

2.3.2. Individuumspezifische Anpassungen durch die Kombination von Eigenschaften und Lebensumwelt

Jutta Margraf-Stiksrud¹

¹Fachbereich Psychologie, Philipps-Universität Marburg, Marburg,
Germany

2.3.2.1. Selbstkonzept

Persönlichkeit kann sehr unterschiedlich konzipiert werden – als Bündel von Eigenschaften, als Interaktion von biologischen und sozialen Prozessen, als dynamische Konfliktbewältigung zwischen unterschiedlichen Kräften im Individuum. In allen diesen Modellen ist jedoch kaum davon die Rede, was eine Person selbst als ihre „Identität“, ihre Persönlichkeit bezeichnen würde. Diese Frage wird in den Vordergrund gestellt, wenn das Selbstkonzept einer Person erkundet wird. Im Unterschied zu dem vagen und schwer abgrenzbaren Begriff „Identität“ wird das Selbstkonzept meist kognitiv definiert: **Es wird als die Gesamtheit der Erkenntnisse über die eigene Person verstanden, die auf Erfahrungen basieren und in der Regel durch kognitive und emotionale Prozesse der Bewertung als Elemente fortlaufend dem Selbstkonzept zugeführt werden.** Insofern ist das Selbstkonzept ein „dynamisches System“ ([1], S. 17). Dabei werden nicht nur Informationen über aktuelle und reale Erfahrungen gesammelt und bewertet („so bin ich“), sondern auch über Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen („so möchte ich sein/werden“) oder Aussagen zu Erwartungen anderer, Rollen und Normen („so sollte ich sein“). Daraus entsteht eine hohe Komplexität des Selbstkonzepts. Aus Untersuchungen mit Kindern und Jugendlichen konnte abgeleitet werden, dass sich Selbstkonzepte ab dem Alter von etwa 10 Jahren stabilisieren und differenzieren.

Im Lebenslauf werden kontinuierlich selbstbezogene Informationen aufgenommen und dahingehend ins Selbstkonzept eingeordnet, ob sie mit den vorherigen „kompatibel“ sind – als Bestätigung der eigenen Annahmen, als Erweiterung und Ergänzung oder als widersprüchlich, was meist zu einer Abwertung der Bedeutung dieser Erfahrung führt.

Menschen streben danach, die Informationen über sich selbst möglichst widerspruchsfrei und vor allem so einzuordnen, dass die damit verbundenen Bewertungen der eigenen Person überwiegend positiv ausfallen. Negative Rückmeldungen werden zu diesem Zweck auf (ungünstige) Umstände zurückgeführt (z.B. zu anspruchsvoller Stoff oder strenger Prüfer bei einer schlechten Note) oder als Ausnahme bewertet („heute war ich nicht so gut drauf wie sonst“). Ein eher positives Selbstwertgefühl in vielen Bereichen des Lebens kann als Schutz gegenüber Belastungen durch bedrohliche oder unangenehme Erfahrungen angesehen werden. Offenbar ist es geradezu ein Zeichen für gute Anpassung und Lebenstüchtigkeit, wenn Personen sich selbst etwas positiver wahrnehmen, als andere dies tun würden. Erfahrungen „realistisch“, ohne die Tendenz zu positiver Bewertung, zu verarbeiten, ist dagegen mit depressiver Verstimmung und negativer Selbstsicht verbunden.

Wenn Diskrepanzen zwischen dem bestehen, was man von sich selbst denkt und was wichtige andere von einem erwarten, entstehen negative Gefühle, die bei dauerhaftem Fortbestehen dieser Diskrepanzerlebnisse auch die psychische, sogar die physische Gesundheit bedrohen können. „Selbstkongruenz“, d.h. mit sich und seinen Erwartungen einig sein, ist ein zentrales Ziel in der bekannten klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers (s. [Kapitel 5.3.](#)).

Selbstkonzepte werden als erlernte kognitive Schemata angesehen, die Erfahrungen einordnen und bewerten und menschliches Verhalten beeinflussen. Von der Wirkung kognitiver Schemata oder kognitiver Stile oder – allgemeiner – Verhaltensstile wird auch gesprochen, wenn Menschen wiederkehrende Verhaltensreaktionen und -muster in unterschiedlichen Situationen zeigen, weil sie die Anforderungen oder Eigenschaften der Situation in einer für sie typischen Weise wahrnehmen.

2.3.2.2. Kognitive Stile, Verhaltensstile

Die Analyse von Verhaltensstilen ist ein Beispiel dafür, dass interindividuelle Unterschiede nicht nur aus der Perspektive von breiten Eigenschaften und Dispositionen betrachtet werden können, sondern auch auffallen, wenn Verhaltensmuster von Personen in konkreten Situationen verglichen werden.

