

10. *Unterschwelliges Wahrnehmen, unterschwellige Wahrnehmung*

McCleary und Lazarus (46) formulierten dieses Konstrukt, um damit das Unterscheidungsvermögen ohne Gewährsein zu bezeichnen. Sie stellten fest: „Selbst wenn eine Person nicht in der Lage ist, von einer visuellen Unterscheidung zu berichten, ist sie doch fähig, Reize auf einer Ebene zu unterscheiden, die unterhalb des bewussten Erkennens liegt.“ Der Organismus kann also Reize und deren Bedeutung für den Organismus unterscheiden, ohne dass höhere Nervenzentren, die bei Vorgängen im Bewusstsein eine Rolle spielen, beteiligt sind. Diese Fähigkeit erlaubt dem Individuum, eine Erfahrung als bedrohlich zu erkennen, ohne dass die Bedrohung im Gewährsein symbolisiert wurde.

11. *Selbsterfahrung*

Dieser Begriff geht auf Standal (80) zurück. Er bezeichnet jedes Ereignis oder jede Einheit des phänomenologischen Feldes, wie es vom Individuum unterschieden wird – dieses wird weiterhin unterschieden in das Selbst, das Ich und was sich darauf bezieht. Allgemein gesagt sind Selbsterfahrungen das Rohmaterial, aus dem das organisierte Selbstkonzept geformt ist.

12. *Selbst, Selbstkonzept, Selbststruktur*

Diese Begriffe beziehen sich auf die organisierte, in sich geschlossene Gestalt. Diese beinhaltet die Wahrnehmungscharakteristiken des Ich, die Wahrnehmungen der Beziehungen zwischen dem Ich und anderen und verschiedenen Lebensaspekten, einschließlich der mit diesen Erfahrungen verbundenen Werte. Dieser Gestalt kann man gewahrwerden, sie ist jedoch nicht notwendigerweise gewahr. Es handelt sich um eine fließende, eine wechselnde Gestalt, um einen Prozess, der zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine spezifische Wesenheit ist, zumindest teilweise durch operationale Begriffe erfassbar (wie z. B. durch das Q-Sort oder andere Messinstrumente). Die Begriffe Selbst oder Selbstkonzept werden üblicherweise dann verwendet, wenn von der Person oder der Sichtweise ihrer selbst gesprochen wird, der Begriff Selbststruktur, wenn wir auf diese Gestalt von einem äußeren Bezugsrahmen aus blicken.

13. *Selbstideal*

Selbstideal (oder Ideal-Selbst) bezeichnet das Selbstkonzept, das eine Person am liebsten besäße, worauf sie für sich selbst den höchsten Wert legt. In allen anderen Aspekten ist das Selbstideal definiert wie das Selbstkonzept.

Ein Exkurs zur Fallgeschichte eines Konstruktes. Die Abstraktion „Selbst“ stellt einen der zentralen Begriffe unserer Theorie dar. Es erscheint mir deshalb sinnvoll, hier einen etwas längeren Exkurs einzufügen, der die Entwicklung dieses Konstruktes erläutert. Es soll so außerdem deutlich werden, wie sich ein großer Teil der von uns verwendeten Begriffe entwickelt hat.

Ich begann meine Arbeit mit der Überzeugung, dass das „Selbst“ ein vager, vieldeutiger, wissenschaftlich bedeutungsloser Begriff sei, der seit dem Verschwinden der Vertreter der Introspektion aus dem Vokabular der Psychologie gestrichen war. Ich habe nur langsam erkannt, dass Klienten und Klientinnen dazu neigen, über das Selbst zu sprechen, wenn ihnen ohne jegliche Anleitung oder Interpretation Gelegenheit gegeben wird, ihre Probleme und ihre Einstellungen mit eigenen Worten auszudrücken. Charakteristische Formulierungen waren beispielsweise: „Ich fühle, dass ich nicht mein wirkliches Selbst bin.“ „Ich frage mich, wer ich wirklich bin.“ „Ich mag es nicht, wenn jemand mein wirkliches Selbst kennt.“ „Ich hatte niemals die Gelegenheit, ich selbst zu sein.“ „Es ist ein gutes Gefühl, dass ich mich hier gehen lassen und ich selbst sein kann.“ „Ich denke, dass mein Selbst hinter der ganzen Fassade ziemlich gefestigt und solide ist.“ Aus solchen Formulierungen wurde deutlich, dass das Selbst ein wichtiges Element in der Erfahrung der Klienten war und dass sie auf eine unbestimmte Art und Weise das Ziel hatten, ihr „wahres Selbst“ zu werden.

Raimy (54) hat eine vorsichtige Definition des Selbstkonzeptes vorgelegt, die uns bei unseren Überlegungen behilflich war. Die Möglichkeit einer operationalen Definition schien zu diesem Zeitpunkt nicht gegeben. Jedoch konnten Einstellungen dem Selbst gegenüber gemessen werden. Raimy et al. begannen mit der Erforschung dieser Einstellungen. Mit Hilfe von Tonbandaufnahmen wurden alle in Gesprächen auftauchenden Begriffe, die auf das Selbst hinwiesen, kategorisiert. Diese Kategorien waren zu einem befriedigenden Grad operationalisierbar. Sie stellten somit angemessene wissenschaftliche Konstrukte für unsere Arbeit dar. Wir fanden unsere Vermutung bestätigt, dass sich Einstellungen gegenüber dem Selbst während der Therapie erheblich änderten.

Bei näherer Betrachtung des Selbstkonzeptes gab uns die klinische Erfahrung weitere Aufschlüsse über seine Beschaffenheit. Beispielsweise beobachteten wir während des Wandlungsprozesses, der in der Therapie auftrat, heftige Schwankungen im Selbstkonzept. Ein Klient erfuhr sich während eines bestimmten Gesprächs beispielsweise recht positiv. Er fühlte, dass er etwas wert war, dass er das Leben mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln meistert, dass er eine ruhige Zuversicht entwickeln konnte. Drei Tage später kam er mit einer völlig veränderten Meinung über sich selbst zurück. Auf gleicher Grundlage kam er nun zu völlig gegenteiligen Einschätzungen: Dieser neue Befund drückte törichte Unreife aus; seine Gefühle, die er seinen Kollegen gegenüber so mutig geäußert