

WAS DAS SELBSTBEWUSSTSEIN PRÄGT

Welche Faktoren prägen unser Selbstbewusstsein?

Problematische Quellen für Selbstbewusstsein

Es hängt in hohem Maß vom eigenen Selbstbewusstsein ab, wie man später mit „schlechten“ Erfahrungen umgeht:

- Ist das Selbstbewusstsein mit dem **Empfinden von Stolz** gekoppelt, wird man immer leicht zu kränken sein, wenn dieser Stolz, auf welche Art auch immer, verletzt wird. Dann weist man vieles von vornherein als Zumutung ab, um sich so weit wie möglich vor derlei Verletzungen zu schützen.
- Bestimmt **Eitelkeit** das Selbstbewusstsein, ist es angreifbar durch jede Form von Gesichtsverlust oder Versagen, das von anderen bemerkt wird. Der Betreffende wird alles daransetzen, sich zu rechtfertigen, sein Gesicht zu wahren und sich dadurch zu schützen.
- Beherrscht **Machtgefühl** das Selbstbewusstsein, fühlt man sich nur dann als Mensch und nicht als „halbe Portion“, wenn man seine Übermacht über andere erlebt.
- Ist das Selbstbewusstsein **von der Sympathie anderer Menschen abhängig**, wird es in dem Augenblick ins Wanken geraten, in dem diese Sympathie wegfällt.

Es ist wichtig, sich bei einem solchen Rückblick auf das eigene Leben in aller Ehrlichkeit zu fragen, auf welche Empfindungen sich das eigene Selbstbewusstsein stützt, wodurch es verletzlich und angreifbar wird und welche Gefühle es gerade angesichts von Verletzungen und Angriffen schützen und stärken können.

Labiles Selbstbewusstsein stärken

Es gibt Menschen, die ihr angegriffenes Selbstbewusstsein sehr rasch wieder stärken können, wenn sie einen längeren Spaziergang in schöner Naturumgebung unternehmen, oder wenn sie sich zu Hause mit ihren Kindern beschäftigen. Andere brauchen das Gespräch mit dem Ehepartner oder mit Freunden. Wieder andere verarbeiten die Verletzungen des Lebens in der Stille für sich und machen sich so bewusst, dass ihr eigener Wert und ihre Würde nicht abhängig sind von der Anerkennung anderer Menschen, sondern durch sich selbst begründet sind.

Dem Selbstbewusstsein haftet immer eine gewisse Labilität an, da es stets in Entwicklung begriffen ist. Es wird von großen Gegensätzen beeinflusst: von der Polarität von Liebe und Hass, von Freundlichkeit und Angst, Wärme und Kälte, Bosheit und Friede, Harmonie und Disharmonie, Leichte und Schwere, und nicht zuletzt von dem unbewussten Körperleben und dem bewussten seelisch-geistigen Leben. Wohin wir auch in unsere Vergangenheit blicken, stets müssen wir feststellen, dass wir uns irgendwo im Bereich dieser Gegensätze befanden, und dass es letztlich sie waren, in deren Spannungsfeld wir die Impulse für unser Selbstbewusstsein und die Entwicklung der Persönlichkeit bekommen haben.

Die Polarität von Sein und Nicht-Sein

Hegel entdeckte, dass jede These und jedes Gesetz ein ihm polares, eine Antithese hervorruft. Und so fand er die Urpolarität der Welt liegend im Sein und dessen Gegenteil, dem Nicht-Sein. Ihm wurde klar, dass wir ohne den Seins-Begriff das Nichts, als Abwesenheit von Sein, nicht denken können und ohne den Begriff des Nichts wiederum nicht wüssten, was Sein ist. Jedes braucht den Gegensatz, um sich selbst im Bewusstsein geltend machen zu können.

Zwischen diesen Gegensätzen aber liegen jene Qualitäten, die unsere Lebenswirklichkeit ausmachen. Denn der Mensch lebt weder im Sein noch im Nichts. Er bewegt sich vielmehr vom Sein in das Nichts – unterliegt dem Prozess des Vergehens – und umgekehrt, vom Nichts ins Sein – beim Prozess des Werdens. Alles Leben auf der Erde ist dem Werden und Vergehen unterworfen. Das entspricht der Realität der sinnlichen Wirklichkeit: Hier erscheinen und verschwinden die Dinge. Mit dieser Polarität von Sein und Nichts wird auch auf die große Weltpolarität von Geist und Materie hingedeutet. Dabei gilt für den Materialisten die Materie als der Bereich des Seins, die Welt des Geistes hingegen als Bereich des Nichts. Umgekehrt bezeichnet der Spiritualist das Geistige als das eigentliche Sein und das Materielle als Maja, als Schein, als Nichts.

Vgl. „Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung“, 8. Kapitel, Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart – Berlin 1997