriedigung und die damit verbundene psychische Entwicklung erscheinen bei ihm demgemäß als Prozesse, die wesentlich durch das Verhalten der Mutter sowie das Beziehungsgeschehen zwischen Mutter und Kind vermittelt werden.

Für diesen Entwicklungsprozess betont Winnicott die Notwendigkeit einer „hinreichend guten" Umwelt. In den meisten Fällen wird die „hinreichend gute Umwelt" von der Mutter geschaffen, die mit Fürsorglichkeit und Hingabe auf die physischen wie psychischen Bedürfnisse des Säuglings einzugehen weiß.[2] Da der Säugling seine Bedürfnisse lediglich durch einfache

[2] Donald W. Winnicott, "Mind and Its Relation to the Psyche-Soma," The British Journal of Medical Psychology 27, no. 1–2 (1954): 202, Cambridge University Press, 202.

Signale und Gesten kommunizieren kann, kommt der empathischen Einfühlung und der entsprechenden Reaktion der Mutter eine entscheidende Bedeutung zu. Gelingt es ihr, sich auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzustimmen, fördert sie die Entwicklung des Wahren Selbst ihres Kindes, das als Kern der einzigartigen Persönlichkeit eines Menschen verstanden werden kann.

Misslingt diese Abstimmung jedoch, da die Mutter etwa wiederholt darin versagt, die Gesten ihres Kindes zu verstehen, angemessen darauf zu reagieren und sensibel auf seine Bedürfnisse einzugehen, so ist das Kind gezwungen, sich den Anforderungen der Umwelt bzw. dem Verhalten der Mutter anzupassen. Dieser Zwang zur Anpassung begünstigt jedoch die einseitige Entwicklung eines konformen Verhaltens, das Winnicott mit der Entstehung des Falschen Selbst in Verbindung bringt.[3]

Das Falsche Selbst als Verzerrung des Wahren Selbst

Das Falsche Selbst stellt eine Art Verzerrung des Wahren Selbst dar. Winnicott betrachtete dieses Falsche Selbst jedoch nicht per se als pathologisch, sondern hielt es für einen unvermeidlichen Bestandteil der Sozialisation, die vom Menschen die Fähigkeit zur Anpassung durch die Hemmung seiner spontanen Impulse abverlangt. Anhand von folgendem Beispiel verdeutlicht er diesen Gedanken:

"You teach your small child to say 'thank you.' Actually, you teach your child to say 'thank you' out of politeness and not because this is what the child means. In other words, you start up teaching good manners, and you hope that your child will be able to tell lies, that is to say, to conform to convention just to that degree which makes life manageable. Most children become able to accept this dishonesty as a price to pay for socialization."[4]

In den meisten Fällen, so nahm Winnicott an, koexistieren das Falsche und das Wahre Selbst einer Person miteinander. Während das Falsche Selbst gesellschaftliche Erwartungen erfüllt, bleibt das Wahre Selbst in intimen Beziehungen zugänglich. Erst Abweichungen von diesem Gleichgewicht deuten auf eine pathologische Formation des Selbst hin, was sich etwa daran

---

[3] Teri Quatman, foreword to Accessing the Clinical Genius of Winnicott: A Careful Rendering of Winnicott's
Twelve Most Influential Clinical Papers (Routledge, 2020), 138-147.
[4] D. W. Winnicott, Home Is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst (New York: W. W. Norton & Company, 1990), 69.

zeigt, dass eine Person sich derart mit ihrem Falschen Selbst identifiziert, dass das Wahre Selbst verdrängt und vollkommen vom Falschen Selbst überlagert wird. Analog dazu: als würde der Träger einer Maske diese für das Wesen seiner Persönlichkeit halten.

Die Ursprünge einer pathologischen Formation des Selbst sieht Winnicott in der frühen Mutter-Kind-Beziehung begründet. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang die bereits beschriebene Fähigkeit der Mutter, sich auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzulassen, indem sie sensibel auf dessen Gesten und Signale reagiert.

Wenn es der Mutter jedoch (überwiegend) nicht gelingt, auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzugehen, oder sie ihm ihre eigenen Wünsche aufzwingt, wird das Kind dazu gedrängt, sich den Erwartungen der Mutter anzupassen, um seine Bedürfnisbefriedigung sicherzustellen. Diese Umstände führen zu einer Dynamik, in der das Falsche Selbst zu einem Abwehrmechanismus wird, der das Wahre Selbst vor einer Umwelt schützen soll, die als ablehnend erlebt wird.

