**Das Selbst**

1. Grundlagen
   1. Was ist das Selbst?
   2. Zentrale Begriffe
   3. Theoretische Sichtweisen
2. Entwicklung: Frühe Kindheit
   1. 4 Thesen
   2. Meilensteine
   3. 5 Levels/Ebenen of Self Awareness
3. Entwicklung: Identität
   1. Erik Erikson
   2. John Marcia
   3. Weiterentwicklungen

**Warum ist das wichtig?**

Gute Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen sind für das ganze Leben wichtig.

1. **Grundlagen**
   1. **Was ist das Selbst?**

Das Selbst besteht aus dem Wissen und Gefühlen über sich selbst, und in der persönlichen Überzeugung etwas bewirken zu können.

Es ist ein Konzeptsystem, das aus Gedanken und Einstellungen über sich selbst besteht.

Es hat die Grundlegende Funktion das Individuum zu definieren und die Antworten auf die Frage “Wer bin ich?” herauszufinden. Zudem hat es das Ziel herauszufinden, was uns als Menschen einzigartig macht.

* 1. **Zentrale Begriffe**

**Selbsterkennung**: Wissenserwerb über die eigene Persönlichkeit. Die eigene Wahrnehmung der eigenen Person unterscheidet sich von der Wahrnehmung von anderen Menschen und Objekten.

**Selbstaufmerksamkeit**: Ausmass, in dem man seine Aufmerksamkeit auf innere oder äussere Aspekte der eigenen Person richtet.

**Selbstdefinition**: Teilmenge selbstbezogenen Wissens, die stabil und biographisch bedeutsam sind und einen von anderen Personen unterscheidet.

**Selbstschema**: Häufig aktivierte, zentrale, stabile, gut elaborierte Aspekte des Selbstkonzeptes

**Selbstwertgefühl**: Bewertung von Aspekten des Selbstkonzeptes als positiv oder negativ

**Selbstkonzept**: Kognitive Generalisierungen von Aspekten der eigenen Person, die in überdauernden Wissensstrukturen organisiert sind.

* 1. **Theoretische Sichtweisen**

**Das Selbstkonzept nach William James (1890)**

James unterscheidet zwischen *Subjekt*, also wie eine Person sich selbst sieht, und *Objekt*, wie andere Personen es beurteilen.

Das Selbstkonzept besteht also aus einer *individuellen* und einer *sozialen Komponente*.

Das Selbstkonzept hat drei Informationsquellen: Verhalten, Gespräche und eigene Einschätzung.

James unterscheidet zudem zwischen dem *Private Self*, also jenen inneren oder subjektiven Aspekte des Selbst, die nur dem Individuum bekannt sind und einer öffentlichen Überprüfung durch andere Personen nicht zugänglich sind, und dem *Public Self*, also jenen Aspekten des Selbst, die andere sehen oder aus dem Verhalten oder der Erscheinung der Person ableiten können.

**Selbstkonzept: Looking-glass self nach Cooley (1902)**

Das Selbstkonzept ist das Abbild, das durch den sozialen Spiegel geworfen wird. Es wird durch die Reaktionen anderer auf einen bestimmt.

Die Person weiss / nimmt an, dass sie beobachtet wird und dadurch stellen sich folgende Fragen:

-Wie wird die Person von anderen gesehen/erlebt?

-Wie wird sie von diesen anderen Menschen daraufhin bewertet?

-Was für Gefühle erlebt sie aufgrund dieser Bewertung?

Die Antworten auf diese Fragen ergeben das Selbstkonzept.

**Sozialer Interaktionismus: Das Selbst als soziales Phänomen**

Individuen antizipieren die Reaktionen ihrer Sozialpartner durch Perspektivenübernahme (Das “ME”) und adjustieren das eigene Verhalten aufgrund der antizipierten Reaktion der Anderen (Das “I”). Es kommt zu einer Internalisierung des wahrgenommenen Bildes der eigenen Person durch Sozialpartner über die Zeit und die eigene Person wird das Objekt der Wahrnehmung und Reflexion.

1. **Entwicklung: Frühe Kindheit**
   1. **4 Thesen**
2. Entwicklung des Selbst als sozialer Konstruktionsprozess: Erfahrungen des Kindes mit seinem sozialen Umfeld sind notwendig für die Entstehung und Entwicklung seines Selbst.
3. Fortschreiten beim Selbstverstehen stehen in engem Entwicklungszusammenhang mit dem Verstehen von anderen Menschen, da wir durch die Interpretation der Ansichten anderer über uns viel über unsere Person erfahren.
4. Die Entwicklung des Selbst ist ein natürlicher, spontan ablaufender Entwicklungsprozess.
5. Die Entwicklung des Selbst ist ein stetiger Prozess ohne grosse Hindernisse und schwierigen Übergängen.
   1. **Meilensteine**

**Geteilte Aufmerksamkeit**: Mit etwa 3 Monaten entwickelt das Kind einen gemeinsamen Fokus mit einer anderen Person die mit dem Kind interagiert. “Geben und nehmen Spiele” entstehen.

