

# Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist das was wir glauben über uns zu wissen. Ein Baby besitzt es noch nicht. Die Sammlung der Erlebnisse seiner Umwelt, der Umgang mit der Mutter, den sinnlichen Wahrnehmungen aber auch der Körpererfahrungen vermitteln eine Vorstellung von uns selbst. Dieses Bild entsteht durch Vergleiche mit Anderen und Reflektionen von Anderen Menschen zu uns zurück. Ein Baby besitzt auch noch keine Freiheit. Freiheit bedeutet Wahlmöglichkeiten in den Handlungen zu besitzen. Entscheidungen zu treffen was ich selbst tue. Die Möglichkeit diese Entscheidungen zu haben setzt Können voraus. Wenn wir als Baby noch nicht Laufen können, können wir uns auch nicht dafür entscheiden zu Laufen. Je mehr ein Mensch kann, je mehr Fertigkeiten, Wissen und Körperbeherrschung er gelernt hat, desto freier wird er, desto mehr Möglichkeiten der freien Entscheidung besitzt er.

Freiheit steht auf drei Säulen. Das erste sind die körperlichen Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, gesunde Sinne. Wir sagen: "alle fünf Sinne beisammenhaben". Danach folgen Fertigkeiten wie Laufen, Rennen, Schwimmen, Klettern, etwas Hochheben, Fahrradfahren oder Rudern können, Lesen, Schreiben und Rechnen, ein Handwerk, einen Beruf ausüben können, Malen und Basteln können. Die ersten beiden Säulen sind aber auch der Quell unseres Selbstbewusstseins. Wer mehr kann, dieses immer wieder erprobt und unter Beweis gestellt hat, der ist auch selbstbewusster. Die Dritte Säule der Freiheit sind die Möglichkeiten durch unser Umfeld und unseren Besitz. Wer Geld und Besitz hat kann auch mehr. Fliegen, Auto- oder Bahnfahren setzen finanzielle Mittel voraus oder Gönner, die uns an Ihren Möglichkeiten teilhaben lassen, zum Beispiel Verwandte.

Dieser Teil des Besitzes schafft aber auch Abhängigkeiten und Unfreiheiten. Wenn wir viel besitzen und dieses behalten wollen müssen wir uns darum kümmern. Auch die ersten beiden Säulen der körperlichen Fähigkeiten und der erlernten Fertigkeiten sind nicht unverlierbar mit uns verbunden. Wir können krank werden, erblinden und damit die Fähigkeit des Sehens verlieren. Wir können alt und gebrechlich werden und unseren Beruf nicht mehr ausüben können. Damit verlieren wir automatisch einen Teil unserer Freiheiten. Unser Selbstbewusstsein verändert sich.

Können wir überhaupt wissen wer wir sind? Kehren wir zu den ersten Zeilen dieses Textes zurück. Selbstbewusstsein entsteht durch Vergleiche mit Anderen und Reflektionen von anderen Menschen zu uns zurück. Unter Blinden ist der Einäugige König. Der Sohn eines übererfolgreichen Vaters hat es vergleichsweise schwer. Wenn uns viel gelingt und wir viele Fertigkeiten erwerben, wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit durch Training erhöhen, steigt unser Selbstbewusstsein. Wer sich im Wettkampf mit Vielen misst erfährt eine ziemlich realistische Reflexion seines Leistungsstandes. Wer sich

nur mit seinen noch schlechteren Bekannten oder einer Gruppe Überflieger vergleicht erhält ein falsches Bild von sich.

Welches Bild haben wir von uns? 80% aller Autofahrer sind der festen Meinung zu den 5% der besten Autofahrer zu gehören. Was für eine Täuschung. 90% der Teilnehmer einer Befragung von Durchschnittsmenschen glaubten überdurchschnittlich intelligent zu sein. Eine Mutter eines Freundes aus der Kindergartenzeit unseres Sohnes erzählte mir als ich Sie zwei Jahre nach der Einschulung traf, dass sie nach einem Elternabend der Eindruck hatte, in die Schulklasse Ihres Kindes gehen nur Klassenbeste und Ihr Sohn.

Ängste, Fehlversuche, Rückschläge, nicht Erreichen meist gesellschaftlicher Normen dämpfen unser Selbstbewusstsein. Andererseits wenn es dem Bären zu gut geht, geht er auf´s Eis tanzen, sagt der Volksmund. Wenn wir enthemmt sind wagen wir zu viel. Wir fahren schnell, überholen riskant, sind vorlaut und frech. Es setzt schon eine ganze Menge Wissen, Fertigkeiten und Einschätzungsvermögen voraus um ein knappes Überholmanöver noch erfolgreich abzuschließen. Diese Fertigkeiten haben bei einem Rennfahrer oder Tante Frieda ein völlig anderes Niveau. Die Fahrerkollegen von Michael Schuhmacher würden das Überholmanöver bestimmt anders einschätzen als meine Mutter oder meine Frau.

Angst hemmt unser Selbstbewusstsein. Wer sich nichts traut, nichts zutraut wird nicht sehr selbstbewusst. Hier ist die Balance ganz wichtig. Eine gesunde Angst, die uns vor zu hohen Risiken schützt ist überlebenswichtig, sonst könnte das nächste Überholmanöver das letzte sein. Aber eine ungesunde Angst, Existenzangst, Versagensangst, Phobien oder Zukunftsangst dürfen nicht sein. Ist unser Selbstbewusstsein fehleingeschätzt zu stark, was bei psychologisch Betreuten zum Beispiel, gern in dieser Richtung aus der Balance gerät, erscheinen wir in der Betrachtung Anderer irregeleitet. Diese Fehleinschätzung unserer Person führt zu gefährlichem Übermut.

Die Einschätzung unseres ich ist eine Mischung aus dem was wir wirklich sind und der Idealform Mensch, der wir gern wären. Jeder von uns sitzt in seiner Höhle der Wahrnehmungen und Erkenntnisse, in seiner Welt. Durch Beobachtung können wir versuchen in die Höhle eines Anderen zu sehen und somit seine Möglichkeiten und seine Person einzuschätzen. Dieses Bewusstsein von einer anderen Person ist abhängig von unseren eigenen Fähigkeiten. So wie sie von einem Berg deutlich ins Tal sehen können schaut ein Mensch von seinem höheren Niveau in das einer niedrigeren Ebene. Blicken wir aber nach oben, so bleibt uns die letzte Einsicht perspektivisch versperrt. Den Gipfel kann nur Derjenige wirklich einschätzen der ihn bestiegen hat. Darüber sollten Sie sich im klaren sein wenn Sie die Reflexionen von Anderen zu Ihrer Person realistisch beurteilen wollen.

Haben Sie die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins mit einer gesunden Ich-Einschätzung als Teiziel für Ihr Leben ausgemacht, so führt der Weg über die

Schärfung der fünf Sinne, aber auch des sechsten Sinnes, der Representation des Körpergefühls. Die nächsten Schritte sind die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training, das Erlernen neuer Fertigkeiten und das Sammeln von Wissen.

Die Erkenntnis des eigenen Ich ist wohl eine der schwierigsten Einschätzungen eines Menschen. Das Ziel "Stärkung des Selbstvertrauens" eines der lohnendsten Ziele überhaupt.

"Hauptstadt der Sieger Ziele *finden* Probleme *lösen* Wege *gehen*" kann Ihnen helfen die Frage:

- "Wer bin Ich? - "

besser zu beantworten und den Weg zeigen mehr Selbstbewusstsein zu erlangen.