Demgemäß richten Personen mit einer pathologischen Falsches-Selbst-Formation ihre Existenz überwiegend an äußeren Bedingungen und externer Bestätigung aus. Da das Falsche Selbst mit einem konformistischen Verhalten einhergeht und somit meist die gesellschaftlichen Erwartungen erfüllt, kann es in vielen Lebensbereichen durchaus funktional sein. Betroffene sind daher häufig unauffällig in Bezug auf ihr Verhalten und gut in die Gesellschaft integriert. Ein zentrales Element fehlt ihnen jedoch: kreative Originalität.

Kreativität als Ausdruck des Wahren Selbst

An dieser Stelle ist es von Bedeutung, darauf hinzuweisen, dass Winnicotts Verständnis von Kreativität nicht mit herkömmlichen Definitionen gleichgesetzt werden darf. Wenn Winnicott von Kreativität spricht, bezieht er sich auf ein psychologisches Konzept. Er beschreibt damit die grundlegende Fähigkeit des Menschen, etwas hervorzubringen, wobei es irrelevant ist, ob bei diesem Vorgang ein Produkt hergestellt wird oder nicht. Wesentlich ist vielmehr, dass der Ausgangspunkt dieses Vorgangs stets die spontane Geste des Wahren Selbst darstellt. Diese spontane Geste ist dabei nicht nur ein Akt des Hervorbringens, sondern zugleich auch ein Ausdruck von Lebendigkeit sowie ein Ausdruck des authentischen Seins einer Person.

Aus diesem Grund unterscheidet Winnicott zwischen impulsivem Handeln und reaktivem Handeln. Impulsgeleitete Handlungen, die durch Spontanität gekennzeichnet sind,

repräsentieren die Lebendigkeit einer Person, während reaktive Handlungen von äußeren Reizen abhängen. Im Gegensatz zu einem Menschen, der lediglich auf äußere Reize reagiert, ist ein gesunder (im Sinne von lebendig) Mensch in der Lage, sich spontan auf die Welt einzulassen und aus seinen eigenen Impulsen heraus zu handeln. Winnicott bezeichnet dies als „creative living", eine Lebensweise, die von Gefühlen der Lebendigkeit und Authentizität begleitet wird.[5] Dieses kreative Leben setzt jedoch weder die Herstellung konkreter Werke noch besondere Begabungen voraus. Vielmehr handelt es sich um eine grundlegende Erfahrung, die sich auch in intimen geistigen Tätigkeiten äußern kann. Die spontane Geste stellt somit das Wahre Selbst in Aktion dar: Sie ist der unmittelbare Ausdruck des Wahren Selbst und die Quelle origineller Kreativität.

Das Falsche Selbst aus Perspektive des Narzissmus

Im folgenden Abschnitt soll nun gezeigt werden, dass Winnicotts Konzept des pathologischen Falschen Selbst konzeptuelle Parallelen zum krankhaften Narzissmus aufweist.

Wer sich mit dem Begriff des Narzissmus auseinandersetzt, kommt selbstverständlich nicht umhin, auf den bekannten griechischen Mythos von Narziss Bezug zu nehmen. Unter den antiken Autoren liefert Ovid in den *Metamorphosen* (Buch III) die ausführlichste Darstellung dieses Mythos, insbesondere in der Erzählung von Echo und Narziss. Eine Szene dieses Mythos hat die europäische Geistesgeschichte besonders nachhaltig geprägt: Ein junger, schöner Mann namens Narziss erblickt sein Spiegelbild in der Oberfläche einer Quelle und verliebt sich augenblicklich in sein eigenes Abbild. Die Tragik dieser Szene liegt darin, dass Narziss nicht erkennt, dass der Gegenstand seiner leidenschaftlichen Bewunderung lediglich sein eigenes Spiegelbild ist und seine Liebesgesten daher unbeantwortet bleiben müssen.

Narziss' übersteigerte Selbstliebe wurde nicht nur zum Sinnbild menschlicher Schwächen wie Eitelkeit und Selbstbezogenheit, sondern auch zum Symbol des tragischen Scheiterns, das diese Eigenschaften häufig begleitet. Darüber hinaus bildete dieser Mythos den Ursprung des Begriffs Narzissmus in seiner heutigen Bedeutung. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet der Begriff Verhaltensweisen, die aus einer übermäßigen Beschäftigung mit sich selbst hervorgehen und typischerweise durch Egozentrik, Selbstbezogenheit und ein ausgeprägtes Anspruchsdenken gekennzeichnet sind.

[5] Winnicott, Home Is Where We Start From, 1990, 39–44.