**Fremdeln**: Mit etwa 8 Monaten erkennt das Kind, dass es von seinen Bezugspersonen unabhängig ist, es also eine eigene Entität ist, die sich nicht mit der Mutter zusammen wegbewegt. Es fühlt sich unwohl, wenn diese Bezugspersonen nicht mehr in der Nähe sind, da es so alleine und weniger sicher ist.

**Krabbeln und Laufen**: Mit etwa 10 Monaten findet zunehmende Selbstregulation statt und das Kind beginnt die selbstständige Erkundung der Umwelt.

* 1. **5 Levels/Ebenen of Self Awareness**

Nach Philippe Rochat (2003)

Diese Ebenen sind nicht zeitlich geordnet, also jedes Kind erreicht die verschiedenen Stufen zu einem unterschiedlichen Zeitpunkt. Die Ebenen sind nach Komplexität geordnet.

Ebene 0: **Confusion**

Das Spiegelbild ist vermengt mit der Realität. Man erkennt sich im Spiegel nicht. Spiegel als Partnerersatz bei gewissen Tieren, gewisse Tiere feinden ihr eigenes Spiegelbild an oder erschrecken teilweise.

*Ebene 0 bei Menschen praktisch nicht vorhanden. Kann aber auch vorkommen, Bsp. nach Beauty-Maniküre mit Gesichtsmaske, dass man sich im ersten Moment nicht erkennt.*

Ebene 1: **Differentiation**

Unterscheiden zwischen Eigenem und Fremden. Bsp Rooting: Kinder zeigen häufigeres Suchen, wenn sie von einer fremden Hand an der Wange berührt werden, als wenn sie sich selbst berühren.

Elementare wahrnehmungsbasierte Differenzierung zwischen Selbst und Umwelt.

Kinder können zwischen eigenen Bewegungen und Bewegungen Anderer unterscheiden.

Es besteht perfekte Kontingenz zwischen gesehenen und gefühlten Bewegungen (Wenn das Kind das sieht, was es auch fühlt).

Evidenz für Kontingenzwahrnehmung bei Propriozeption, Exterozeption und Interozeption.

28: Puls der Animation synchron/asynchron mit Herzschlag. Asynchrones Display wird leicht länger angesehen.

Ebene 2: **Situation**

Positionierung der eigenen Person in Relation zu anderen Dingen in der Umwelt.

Wahrnehmung von sich selbst als ein von der Umwelt differenziertes Wesen, das mit seinen Handlungen Veränderungen in der Umwelt bewirken kann.

Erste Zeichen der kontemplativen Haltung sind, wenn der Körper das Objekt der Intention ist oder die Handlungen Selbstwirksam sind.

30: 80% der Kinder saugen mehr, wenn ein analoger Ton durch das Saugen entsteht vs. unanalog.

Ebene 3: **Identification**

Erkenntnis, dass das eigene Spiegelbild sich auf den eigenen Körper bezieht (ab ca. 18 Monate)

Es beginnt das Auftreten von ersten selbstbezogenen Emotionen (Selbstbewunderung & Verlegenheit) Das Kind beginnt mit der Bezugnahme auf sich selbst.

33: Kinder sehen Videos von sich selbst ab etwa 3 Monaten ein wenig länger an als das Video eines fremden Kindes.

*Selbsterkennen im Spiegel*

6-12 Monate: Das Kind sieht im Spiegelbild nur einen sozialen Interaktionspartner.

Ab 12 Monaten: Beginn der Selbstbewunderung und Verlegenheit

14-20 Monate: Kinder zeigen Vermeidungsverhalten und “Testing Behaviour”.

18 Monate: 50% der Kinder erkennen sich im Spiegel.

20 bis 24 Monate: bis zu 65% erkennen sich selbst im Spiegel.

Ebene 4: **Permanence**

Dauerhaftigkeit: Erkenntnis, dass das Selbst dauerhaft ist und über Zeit und Raum invariant bleibt. Das Kind erkennt sich selbst auch auf Bildern und Filmen, die in der Vergangenheit aufgenommen wurden. Sie erkennen sich auch trotz Unterschieden in Ort, Alter und Kleidung von sich selbst auf den Fotos und Filmen.

Das Erkennen des Selbst ist also nicht mehr an die räumliche und zeitliche Kontingenz und Gleichzeitigkeit gekoppelt.

