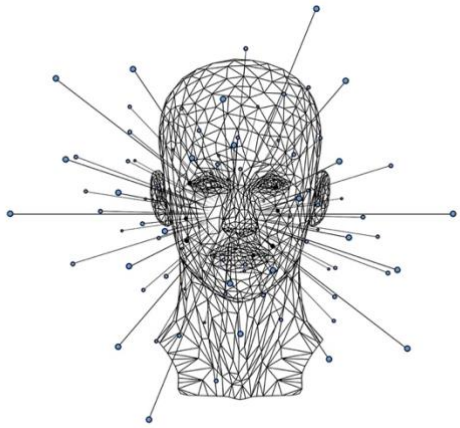
Klaus Meiß

Selbstkonzept



Wer bin ich? Wer will ich sein? Was sagen die anderen? Wie erlebe ich mich?

Einleitung

Personen sind nicht nur Produkt ihrer Erbanlagen und ihrer Umwelt. Indem sie über sich selbst nachdenken, Informationen anderer über sich selbst aufnehmen und bewerten, entwickeln sie mit der Zeit ein *Selbstkonzept*: Das sind Annahmen einer Person über sich selbst.

Das Selbstkonzept entsteht bis zur Jugendzeit und stabilisiert sich im frühen Erwachsenenalter (bis etwa 30. Lebensjahr). Dann bleibt die Persönlichkeit weitgehend stabil. Aber es kann auch weiter zu Veränderungen kommen, wenn sich etwa kritische Lebensereignisse einstellen.

Selbstwissen und Selbstkonzept

Der Prozess beginnt in der frühen Kindheit mit Erfahrungen mit dem eigenen Körper: aufstehen, laufen, klettern oder sich anziehen.

Ein Kind entdeckt seine Kreativität, es hat Freude am Gestalten oder Musizieren. Wenn dann Rückmeldungen aus der Umwelt (Eltern, Erzieherinnen, andere Kinder) diese Begabung zurückmelden, stabilisiert sich dieses Wissen über sich selbst. Daraus entwickeln sich Selbstschemata, mit deren Hilfe Kinder Schlussfolgerungen über sich selbst erlauben. („Alle sagen, dass ich musikalisch bin, also werde ich rasch ein Instrument lernen.“)

Leider gilt das auch für falsche Selbsteinschätzungen. Wenn sich wiederholt Misserfolge einstellen, kann ein negatives Selbstkonzept entstehen („Ich schaffe das sowieso nicht.“). Kinder mit einem negativen Selbstkonzept („Ich bin ein schlechter Schüler.“) reagieren auf Kritik und Misserfolge empfindlich und sind leicht entmutigt. Deshalb kann die Bereitschaft zum Ausprobieren oder zum Anstrengen abnehmen, bis neue Erfahrungen vorliegen.

Kinder mit einem positiven Selbstkonzept und gutem Selbstvertrauen gehen mit Kritik und Misserfolgen in bestimmten Bereichen ruhiger um. Sie zeigen zudem ein sicheres Auftreten in Gruppen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder möglichst oft Erfolgserlebnisse haben und für ihr Können gelobt werden. Hilfreich ist auch, dass die Momente der Selbstwirksamkeit erleben, hier sind erlebnispädagogische Impulse von großer Bedeutung.

Im 2. Lebensjahr entdeckt sich das Kind im Spiegel selbst. In dieser Zeit zeigt auch die Sprachentwicklung die Entwicklung des Selbstkonzeptes, wenn das Kind etwa den eigenen Namen verwendet und in Beziehung zu Objekten setzt („Carlo [will] Keks.“). Überhaupt spielt die Sprachentwicklung (zwischen dem 18. Und 36. Monat) eine enorme Rolle auch für das Selbstkonzept. Mit dem 3. Lebensjahr können Kinder eigene Erlebnisse mitteilen, dann bleiben auch Erinnerungen im Gedächtnis.

Die Fähigkeit zur Perspektivübernahme beginnt etwa mit vier Jahren und ist neben der Selbstwahrnehmung ungeheuer wichtig für Entstehung und Entwicklung des Selbstbildes.

Mit dem Schuleintritt differenzieren sich die Selbstkonzepte über die eigenen Fähigkeiten (logisches, soziales, emotionales, physisches Selbstkonzept.

Während der Jugend steht die eigene Identität im Mittelpunkt (siehe Erikson): Menschen suchen die Unverwechselbarkeit der eigenen Person.

Ständig nehmen Menschen Informationen auf, bewerten neu, reflektieren und bauen ihr Selbstbild aus. Diese Entwicklung kommt bis zum frühen Erwachsenenalter zu einem gewissen Abschluss, dann wird das Selbstbild immer realistischer und stabiler. Aber auch als Erwachsene können Menschen Veränderung erfahren.

