



DIE ENTDECKUNG DES SELBST

Wir kommen auf die Welt und nach wenigen Wochen entdecken wir unser Selbst: Ich bin wer. Aber wer? Als Jugendliche suchen wir eine Antwort auf diese Frage und entwerfen ein Selbstkonzept, das mehr oder weniger Bestand hat. Sind wir erwachsen, kurbeln wir Schutzprozesse an, damit unser Selbstbildnis nicht erschüttert wird. Oder wir ändern unser Leben und werden unserem eigentlichen Selbst damit vielleicht gerechter.



Von Britta Nonnast

Der klassische Meilenstein in der Entdeckung des Selbst wird gegen Ende des zweiten Lebensjahres gesetzt. „In dieser Phase entsteht ein Verständnis des Selbst als Objekt, als ‚Me‘“, erklärt Prof. Dr. Birgit Elsner, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Potsdam.

Der Spiegeltest

Dieser Meilenstein in der Suche nach dem Selbst wird in der Forschung mit dem so genannten Spiegeltest festgemacht. Ein Kind wird vor einen Spiegel gesetzt, mit einem farbigen Punkt auf der Nase. Kinder, die ihr

„Me“ bereits entdeckt haben, bemerken den Fleck im eigenen Gesicht und versuchen ihn wegzuwischen. Sie identifizieren sich also mit ihrem Spiegelbild. „Diese Kinder sind in der Lage, sich selbst zum Objekt der Betrachtung zu machen. Das ist die Grundlage für die Fähigkeit, über sich selbst nachzudenken“, erklärt Elsner.

Die Entdeckung des „Selbst“ ist wesentlich

„Die Entdeckung des ‚Me‘ ist Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Eine gesunde Selbstwahrnehmung ist Grundvoraussetzung, um im Jugend- und Erwachsenenalter ein stabiles Selbstkonzept



Prof. Dr. Birgit Elsner
Entwicklungspsychologin
an der Universität Potsdam



Uwe Pettenberg
Psychotherapeutischer
Heilpraktiker und Coach

und eine stabile Identität aufzubauen, sowie die Grundlage für das soziale Zusammenleben und das soziale Verständnis eines Menschen“, erklärt die Professorin.

Neuentdeckung des Selbst

Selbstkonzepte sollen möglichst stabil sein, doch als moderner Mensch hat man es mit sich ständig verändernden Rahmenbedingungen zu tun. Die Psychologie empfiehlt heute, die Identität nicht in Stein zu meißeln, da sich sowohl Arbeits- als auch Beziehungswelt sehr schnell verändern. „Wer flexibel reagieren kann, hat einen Vorteil“, fasst Elsner zusammen. Das Umfeld, die Bedingungen und das eigene Selbst verändern sich fortlaufend. „Entwicklungspsychologen sprechen davon, dass wir uns ein Leben lang entwickeln, von der Wiege bis zur Bahre. Dabei ist die Entwicklung eingebettet in verschiedene Kontexte, wie Arbeitsplatz, Familie und die eigenen Ressourcen wie Gesundheit und persönliche Kompetenzen“, sagt Prof. Dr. Martin Pinquart, Entwicklungspsychologe an der Universität Marburg. Entwicklung beinhaltet laut Psychologie aber nicht nur den Schritt auf eine höhere Entwicklungsebene, sondern auch einen Abbau und Verlust. Das impliziert auch, dass es kein Leben ohne Krisen gibt. Der Tod eines Angehörigen, Scheidung, Arbeitslosigkeit und Krankheit sind Einschnitte, vor denen niemand geschützt ist.

Die Suche nach dem Selbst als Erwachsener

Kleinere Misserfolge und Krisen werden von gesunden Menschen in der Regel verarbeitet und erschüttern das Selbst nicht nachhaltig. „Prozesse des Selbstwertschutzes bewirken, dass wir viele Misserfolge wegstecken können. Diese Prozesse können auch unbewusst ablaufen“, sagt Prof. Dr. Martin Pinquart. „Vor allem im höheren Erwachsenenalter nehmen Selbstkonzeptschutzprozesse einen höheren Stellenwert ein als in der Jugend, da Menschen mehr mit Einschränkungen und Verlusten konfrontiert werden“, so der Marburger Professor.

Lassen sich die Probleme nicht mehr mit Schutzprozessen unter den Teppich kehren, beginnt die eigentliche Suche nach dem Selbst aufs Neue. „Wenn man in eine Krisensituation gerät, in der einfach nichts mehr geht, werden auch Erwachsene wieder in die Phase der Identitätssuche

zurückgeworfen. Es muss aber nicht immer eine Krisensituation sein, eine neue berufliche Herausforderung zum Beispiel kann Ähnliches bewirken“, so Professorin Elsner.

Von Yoga bis Marathon

Auf der Suche nach sich selbst gibt es zahlreiche Wegweiser zur Unterstützung: Heilfasten, Yoga, Meditation, spirituelle Reisen, Ausdruckstanz oder die 42 Kilometer Selbsterfahrung eines Marathons und viele Angebote mehr. Uwe Pettenberg, ehemals Betriebswirt und Inhaber einer großen Werbeagentur, hat sein Leben nach einer privaten Krise komplett umgekrempelt. Heute ist er psychotherapeutischer Heilpraktiker und seit zehn Jahren als Coach tätig. Er setzt einen sozialsystemischen Ansatz bei der Suche nach dem Selbst seiner Klienten an. „Die Entwicklung eines Menschen ist immer sozialsystemisch zu betrachten. Erfolge, Krisen, auch Krankheiten entstehen im Miteinander. Wir orientieren uns an anderen. Manche Menschen wissen nicht mehr, wer sie sind, da sie sich zu stark anderen angepasst haben, oder sind überperfekt, da sie als Kind nur dafür gelobt wurden, wenn sie Leistung erbracht haben.“ Auf der Suche nach dem Selbst stellt sich für Pettenberg immer die Kernfrage: „Wem fühle ich mich verbunden oder verpflichtet? Kann ich die Verbundenheit für mich wandeln?“

Mut zur Veränderung

Pettenberg kennt die Suche nach dem Selbst aus seinem Berufsalltag: „Typischerweise taucht die Frage nach dem Selbst in der zweiten Lebenshälfte auf.“ Auch Menschen, die beruflich sehr erfolgreich sind, können ins Schwanken oder Grübeln geraten. Gerade dann ist der Druck oft sehr groß: „Es gibt Top-Führungskräfte, die beruflich sehr erfolgreich sind, aber im Privaten kein Land sehen.“ Pettenberg erinnert sich an einen Klienten mit Burnout-Syndrom: „Der Mann arbeitete seit 25 Jahren erfolgreich in einer Bank, obwohl er keine Zahlen mochte. Und das nur, weil ihm die Bank zur Ersatzfamilie geworden war.“ Eine ehrliche Erkenntnis über das eigene Selbst ist die eine Sache, Mut zur Veränderung die andere. Man solle niemals voreilig sein, warnt Pettenberg: „Mut zur Veränderung heißt nicht, das totale Risiko einzugehen. Ein Umstieg, eine Veränderung muss strategisch geplant werden, denn Selbstverwirklichung ist Selbstverantwortung.“