Ein für die Medizin sehr relevanter kognitiver Stil betrifft die Art und Weise, wie Informationen vor allem in

Bezug auf emotional belastende Ereignisse aufgenommen und verarbeitet werden. Menschen unterscheiden sich darin, ob sie sich eher mit potentiell bedrohlichen und angstausslösenden Erfahrungen (zum Beispiel einer bevorstehenden Operation) intensiv auseinandersetzen – also nach mehr Informationen suchen, mit anderen darüber reden, Für und Wider abwägen – oder ob sie Gedanken und Informationen zu dem Ereignis eher zu ignorieren und zu vermeiden versuchen. Der erste Stil wird als „sensitizing“ (vigilante Bewältigung) bezeichnet, der zweite als „repressing“ (defensive Bewältigung). Diese Eigenschaft hat erhebliche Auswirkungen auf die Krankheitsverarbeitung und darauf, wie man die betreffende Personen aufklären und behandeln sollte (mehr hierzu s. [Kapitel 3.2.1.](#)).

Im Zusammenhang mit Gesundheitsverhalten, insbesondere mit präventivem Verhalten und Verhaltensänderungen sind die Kontrollüberzeugungen (s. [Kapitel 3.2.1.](#)) eines Menschen relevant, die sich aufgrund seiner Erfahrungen und deren Verarbeitung herausbilden. Personen, die das eigene Verhalten als ausschlaggebend für dessen Konsequenzen halten, haben eine internale Kontrollüberzeugung. Eine externale Kontrollüberzeugung haben dagegen Personen, die andere Menschen (sozial-externale KÜ) oder die Umstände (fatalistisch- externale KÜ) für Ereignisse verantwortlich machen. Menschen, die gar keinen Zusammenhang zwischen dem eigenen Verhalten und dessen Konsequenzen erkennen können, erleben bei Andauern dieser Erfahrung Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit. In berühmt gewordenen Experimenten von Seligman wurde das Phänomen der „erlernten Hilflosigkeit“ zuerst bei Tieren entdeckt, bei Menschen später auch im Zusammenhang mit Depressionen und deren Behandlung wichtig (s. [Kapitel 2.2.3.](#)).

Kontrollüberzeugungen beziehen sich auf den Zusammenhang zwischen der eigenen Handlung und den darauf folgenden Konsequenzen. Die erwähnten Lernprozesse können aber auch dazu beitragen, Erwartungen über die Kompetenzen und Fähigkeiten der eigenen Person in einem bestimmten Lebensbereich auszubilden – hier wird die Aufmerksamkeit also stärker auf sich selbst gerichtet. Wenn jemand von sich glaubt, seine eigenen Fähigkeiten und Ressourcen für sich selbst nützlich anwenden zu können, spricht Bandura von „Selbstwirksamkeitserwartung“ (eng. *self efficacy belief*). Selbstwirksamkeitserwartungen können als ein Teilaspekt des Selbstkonzepts angesehen werden und je nach Lebensbereich und -situation unterschiedlich ausgeprägt sein. Eine Person kann beispielsweise eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung in Bezug auf die Erreichung beruflicher Ziele haben, aber eine niedrige in Sachen Konfliktlösung in der Partnerschaft. In der Gesundheitspsychologie und der Medizin spricht man daher auch von gesundheitspezifischen Selbstwirksamkeitserwartungen, die je nach Störung ganz unterschiedlich ausgeprägt sein können. Sie korrelieren mit der Aufrechterhaltung von gesundheitsförderlichem Verhalten (Sport, Mundhygiene, Compliance) oder dem Erfolg bei Programmen zur Verhaltensänderung (Entwöhnung bei Rauchen oder Alkoholmissbrauch), ebenso mit der Bewältigung von traumatischen Lebensereignissen.

Ein zentrales Ziel von Interventionen zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens ist die Steigerung der jeweiligen Selbstwirksamkeitserwartungen (s. [Kapitel 5.1.](#)).

Wenn Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung oder Ihr Selbstwertgefühl testen wollen, können Sie dies im Internet tun:

Selbstwirksamkeit: <https://www.testedich.de/quiz51/quiz/1511430558/Selbstwirksamkeit>

Hier wird der Fragebogen von Jerusalem & Schwarzer verwendet, siehe:

<http://www.selbstwirksam.de>

Selbstwertgefühl: <https://kurzzeit-beratung-wallner.de/wp-content/uploads/2017/07/Selbstwert-Einschätzung.pdf>

Weitergehende Informationen dazu unter Wikipedia „Rosenberg Self-Esteem-Scale“:

https://de.wikipedia.org/wiki/Rosenberg_Self-Esteem_Scale

Bei der Betrachtung von Selbstkonzept und den kognitiven Stilen Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitserwartung wurde deutlich, dass Unterschiede in der Persönlichkeit durch die individuell spezifische Art der Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt zustande kommen können. „Umwelt“ kann dabei eine schwer zu definierende Fülle von Sachverhalten sein – ein einzelner (Sinnes-)Reiz, die Frage eines Freundes in einer sozialen Interaktion, die „Atmosphäre“ in der eigenen Wohnung, das familiäre Netz oder Lebensbedingungen in einer Großstadt. Bereits bei der Diskussion der Einflussfaktoren auf Intelligenzunterschiede wurde erwähnt, dass neben genetischen Faktoren sowohl gemeinsame (geteilte) als auch getrennte (nicht geteilte) Umwelterfahrungen bei Kindern verschiedene kognitive Fähigkeiten erklären können. Eine systematische Analyse von Umwelteinflüssen auf Persönlichkeitsunterschiede kann nur erfolgen, wenn diese möglichst präzise abgegrenzt und erfasst werden können. Klassifikationen und Einordnungen von Umwelten werden in der Regel nach den Aspekten vorgenommen, die in den zu klärenden Fragestellungen von besonderer Bedeutung sind. Bronfenbrenners ökologisches Entwicklungsmodell enthält eine bekannt gewordene Klassifikation unterschiedlicher Umwelten, die auf die Entwicklung der Persönlichkeit einwirken.

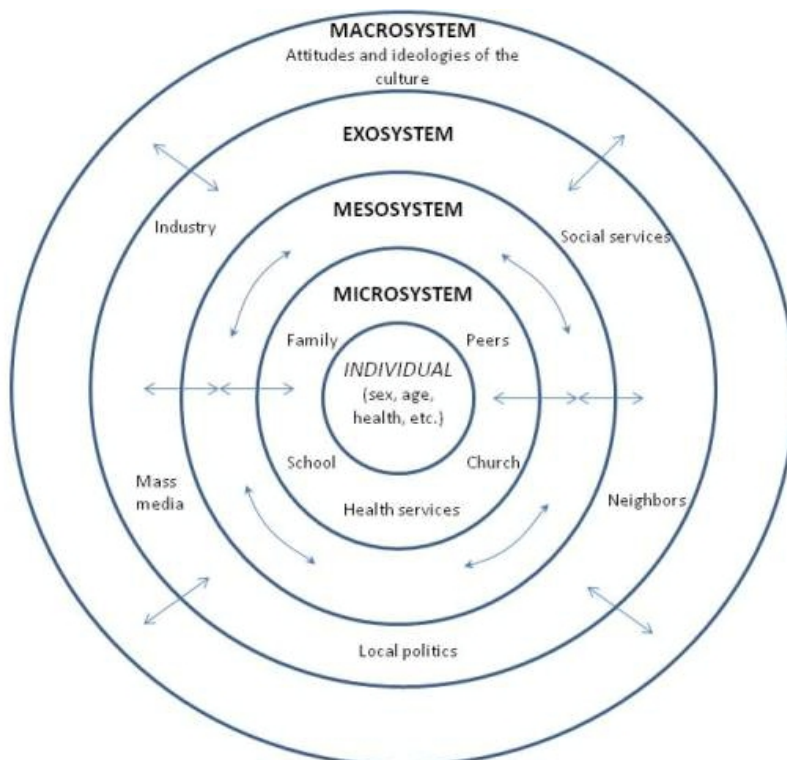


Abbildung 1: Bronfenbrenners ökologisches Entwicklungsmodell (Hchokr, CC BY-SA 3.0, Quelle: wikimedia.org)

Typische Beispiele für wichtige Umweltfaktoren sind Erziehungsstil der Eltern, Stellung in der Geschwisterreihe, sozioökonomischer Status. Selbst Erkrankungen oder Ernährung können Umweltfaktoren (nicht nur biologische Faktoren) sein, wenn nämlich die Lebensumstände, die mit einer Erkrankung verbunden sind oder die Qualität und der Zugang zu Lebensmitteln als Einflussfaktoren auf Persönlichkeitsunterschiede betrachtet werden. Vor allem bei der Erklärung dessen, woher interindividuelle Unterschiede kommen und was diese Unterschiede beeinflusst, werden solche Umweltfaktoren analysiert. Eine in den letzten Jahren verstärkt beachtete Perspektive bei der Erforschung interindividueller Unterschiede erkennt die enge Verschränkung zwischen Persönlichkeitseigenschaften und der jeweils individuellen Umwelt in besonderer Weise an. Sie kehrt zurück zum einzelnen Individuum und gewinnt Einsichten aus dem Vergleich individueller Biographien.

References

1. Greve W. Psychologie des Selbst. Weinheim: Psychologie Verlags Union; 2000.

Corresponding authors: Dr. Jutta Margraf-Stiksrud, Philipps-Universität Marburg, Fachbereich Psychologie, Gutenbergstraße 18, 35032 Marburg, Germany, Phone: 06421-2823672, E-mail: margrfs@staff.uni-marburg.de

Citation note: Margraf-Stiksrud J. 2.3.2. Individuumspezifische Anpassungen durch die Kombination von Eigenschaften und Lebensumwelt. In: Deinzer R, von dem Knesebeck O, editors. Online Lehrbuch der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie. Berlin: German Medical Science GMS Publishing House; 2018-. DOI: [10.5680/olmps000038](https://doi.org/10.5680/olmps000038)

Copyright: © 2026 Jutta Margraf-Stiksrud

This is an Open Access publication distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License. See license information at <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>