Transitionen in Kindheit und Jugend

Während manches über die Jahre gleich bleibt (Kreativität, Musikalität), kommt es immer wieder auch zu Veränderungen oder neuen Erfahrungen, die man als Transitionen (Übergänge) bezeichnet, dazu gehören der Eintritt in den Kindergarten oder die Schule, Freundschaft, Pubertät, Partnerschaft, Elternschaft, eigene

Wohnung. Anlässlich dieser Transitionen fragen Menschen verstärkt nach neuen Informationen über sich selbst und die neue Herausforderung: Finde ich in der Kita Freunde? Komme ich in der Schule mit? Wie wirke ich auf andere? Wird diese Partnerschaft mich dauerhaft erfüllen? Was kommt mit der Geburt unseres Kindes auf mich zu?

Dabei lassen sich drei Phasen unterscheiden. Zunächst sucht man aktiv nach Informationen, um ein neues Selbstbild zu *konstruieren*. Zunächst nimmt man alle Informationen auf, die man kriegen kann. Wenn grundlegendes Wissen angeeignet worden ist, sucht man Schlussfolgerungen für sich selbst zu ziehen. Die Informationssuche geht weiter, ist aber nun *konsolidiert* und auf bestimmte Themen ausgerichtet („Welche weiteren Sprachen lerne ich auf diesem Gymnasium? Kann ich meine Musikalität dort einsetzen). Schließlich werden die neuen Informationen in das Wissen über sich selbst *integriert*. Man hat nun gleichsam Expertenstatus und kann anderen Unterstützung anbieten.

Identitätsentwicklung nach Marcia

Für die Frage, wie Menschen zu ihrer Ich-Identität gelangen, hat James Marcia (* 1937) durch Forschungsinterviews wichtige Aufschlüsse erhalten. Seine Fragen zielten auf politische und religiöse Überzeugungen, Sexualität und Werte. Ein wichtiges Ergebnis ist die Konstruktion von Identität.

Der jeweiligen Status von Identität wurde durch zwei Dimensionen erfasst, nämlich Verpflichtung (Commitment) und Erkundung (Exploration).

Marcia beschreibt die Identitätsentwicklung anhand von vier Phasen. Zunächst übernehmen viele Menschen ihre Identität von anderen: Die Eltern gehen sonntags in eine Gemeinde, glauben an Gott und das übernehmen die Kinder. Marcia spricht von „übernommener Identität“. Besonders mit der Pubertät beginnen Menschen Übernommenes grundsätzlich in Frage zu stellen. Sie geraten in die Phase der „Identitätsdiffusion“. Nicht wenige Kinder von Christen berichten davon, dass sie von Gott und dem Glauben ihrer Eltern nicht mehr überzeugt sind. Sie erproben andere Gewissheiten. Marcia nennt diese Phase die „kritische Identität“, man erkundet eigene Wege und Lebensausrichtungen. Schließlich gelangt man zur „erarbeiteten Identität“, man wird sich seiner Sache neu sicher. Die einen finden zu einem eigenen Ausdruck ihres Glaubens, die anderen wenden sich vom Glauben der Eltern ab. Ähnlich erleben andere es mit politischen Überzeugungen, den Erziehungsprinzipien in der Familie, ihrem Musikstil usw.

.

	Verpflichtung (Commitment)		
Erkundung (Exploration)		hoch	niedrig
	hoch	Erarbeitete Identität Bewusste Selbst-Verpflichtung (Bindung), Offenheit für weitere Entwicklungen	Kritische Identität Aktive Erkundung von Weltanschauungen, Werten, Partnerschaft, noch keine Verpflichtung
	niedrig	Identitätsübernahme Verzicht auf eine Erkundung, Übernahme der Vorstellungen von den Bezugspersonen	Diffuse Identität Verpflichtungen hinsichtlich Beruf, Werte, Partnerschaft fehlen, es gibt auch keine zielgerichtete Erkundung

Die *übernommene Identität* verzichtet auf eine Erkundung und übernimmt Vorstellungen von Bezugspersonen. In der *diffusen Identität* fehlen Bindungen (Beruf, Werte, Partnerschaft), die Jugendlichen unternähmen aber zielgerichtet Erkundungen, probieren aus, vergleichen und reflektieren. In der *kritischen Identität* erkundet man aktiv, aber noch fehlt eine Bindung. Die *erarbeitete Identität* zeichnet sich durch eine bewusste Bindung bei Offenheit für weitere Erkundung aus. Heute zeige die Grundtendenz dahin, dass der Anteil der Identitätsdiffusion deutlich zunähme (Schneider/Lindenberger 2008: 554).

