

Inhalt

Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen (inkl. der Sozialpsychologie) sehen in dem Umstand, dass Menschen sich selbst zum Gegenstand ihrer Reflexion machen können, ein zentrales Merkmal, das Menschen von vielen anderen Lebewesen unterscheidet. Menschen können darüber nachdenken, wer sie sind, wer sie sein möchten, wie sie sein sollten – sie verfügen über ausgeprägtes selbstbezogenes Wissen. Wie wir im Folgenden erläutern werden, spielt dieses Wissen eine zentrale Rolle für die soziale Informationsverarbeitung und die Verhaltenssteuerung.

3.1 Selbsterkenntnis

3.1.1 Begriffsbestimmung

3.1.2 Quellen selbstbezogenen Wissens

3.2 Repräsentation, Struktur und Variabilität des Selbst

3.2.1 Selbstschemata

3.2.2 Selbstkomplexität

3.2.3 Variabilität des Selbst

3.2.4 Inklusivitätsgrad des Selbst

3.2.5 Konstruktion eines konsistenten Selbst

3.3 Das Selbst in Aktion

3.3.1 Selbstaufmerksamkeit und Selbstüberwachung

3.3.2 Selbstregulation

3.3.3 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

3.1 | Selbsterkenntnis

Bevor wir uns der Frage zuwenden, wie Menschen zu einem Verständnis ihres Selbst kommen, ist es notwendig, diesen Begriff näher zu definieren.

3.1.1 | Begriffsbestimmung

Definition

In einem basalen sozialpsychologischen Sinn bezieht sich der Begriff des **Selbst** auf die Gesamtheit des Wissens, über das eine Person bzgl. ihrer selbst und ihres Platzes in der sozialen Welt verfügt. **Selbstwertgefühl** bezeichnet die Bewertung des Selbst auf einer Dimension, die von negativ bis positiv reicht.

Identität Der Begriff „Selbst“ wird in der Literatur häufig synonym zum Begriff der *Identität* verwendet. Dieser Sprachgebrauch reflektiert die Tatsache, dass die sozialpsychologische Forschung zum Selbst v. a. durch zwei unterschiedliche Forschungstraditionen geprägt wurde. Dies ist zum einen die in der sozialen Kognitionsforschung verankerte Selbstkonzeptforschung nordamerikanischer Prägung. Zum anderen ist dies der Ansatz zur sozialen Identität, der sich in der europäischen Sozialpsychologie aus der Forschung zu Intergruppenprozessen entwickelt hat. Im Folgenden werden wir uns bei der Verwendung der Begriffe „Selbst“ und „Identität“ an der jeweiligen theoretischen Tradition orientieren, deren Annahmen und Forschungsbefunde wir vorstellen.

3.1.2 | Quellen selbstbezogenen Wissens

Merksatz

Die Selbstkonzeptforschung nimmt an, dass die Selbstwahrnehmung einen Spezialfall der Personenwahrnehmung darstellt. Menschen ziehen zur Konstruktion ihres Selbst Informationen aus unterschiedlichen Quellen heran. Die Integration dieser Informationen wird durch Informationsverarbeitungs- und motivationale Prozesse beeinflusst.

Woher stammt das Wissen, das Menschen über sich selbst haben? Oder anders formuliert, wie kommen Menschen zur Selbsterkenntnis?

Eine zunächst intuitiv plausible Antwort auf die Eingangsfrage könnte lauten, dass Selbsterkenntnis aus der sorgfältigen Analyse eigener Gedanken, Motive, Gefühle, Einstellungen etc. resultiert. Eine solche *Introspektion* unterliegt allerdings einer Reihe von Ein-

schränkungen. Menschen sind motiviert, einen positiven und konsistenten Eindruck von sich selbst aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Daher tendieren sie dazu, selektiv Eigenschaften, Merkmale etc. zu erinnern oder zu betrachten, die diese Funktionen erfüllen. Dahingegen werden Aspekte der eigenen Person ignoriert oder auch verdrängt, die mit diesen Funktionen nicht in Einklang zu bringen sind (z.B. Wilson/Dunn 2004). Zudem sind nicht alle Informationen bzgl. der eigenen Person zu jedem Zeitpunkt zugänglich oder abrufbar (z.B. sind negative oder widersprüchliche selbstbezogene Informationen oft weniger zugänglich). Manche Merkmale einer Person, wie ihre „impliziten“ Einstellungen gegenüber bestimmten Personen oder Gruppen (→ Kap. 4.2.2), entziehen sich sogar weitgehend dem bewussten Zugang. Sozialpsychologen gehen daher davon aus, dass Introspektion nur in eingeschränktem Maße geeignet ist, zutreffendes Wissen über die eigene Person zu generieren. Stattdessen wird angenommen, dass dieser Prozess Individuen v.a. dazu dient, ein subjektiv stimmiges und positives Selbstbild zu entwerfen.