In der Psychologie wurde das Konzept des Narzissmus in unterschiedlichen theoretischen Ansätzen aufgegriffen – von der Beschreibung eines Persönlichkeitsmerkmals bis hin zur Klassifikation als Symptom psychischer Erkrankung. Im vorliegenden Text liegt der Fokus auf der psychoanalytischen Tradition, die ein breites, wenngleich teils widersprüchliches Spektrum an Deutungen des Narzissmus hervorgebracht hat. Von besonderer Bedeutung sind hierbei die Werke von Otto Kernberg, dessen klinische Forschung und theoretische Beiträge die psychoanalytische Auseinandersetzung mit dem Narzissmus maßgeblich geprägt haben.

Um den Rahmen dieser Untersuchung nicht zu sprengen, skizziere ich hier nur einige Grundzüge von Kernbergs Theorien der pathologisch narzisstischen Persönlichkeit. Im Grunde zeichnet sich diese durch die Entwicklung eines grandiosen Selbst aus, das als Abwehrmechanismus fungiert, um das Individuum vor einem Erleben von Abhängigkeit, Bedürftigkeit und Verletzlichkeit zu schützen – Zustände, die aufgrund schwerer Frustrationen und emotionaler Verletzungen in der frühen Kindheit als unerträglich erlebt werden.

Das grandiose narzisstische Selbst kann daher als defensive Anpassung verstanden werden, die in sozialer Hinsicht durchaus funktional ist, etwa im Hinblick auf die Erfüllung gesellschaftlicher Anforderungen. Es ist allerdings in anderen Bereichen defizitär. So beschreibt Kernberg den Narzissmus als ein oberflächliches Phänomen, das durch mangelnde innere Tiefe und ein allgegenwärtiges Gefühl von Leere gekennzeichnet ist, welches sich hinter einer glänzenden äußeren Erscheinung verbirgt.[6] Anders ausgedrückt: Der krankhaft narzisstischen Persönlichkeit fehlt es an Lebendigkeit und Authentizität – jene Aspekte, die Winnicott unter den Begriff der Kreativität fasst.

Da narzisstische Persönlichkeiten ihre als defizitär erlebte innere Realität nicht ertragen können, investieren sie erhebliche Zeit und Energie in die Aufrechterhaltung ihrer phantasierten Grandiosität. Charakteristisch für den pathologischen Narzissmus ist daher die fast ausschließliche Investition in eine verzerrte Version des Selbst. In dieser Hinsicht sind narzisstische Persönlichkeiten auf fortwährende externe Bestätigung angewiesen und richten ihr Verhalten primär nach äußeren Bedingungen aus, die dazu beitragen, ihr grandioses, jedoch durchaus instabiles (illusionäres) Selbst zu stabilisieren. In Analogie zu Winnicott fungiert

[6] Otto Kernberg, Borderline Conditions and Pathological Narcissism (Lanham, MD: Rowman & Littlefield
Publishers, 2004), 228-131.

dieses verzerrte Selbst – das Falsche Selbst – als bloße Fassade bzw. Maskierung des Wahren Selbst.

Die Kultivierung eines Selfie-Selbst

In einer abschließenden Reflexion sollen Winnicotts Konzept des Falschen Selbst sowie der an Kernbergs Theorien angelehnte Begriff des grandiosen Selbst auf das zeitgenössische Phänomen des Selfies übertragen werden. Dabei soll aufgezeigt werden, wie mithilfe des Selfies ein mediales Selbst erzeugt wird, das wiederum Einfluss auf die Dynamik des Selbstverhältnisses einer Person nimmt. Wie bereits angedeutet, hat das mediale Selbst seinen Ursprung in der heute weit verbreiteten Praxis, mithilfe seines Mobiltelefons ein Foto von sich selbst aufzunehmen – also ein Selfie zu machen – und dieses auf unterschiedlichen Plattformen sozialer Medien zu teilen. Häufig ist das Ziel dieser Praxis, anderen Menschen ein bestimmtes Bild von sich zu präsentieren. Die Bandbreite dieser Darstellung reicht dabei von einer positiven Akzentuierung bestimmter Aspekte der eigenen Identität bis hin zu einer nahezu makellosen Inszenierung der gesamten Persönlichkeit.

Ursprünglich auf Fotografien beschränkt, hat sich diese Praxis inzwischen auch auf kurze Videoclips ausgeweitet. Das grundlegende Motiv bleibt jedoch unverändert: Individuen filmen oder fotografieren sich selbst, um bestimmte Aspekte ihrer Identität darzustellen – häufig unter Hervorhebung besonderer Merkmale ihres Aussehens, ihrer Persönlichkeit oder ihres Lebensstils. Die Inszenierung von Grandiosität – etwa in Bezug auf Schönheit, Reichtum und Erfolg – ist dabei keine Seltenheit.