Zum Nachdenken:

Inwiefern kannst du die vier Identitätszustände in Bezug auf Deine Werte, religiösen oder politischen Überzeugungen in Deiner Jugendzeit nachvollziehen?

Hast Du andere Erfahrungen gemacht?

Wie stehst Du heute den entsprechenden Überzeugungen Deiner Eltern gegenüber

Lebenskrisen

Häufig hängen Veränderungen unseres Selbst mit Lebenskrisen zusammen, die unser Leben treffen. Schon Erikson sprach von acht Krisen der psychosozialen Entwicklung, die Menschen in

ihrem Entwicklungsverlauf durchleben und bewältigen müssen.

Dazu hat Montada gezielt „*kritische Lebensereignisse*“ in den Blick genommen: Geburt eines Geschwisterkindes, Scheidung der Eltern, Orts- und Schulwechsel, Arbeitslosigkeit, schwere Erkrankung oder der Tod nahestehender Personen. Alle Ereignisse führen zu einem Einschnitt in den Lebenslauf, der später oft als Wendepunkt beschrieben wird.

Bei der Bewältigung kommt es dabei auf die subjektive Bewertung an. So kann z.B. eine Schwangerschaft ein lange ersehntes Glück darstellen oder einen Schock etwa zu Beginn der beruflichen Karriere hervorrufen. Für die Bewertung kritischer Lebensereignisse spielt es auch eine Rolle, ob viele andere betroffen sind, etwa bei Naturkatastrohen, einer Pandemie oder einer Betriebsschließung.

Ein kritisches Lebensereignis kann dabei positiv wie negativ beurteilt werden, jedenfalls sind anstehende Herausforderungen oder Probleme zu lösen. Die Geburt des ersten Kindes stellt eine Reihe von Fragen: was ist anders zu organisieren, was muss gelernt werden, welche Auswirkungen hat dies auf die sozialen Kontakte? Eine anstehende Scheidung stellt andere Fragen für die bisherigen Ehepartner und ihre Kinder.

Herausfordernd sind **Verluste** wie der des Lebenspartners oder der Gesundheit oder des Berufes. Oft sind weitere Verluste damit verbunden, etwa Selbstvertrauen, Status, finanzielle Sicherheit, Lebenssinn und Lebensziel. Diese Verluste müssen ausgeglichen oder anders bewältigt werden. Wie soll ich das schaffen? Wie komme ich allein zurecht?

Auch **soziale Konflikte** gehören zu den kritischen Lebensereignissen, wenn jemand verantwortlich gemacht wird für eine Krankheit, eine Trennung, einen Unfall. Schließlich führen all diese Ereignisse häufig zu belastenden Emotionen (Hilflosigkeit, Angst, Empörung, Bitterkeit, Scham, Schuld usw.), die bewältigt werden müssen.

Für die Verarbeitung kritischer Lebensereignisse können drei Konstruktionen helfen: Erklärung der Ursachen, Klärung der Verantwortlichkeit, Sinnsuche (Oerter/Montada 1998: 69). Schließlich stellen sich auch Fragen hinsichtlich von Risiko- und Schutzfaktoren: Während manche Menschen kritische Lebensereignisse von scheinbar gut bewältigen, drohen andere daran zu zerbrechen. Hier hat die Resilienzforschung aufzeigen können, dass der frühkindlichen Bindung für das weitere Leben eine grundlegende Bedeutung zukommt.

Soziale Unterstützung erweist sich im Allgemeinen bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse hilfreich, aber sie reichen meistens nicht aus. Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und die Fähigkeit zum selbständigen Problemlösen wirken wechselseitig aufeinander ein. Negative Reaktionen auf kritische Lebensereignisse wie Zurückweisung oder Schuldvorwürfe sind fast immer problematisch.

Durch die Bewältigung der kritischen Lebensereignisse folgt ein Zuwachs an erlebter Selbstwirksamkeit gepaart mit Stolz auf die eigene Leistung bei der Bewältigung.

Ausblick

Das Selbstkonzept entsteht aus der Selbstwahrnehmung und der Aufnahme von Rückmeldungen aus der Umgebung. Dazu kommt die Reflexion. Andeutungsweise haben wir schon gesehen, was sich mehr oder weniger günstig für diesen Prozess erweisen kann.

Hier kommt dann der schillernde Begriff der Bildung ins Spiel. Dieser spielt auch für den „Prozess der Menschwerdung“ in Auseinandersetzung mit der Umwelt eine bedeutende Rolle. Wir werden den Begriff aber grundsätzlich anschauen.

Literatur

Wolfgang Schneider / Ulman Lindenberger (Hrsg.) 2018: Entwicklungspsychologie. 8. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz