

# Glossar zum Lüneburger Gesprächsleitfaden

## Personale Identität (Selbst/Selbstbild/Selbstkonzept)

Die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt im biografischen Prozess zunehmend unverwechselbare persönliche Eigenschaften. Vor allem psychische Merkmale und individuelle Selbstgestaltung kennzeichnen neben situativen und kulturellen Bedingungen diese persönliche Unverwechselbarkeit. Die Erfahrungen, die eine Person mit sich in Beziehungen zu anderen macht, werden allmählich zu einem *Selbstbild* oder *Selbstkonzept* verdichtet. Als besonders sensible Phasen für die Persönlichkeitsentwicklung und der Konstruktion des Selbstbildes gelten Kindheit und Jugend.

Vor allem Kinder und Jugendliche, die direkt oder durch Beobachtung von *häuslicher Gewalt/ Partnerschaftsgewalt* betroffen sind, erleiden regelmäßig eine Vulnerabilität (Verletzbarkeit) ihres Selbstbildes sowie ihrer Beziehungsfähigkeit, sie entwickeln häufig eine tiefe Selbstverunsicherung und ein tiefes Misstrauen gegenüber anderen; wenn schon die eigenen Eltern oder ein Elternteil Gewalt ausüben, wie muss es dann erst im Rest der Welt bestellt sein...

Es sollen hier nun zunächst neutrale und präzise Definitionen der zentralen Begriffe **Selbstbild**, **Selbstkonzept**, und **Identität** geleistet werden. Die Begriffe *Identität* und *Selbst* oder *Selbstbild* und daraus abgeleitete Begriffe fallen in einen gemeinsamen größeren Begriffsraum.

Das **Selbstbild als erlebtes Selbst** speist sich aus persönlich unverwechselbaren Eigenschaften bzw. persönlichen Merkmalen, die sich im biografischen Prozess vor allem in der Interaktion mit anderen entwickeln. Das *Selbstbild* entwickelt sich im Verlauf der Sozialisation durch die emotionale und kognitive Auseinandersetzung mit dem Bild, das sich andere von einem machen, dem *Fremdbild*. Das *Selbstbild* wäre daher in Abhängigkeit der jeweiligen Übernahme sozialer Rollen *veränderbar* und *variabel*; das *Selbstbild* ist ein Produkt von sozialem Lernen und sozialer Spiegelung und wäre daher kein Ergebnis von biologischen Reifungsprozessen, sondern vornehmlich ein *soziales Konstrukt*.

Entstanden ist das **Selbstbild** wohl unter evolutionärem Selektionsdruck: Um eine nicht nur auf Eigennutz, sondern auf eine Gruppe, der man sich zugehörig fühlen kann, gerichtete Kooperation zu ermöglichen, bedarf es eines *Selbstbildes*, das auf ein Du oder auf andere reagieren kann; eine gemeinwohlorientierte Kooperation erhöht die Überlebenschance der Gruppe und damit auch des Einzelnen in einer per se unsicheren Welt drastisch. Der Aufbau eines *Selbstkonzepts* erhöht also die Überlebenschance und ist daher adaptiv. Die Konstruktion eines *Selbstbildes* wäre daher auch nur dann sinnvoll, wenn ein Lebewesen nicht für sich allein, sondern in einer Gruppe lebt - für sich allein genommen, wäre ein *Selbstbild* für das Überleben gar nicht nötig.

Das **Selbstbild** ist eine über eine gewisse Zeit beständige, aber änderbare Selbstwahrnehmung. Es wird maßgeblich bestimmt durch das **Selbstkonzept**, also das kognitiv erarbeitete innere Bild seiner eigenen Persönlichkeit und die kognitiven Bewertungen, die man über die eigene Person entwickelt. Dabei speist sich dieses Selbst-Bild vor allem durch den vermeintlichen „Charakter“, also den Kern der eigenen Moral, der ethischen Werthaltungen, der lebensphilosophischen Überzeugungen. Maßgeblich bestimmt auch die erlebte *Gruppenzugehörigkeit* das Selbstbild, wobei die eigene „Moral“ vor allem bestimmt wird durch die der Gruppe(n), denen man sich zugehörig fühlt.

Das **Selbstkonzept** ist der psychische Kern, der das Erleben und Verhalten organisiert, ist das relevante Ingesamt der eigenen Einschätzungen, Bewertungen, Erwartungen, Werthaltungen, Überzeugungen, Gefühle hinsichtlich der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Eigenschaften und Merkmale. Wenn diese Bewertungen hinreichend positiv ausfallen, wäre das *Selbstkonzept* von *Selbstachtung* geprägt, also von Wertschätzung gegenüber der eigenen Person; das wäre dann wohl auch die Voraussetzung für die Wertschätzung des anderen, wenngleich sie durch die Wertschätzung der eigenen Person durch den anderen, also durch Wechselbeziehungen, erst hinreichend aufgebaut werden kann.

Das **Selbstkonzept** aktiviert unser Erleben und motiviert unser Verhalten; ist das *Selbstkonzept* auf Autonomie ausgerichtet, motiviert es selbstverantwortliches und zielgerichtetes Handeln. Das *Selbstkonzept* zählt zu den wirkungsvollsten Konstruktionen oder Meta-Repräsentationen des menschlichen Gehirns, mit dem dieses bewusst in Anpassungs- bzw. Lösungsstrategien modulierend eingreifen kann.

Das **Selbstkonzept** ist als Konzept ein hochkognitives Konstrukt, das nur in der Interaktion und Kommunikation mit Sozialpartnern entstehen kann und moduliert wird nach den Qualitäten dieser Interaktionen; das *Selbstkonzept ist also ein soziales Konstrukt*; dadurch verändert sich ein *Selbstkonzept* oder *Selbstbild* auch kontinuierlich im Kontext unterschiedlicher sozialer Erfahrungen und im Verlaufe der eigenen Entwicklung von der Kindheit bis hin zum Alter. Das sogenannte *Ich-Bewusstsein* ist dagegen eher von Kindheit an bis zum Alter stabil, da es eher gebunden ist an die Erfahrung, im eigenen Körper zu wohnen und diesen zu steuern, wenngleich das Alter oft Erfahrungen von zunehmendem Kontrollverlust körperlicher Funktionen vorhält.

**Identität** wäre dann die Kombination aus dem jeweils innerlich erlebten *Selbst* oder *Selbstbildes* mit äußeren und *stabil* bleibenden Merkmalen des Selbst; dazu gehört dann die auch von außen wahrnehmbare stabile Unverwechselbarkeit einer Person, also deren auch äußerlich definierbaren Kennzeichen, wodurch sich ein Mensch von einem anderen unterscheidet: beispielsweise durch zugewiesene *Gruppen-Zugehörigkeiten* wie soziale, also familiäre sowie kulturelle und religiöse Herkunft; Name, Alter, Geschlecht, Beruf und andere Gruppenzugehörigkeiten. *Identität ist demnach die Integration von Selbstbild und Kultur.*

## Weitere Definitionen zu Unterkategorien von Selbstbild

**Selbstbewusstsein** ist das bewusste Erleben des eigenen *Selbstbildes*.

**Selbstsicherheit** ist ein Aspekt der Sozialen Kompetenz. *Selbstsicherheit* ist die Fähigkeit zu einer selbstgewissen, sicheren und angemessenen Kommunikation und Interaktion mit anderen, wobei *Selbstsicherheit* besonders in Konfliktsituationen gefordert ist. *Selbstsicherheit* wäre begrifflich nahe der *Selbstbehauptung*, also der Durchsetzungsfähigkeit eigener Bedürfnisse.

- Ausgedrückt wird Selbstsicherheit vor allem durch nonverbale Aspekte der Kommunikation wie Körperhaltung, Blickkontakt, Stimmführung, etc. Die verbalen Mitteilungen sind klar und direkt.
- Eine freundlich fordernde Interaktion, Kommunikation und Kooperation erfolgen oft aus dieser Art *Selbstsicherheit*; als Kooperationsstrategie zeigt sich hier oft die sogenannte „Tit for Tat“-Strategie (Schritt für Schritt- Strategie nach dem Motto: „Wie du mir, so ich dir“.). In die begriffliche Nähe der *Selbstsicherheit* kommt der Begriff der *Selbstwirksamkeit*, bzw. *internale Kontrollüberzeugung*: die Überzeugung, dass man seine Lebensbewältigung selbst oder selbstverantwortlich gestalten könne.

Der **Selbstwert** ist das Resultat der eigenen oder meist übernommenen, *internalisierten Bewertungen der eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten*; insbesondere die frühkindlichen Bindungserfahrungen beeinflussen den *Selbstwert*, der über die Lebensspanne dann eine erstaunliche Stabilität beibehält; eine Ausnahme bildet die Jugend, während derer oft Erschütterungen des *Selbstwerts* erlebt werden können.

- Ein niedriger *Selbstwert* ist ein erheblicher Risikofaktor für psychische und physische Gesundheit, Berufserfolg, Partnerschaftszufriedenheit, etc.
- Ein höherer *Selbstwert* stärkt *Resilienz* und *Selbstwirksamkeit*
- Der *Selbstwert* ist kein Selbstwertgefühl, wie oft behauptet wird, sondern eine eher kognitive Bewertung, die dann je nach Bewertung zu entsprechenden Emotionen und Gefühlen führt
- Der *Selbstwert* wirkt als starke motivationale Kraft
- Die begrifflich dem *Selbstwert* nahestehende *Selbst-Achtung* ist ein Indikator psychischer Gesundheit und bedeutet nicht etwa Selbstüberheblichkeit, sondern dass man sich in seiner Lebensgestaltung akzeptieren kann, dass man mit sich im Reinen ist.

**Mentales** oder **phänomenales Bewusstsein** ist das Bewusstsein über das Bewusstsein und ist die Vorbedingung für zielgerichtetes, planbares und selbstverantwortliches Handeln; *mentales Bewusstsein* ist das Bewusstsein seiner selbst als Hauptakteur der eigenverantwortlichen Handlungen.

**Selbstreflexion** oder **Selbstkritik** ist die kognitive Fähigkeit, sich selbst im permanenten Prozess der Herstellung des labilen Gleichgewichts zwischen Eigeninteresse und Gemeinwohl-orientierung wahrzunehmen und zu bewerten; es geht hier also um Anpassungsprozesse des Selbst an Gruppenzugehörigkeiten; beispielsweise um die Herstellung von Gleichgewicht zwischen widersprüchlichen Rollenerwartungen, zwischen der empfundenen Individualität und Zugehörigkeit als Gleicher; auch um den Ausgleich widersprüchlicher Bedürfnisse innerhalb der eigenen Person.

**Empathie** ist die Fähigkeit, sich in die Lage und Handlungsabsicht des anderen hineinzudenken; diese Einsicht in die Lage des anderen für das daraufhin abgestimmte eigene Verhalten zu nutzen, wäre die Aufgabe der *Empathie*.

**Soziale Verträglichkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit** und **Liberalität** ermöglichen eine befriedigende, auch aktuelle Beziehungsgestaltung; sie stellen Merkmale der eigenen *Identität* dar, die in ihrer jeweiligen und variablen Ausprägung die Persönlichkeit unverwechselbar machen.

**Identität:** *Gruppenzugehörigkeit(en), familiäre Bindung, Bindungssicherheit* kennzeichnen die *Identität* in besonders starkem Ausmaß.

Die Übernahme (*Sozialisierung*) der moralischen Überzeugungen der zugehörigen Gruppe(n) in das eigene **Moralkonzept**, kennzeichnet den Kern des *Selbstbildes* und eben auch den enormen *kulturellen Einfluss* auf die Gestaltung des *Selbstkonzepts*.

## Identität als narratives Konstrukt

Der Mensch konstruiert seine **Identität** vornehmlich durch das, was er von sich in Begegnungen mit anderen wahrnimmt, was er mit sich und den anderen erlebt und was er davon erinnert. Seine Erinnerungen indes sind abhängig von wiederholter Vergegenwärtigung, wobei die Erzählung der wirkmächtigste Stabilisator der Erinnerung ist. Die Beziehungen zwischen Menschen werden stets über die *Erzählungen* bestimmt und lebendig gehalten, also entsprechend der *Narration* erlebbar gehalten.

Dabei wird in der Kommunikation und Interaktion in bedeutsamen (Liebes-) Beziehungen, also Eltern-Kind-Beziehung sowie Partnerschaft, immer wieder über die Konstruktion der Selbstkonzepte (das Selbst als eine liebenswerte Person) und der damit eng verbundenen ethischen Überzeugungen verhandelt, oft auch nichtbewusst. Wird in Liebesbeziehungen Partnergewalt bzw. Vatergewalt erlebt oder vorgelebt, werden die Bilder des liebenswerten Selbst - bezogen auf sich selbst wie auch auf den Partner/Vater - beschädigt. Das Selbstbild wird bei beobachteter Gewalt in der Elternbeziehung oft auch deshalb beschädigt, weil der gewalttätige Vater stets auch als Vorbild für das eigene Selbstbild fungiert und vor allem für Jungen das Identitätsobjekt darstellt. Auch wird die Gemeinsamkeit ethischer Überzeugungen oder Werthaltungen zerstört; die Person des anderen wird zu Beginn gelebter Gewalttätigkeit in Widerspruch zur bisher eher positiven Wahrnehmung erlebt; diese *kognitive Dissonanz* (widersprüchliche Einstellungen gegenüber einem Sachverhalt oder einer Person) löst enorme innere Spannungen und unangenehme Gefühle aus, die unterschiedlich reife Kompensationsleistungen und Abwehrstrategien aktivieren; meistens werden *Rationalisierungsstrategien* zur Auflösung der kognitiven Dissonanz und der damit verbundenen inneren Spannungszustände gewählt: Beispielsweise beschuldigt man sich selber für den Gewaltausbruch des Partners bzw. Vaters, um diesen weiterhin als liebenswert wahrnehmen zu können. Oft wird auch durch die Strategie der *Verharmlosung* des Gewaltausbruchs das Bild eines trotzdem liebenswerten Partners oder Vaters aufrechterhalten. Erfahrungen von häuslicher Gewalt, ob als Partnerin erlitten oder in der Elternbeziehung beobachtet, beschädigen also massiv sowohl das Selbstbild als auch das Bild, das man sich vom anderen gemacht hat und damit dann auch die Beziehung zum gewalttätigen Partner/ Vater- bei einigen setzt dieser Beschädigungsprozess sofort ein, bei anderen eher langfristig.

Das **Selbstkonzept** ist, nüchtern betrachtet, ein je vorläufiges Resultat von aktuellen Informationsverarbeitungen im Abgleich mit bereits erzielten Resultaten aus vergangenen Informationsverarbeitungsprozessen; es ist also ein fortwährender Anpassungsprozess.

**Bewusste Zustände** sind solche, die durch kommunikative, also interaktionale Vorgänge entstehen können; durch selbstvergewissernde Verabredungen in der Kommunikation mit den anderen entstehen bewusste Erfahrungen. Die *Berichterstattung* über das eigene Erleben an den anderen ermöglicht Bewusstheit und dadurch das (Nach-) Erleben der eigenen Existenz; die so erlebte eigene, subjektive Existenz, die erlebte eigene Identität wird über die Berichterstattung aktiviert. Die Art der Berichterstattung über das eigene Selbst wird vornehmlich gefärbt durch die gemachten Erfahrungen im Erlebensraum der jeweiligen existenziellen (Liebes-) Beziehungen – also der Eltern-Kind-Beziehung sowie der Partnerbeziehung – im Spektrum zwischen Liebe und Hass.

Das Glossar ist Teil des „Lüneburger Gesprächsleitfaden - Handreichung zur Gestaltung hilfreicher Gespräche mit Opfern häuslicher Gewalt“. Der Gesprächsleitfaden und das Glossar können als digitale Version unter <http://isjuf.de/materialsammlung-2> abgerufen werden.