Die *Selbstwahrnehmungstheorie* von Daryl Bem (1972) postuliert, dass Menschen nicht nur in sich „hineinsehen“, um Wissen über sich selbst zu erwerben, sondern dass sie unter bestimmten Umständen auch ihr eigenes Verhalten als Informationsquellen für ihre Eigenschaften, Einstellungen etc. heranziehen. Im Einklang mit den von dieser Theorie formulierten Hypothesen zeigen Forschungsergebnisse, dass sich Menschen in Situationen, die neu für sie sind und in denen sie noch keine klare Vorstellung über ihre eigenen Fertigkeiten, Interessen oder Einstellungen ausgebildet haben, tatsächlich wie ein externer Beobachter verhalten, der auf der Grundlage des beobachtbaren Verhaltens auf seine eigenen individuellen Merkmale und inneren Zustände schließt. Dieses Vorgehen ist v.a. dann wahrscheinlich, wenn Menschen der Ansicht sind, ihr Verhalten freiwillig auszuführen. Liegen in einer Situation hingegen plausible externe Faktoren für die Erklärung des eigenen Verhaltens vor (z.B. situative Zwänge), dann ist es wahrscheinlicher, dass sie ihr Verhalten auf externe Faktoren attribuieren.

Eine der radikalsten Auffassungen einer sozial bedingten Selbstkonzeption wurde von dem Soziologen Charles Cooley zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts formuliert (Cooley 1902). Seiner Auffassung zufolge bilden Menschen ihre Vorstellungen über sich selbst, indem sie sich in ihre sozialen Interaktionspartner hineinversetzen und ihre eigene Person aus deren Sicht definieren und bewerten. Einen wichtigen Anhaltspunkt für die vermuteten Einschätzungen der eigenen Person durch soziale Interaktionspartner liefern deren Reaktionen gegenüber der eigenen Person: Soziale Interaktionen fungieren wie ein sozialer Spiegel, der das Bild der eigenen Person reflektiert.

Introspektion

Selbstwahrnehmungstheorie

Reaktionen anderer Personen

„looking-glass self“

Cooley hat für diesen Zusammenhang die Metapher des „looking-glass self“ (d.h. des *Spiegel-Selbst*) geprägt. Das Selbst bzw. die Identität einer Person entsteht dieser Auffassung gemäß also nicht aus der bloßen Reflexion einer Person über sich selbst, sondern es bedarf der sozialen Interaktion und eines sozialen Gegenübers. Der Soziologe George Mead (1934) hat dieser Auffassung die Überlegung hinzugefügt, dass es nicht unbedingt eines tatsächlichen Interaktionspartners bedarf, der als Spiegel für die eigene Person fungiert. Für die Selbsterkenntnis sei es ausreichend, sich selbst aus den Augen eines „generalisierten Anderen“ zu betrachten – einer abstrakten Instanz, die die Vorstellungen und Normen der Gesellschaft repräsentiert (eine theoretische Position, die als „symbolischer Interaktionismus“ bezeichnet wird).

Merksatz

Eine Kernannahme der Selbstkonzeptforschung besteht darin, dass die sozialen Wurzeln des Selbst in den sozialen Beziehungen des Menschen liegen.

Selbst- vs.
Fremdwahrnehmung

Der Einfluss sozialer Interaktionen auf die Entwicklung des Selbst und die Identität ist in der Sozialpsychologie unbestritten. Die empirische Forschung weist allerdings darauf hin, dass Menschen sich selbst typischerweise weniger so sehen, wie sie tatsächlich von anderen Menschen gesehen werden (tatsächlich besteht häufig eine relativ niedrige Korrelation zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung). Stattdessen tendieren sie dazu, sich zu sehen, wie sie *glauben*, dass andere Personen sie sehen (z. B. Shrauger/Schoeneman 1979). Weitere Forschungsergebnisse legen nahe, dass die Stärke dieses Einflusses in unterschiedlichen Lebensphasen (oder auch über Personen hinweg) variiert. Während soziale Zuschreibungen im Kindesalter besonders relevant für die Ausbildung des eigenen Selbst sind, ist im Erwachsenenalter v. a. eine weitere Quelle selbstbezogener Information von Bedeutung – der soziale Vergleich mit anderen Personen.

soziale
Vergleichsprozesse

Gemäß der *Theorie der sozialen Vergleichsprozesse* (Festinger 1954) leisten soziale Vergleiche mit anderen Menschen einen wichtigen Beitrag zur Selbsterkenntnis. Die Theorie basiert auf der Prämisse, dass Menschen ein Bedürfnis danach haben, die Gültigkeit und Angemessenheit ihrer Wahrnehmung, Einstellungen, Gefühle etc. zu überprüfen. Der Theorie zufolge sollten sich Menschen v. a. dann mit anderen bzgl. ihrer individuellen Eigenschaften oder Fähigkeiten vergleichen, wenn keine objektiven (z. B. physikalischen) Maßstäbe existieren, an denen sie sich orientieren können, und sie selbst unsicher sind, wie hoch (oder gering) die individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten auf dem jeweiligen Gebiet ausgeprägt sind. Eine wichtige Frage, die im Rahmen der Theorie (und der durch diese Theorie inspirierten weiteren Forschung) behandelt wird, bezieht sich darauf, mit *wem* sich Menschen vergleichen, um die Ausprä-