Überwinden des “Me but not Me Dilemma”: Das Spiegelbild ist nicht sie selbst als jemand anderes, sondern sie selbst.

Ebene 5: **Self-consciousness** oder **“meta” self-awareness**

Das Selbst wird nun nicht mehr nur aus der eigenen Perspektive wahrgenommen sondern auch aus der Perspektive Dritter. Kinder beginnen wahrzunehmen, wie sie von anderen wahrgenommen werden und erlangen so auch mehr Verständnis für Andere. Sie betrachten sich selbst unter Berücksichtigung der sozialen Umwelt um sich herum.

**Fazit**

-5 Ich-Bewusstseinsebenen

-Eine Nicht-Bewusstseinsebene

-Die Entwicklung des Selbst has seine Wurzeln in der frühesten Kindheit und beginnt nicht mit einer anfänglichen Verwirrtheit hinsichtlich eigenem Körper und Umwelt. Das Selbst entwickelt sich von einem frühen impliziten Ich-Bewusstsein zu einem späteren expliziten Ich-Bewusstsein.

-Das Ich-Bewusstsein wird in der Interaktion mit der Umwelt konstruiert und ist mehrschichtig. Auch als Erwachsene bewegen wir uns zwischen den einzelnen Bewusstseins-Ebenen hin und her.

1. **Entwicklung: Identität**

**Entwicklung von Selbst und Identität in der Jugend**

Es findet eine Revision und Reorganisation des Selbst statt. Körperbild, Autonomie, Ideologien und Selbstwertgefühl bekommen zunehmende Wichtigkeit.

* 1. **Erik Erikson**

**Theorie der psychosozialen Entwicklung**



**Urvertrauen vs. Misstrauen**

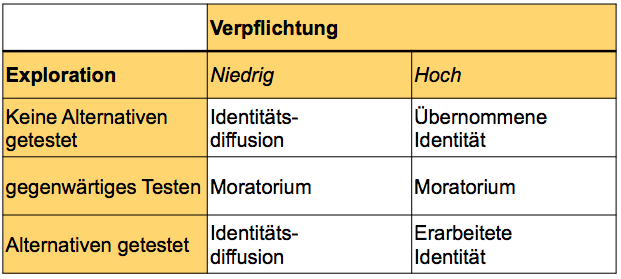
*Ur-Vertrauen*: Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens ist stark ausgeprägt. Dazu ist das Kind auf die Verlässlichkeit der Bezugspersonen angewiesen.

*Ur-Missvertrauen*: Werden Forderungen nach körperlicher Nähe, Sicherheit, Geborgenheit, Nahrung,... verweigert entwickelt das Kind Bedrohungsgefühle und Ängste, sowie das Gefühl, seine Umwelt nicht beeinflussen zu können.

**Identität vs. Identitätsdiffusion**

In dieser Phase entwickeln Jugendliche entweder eine kohärente (zusammenhängende) Identität oder es gelingt ihnen nicht, unterschiedliche Rollen in einem einheitlichen und stabilen Identitätsgefühl zu integrieren.

* 1. **John Marcia**



**Verpflichtetheit**: Bei niedriger verpflichtung: Man fühlt sich zu keinen Werten verpflichtet oder kann sich nicht so richtig für eine Gruppe entscheiden. Man weiss nicht so recht, wo man jetzt dazu gehört.

Bei hoher Verpflichtung: Man fühlt sich zu einer Gruppe zugehörig und teilt die entsprechenden Werte.

**Identitätsdiffusion**: Unvollständige und inkohärente Vorstellung vom Selbst, bei der zum Teil widersprüchliche Werte und Rollen als Teil der eigenen Persönlichkeit erlebt werden aber nicht zu einer einheitlichen Identität integriert werden können.

**Übernommene Identität**: Vorzeitiges Festlegen auf Werte, Rollen, die von anderen Personen übernommen werden, ohne andere Optionen zu testen.

**Negative Identität**: Widerspruch zu den Werten des sozialen Umfeldes.

**Moratorium**: Auszeit während der Jugendliche noch keine festen Werte entwickelt haben und noch keine Erwachsenenrolle übernehmen, sondern Aktivitäten nachgehen können, die Selbsterfahrung ermöglichen.

**Erarbeitete Identität**: Integration verschiedener Aspekte des Selbst in ein kohärentes Ganzes, das über die Zeit hinweg stabil ist.

* 1. **Weiterentwicklungen**

**Dual-Cycle-Modell**

Commitment: Andauernde Entscheidungen eines Individuums in verschiedenen Entwicklungsdomänen und das dadurch entstandene Selbstvertrauen.

In-depth exploration: Aktives Nachdenken über die getroffene Entscheidungen