Diese Praxis der medialen Selbstinszenierung führt zur Entstehung eines virtuellen dritten Selbst, welches ich als das Selfie-Selbst bezeichne. Wie ich im Anschluss an die Theorien von Winnicott verdeutlichen möchte, kann dieses Selfie-Selbst als digitale Spiegelung entweder des Wahren Selbst oder des Falschen Selbst verstanden werden, abhängig von den Eigenschaften, die es verkörpert.

Entspringt das Selfie-Selbst einer spontanen Geste – dem von Winnicott beschriebenen impulsiven Handeln – und spiegelt es Originalität und Kreativität wider, so kann es als virtuelle Manifestation des Wahren Selbst verstanden werden. Wird es hingegen an äußere Erwartungen und gesellschaftliche Normen ausgerichtet, etwa bestimmten Idealen zu entsprechen, handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um eine Projektion des Falschen Selbst.

Wie bereits ausgeführt, weist das Konzept des Falschen Selbst gewisse Parallelen zum grandiosen Selbst der narzisstischen Persönlichkeit auf. Übertragen auf das Selfie-Selbst als Projektion des Falschen Selbst trifft man häufig auf Merkmale, die dem grandiosen Selbst entsprechen: etwa das zwanghafte Bedürfnis nach Bestätigung der eigenen illusionären Grandiosität und die daraus resultierende fortlaufende Suche nach externer Bestätigung – beispielsweise in Form von Likes oder einer hohen Anzahl von Followern.

Die eigentliche Tragik dieses Geschehens lässt sich jedoch in Analogie zum Mythos des Narziss verdeutlichen: In ähnlicher Weise, wie der junge Narziss sich in sein Spiegelbild auf der Wasseroberfläche verliebt, verliert sich auch der moderne Nutzer der sozialen Medien in seinem digitalen Spiegelbild, das auf dem Bildschirm seines Geräts erscheint.

Der zeitgenössische Nutzer der sozialen Medien kann – anders als der mythische Narziss – sein Spiegelbild jedoch aktiv bearbeiten und optimieren. Filter und Bearbeitungswerkzeuge ermöglichen die Erzeugung makelloser Selbstbilder, die das Erleben der eigenen Identität nachhaltig beeinflussen. In dieser Hinsicht ist das Selfie-Selbst mehr als eine bloße digitale Projektion des Falschen Selbst: Es wird als idealisiertes, perfektioniertes Selbst wahrgenommen und damit zum Objekt von Begehren und Bewunderung. Auf diese Weise wirkt das Selfie-Selbst als Verstärker des Falschen Selbst, während das Wahre Selbst als unzureichend erlebt wird. Da es den Ansprüchen von Grandiosität und Perfektion nicht genügt, wird es zu einem Objekt von Scham, Abscheu oder Verachtung.

Schlussbetrachtungen

Ziel dieser Auseinandersetzung ist es nicht, die Nutzung sozialer Medien zu verurteilen, sondern vielmehr dafür zu sensibilisieren, bestimmte Praktiken zu erkennen, die das pathologische Falsche Selbst in seiner Wirkmacht stabilisieren oder sogar intensivieren, während das eigentliche wahre Selbst zum Verschwinden gebracht wird. Im Hinblick auf das konkrete Dasein einer Person würde sich dieser Prozess in einem Anstieg von Konformität und Abhängigkeit von äußerer Bestätigung äußern, bei einem gleichzeitigen Schwund von Kreativität im Sinne von Authentizität und Lebendigkeit.

Eine differenzierte Analyse sozialer Medienpraktiken ist jedoch unerlässlich, da es neben dieser schädlichen Praxis sicherlich auch harmlose oder sogar konstruktive Formen der Nutzung sozialer Medien gibt, die in positiver Weise zu bewerten sind. Vor dem Hintergrund von Winnicotts Theorien ließe sich argumentieren, dass mediale Praktiken, die als spontane und

authentische Gesten und somit als Ausdrucksformen des wahren Selbst der Person zu verstehen sind, durchaus zu fördern und wertzuschätzen sind, da sie ein Gegengewicht zu narzisstischen Praktiken bilden, die das Falsche Selbst verstärken.

Abschließend führt uns das auf die eingangs gestellte Frage nach der Unmöglichkeit des Selbst zurück: Aus der Perspektive, die die Ausdrucksformen eines spontanen Seins – des kreativen Lebens – in den Vordergrund stellt, ist die Suche nach dem Wahren Selbst weniger eine Frage seines tatsächlichen Auffindens als vielmehr eine der Ermöglichung seines Ausdrucks. Oder anders ausgedrückt lautet die zentrale Frage nicht so sehr: *Wo oder wie finde ich mein Wahres Selbst?* – sondern vielmehr: *Wie kann ich es leben?*