

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 98 (1989)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Verstehen sie sich selbst?  
**Autor:** Bachmann, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976062>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

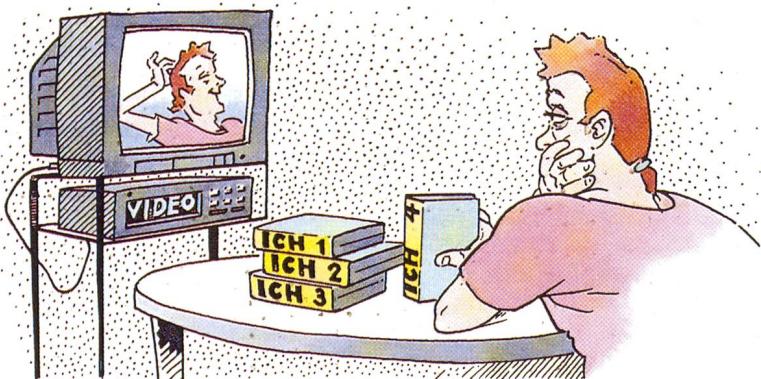
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# VERSTEHEN SIE SICH SELBST?

Stellen Sie sich vor, Sie stehen – nach einer Zeitreise – vor dem Tor des berühmten altgriechischen Orakeltempels zu Delphi und lesen die Worte, die da stehen: «Erkenne Dich selbst!» Das Orakel mag alles mögliche beantworten, doch das eine bleibt immer ein Geheimnis, auch wenn es uns am nächsten steht – das Ich.



Was ist das überhaupt, das Innerste, das wir, um es zu verstehen, quasi von aussen betrachten müssen, als sei es ein fremdes Objekt? Dies ist eine der sogenannten Letzten Fragen der Philosophie – vergleichbar mit jener nach dem Wesen des Raumes und der Zeit, von Anfang und Ende der Welt. Nicht diese Letzte Frage soll uns hier weiter beschäftigen. Wir fragen ganz praktisch: Wie können wir uns besser verstehen?

Das Schlüsselwort heisst Information. Information hilft Unsicherheit reduzieren. Deshalb ist Selbsterkenntnis auch eine Quelle der Selbstsicherheit. Verstehen gründet auf Informationen, aber Informationen allein genügen noch nicht. Erst wenn wir sie auf geeignete Weise verarbeiten, teilen sie uns die Botschaft mit, die unserem Verständnis weiterhilft.

Die Informationsverarbeitung läuft in fünf Schritten ab: erwerben (auswählen), entschlüsseln, speichern, abrufen, verknüpfen. Die Vorgänge, die dabei im Gehirn ablaufen, und die damit verbundenen Empfindungen

sind im einzelnen sehr kompliziert und nur sehr unvollständig erforscht.

Eine äusserst wichtige Vorentscheidung fällt schon bei der Auswahl der vielen Informationen, die uns zur Verfügung stehen: Wir entscheiden, was wir erfahren und wissen wollen; wir unterdrücken Botschaften, die wir für unwichtig oder für schädlich halten. Diese Entscheidung kann bewusst oder unbewusst sein.

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst. Er kann das Gefühl haben, viel oder wenig über sich selbst zu wissen. Ob dieses Wissen den Tatsachen entspricht, kann er von sich aus nicht beurteilen. Selbstdäuschung zu eigenen Gunsten ist immer mit im Spiel. Wer sich selbst in einem positiven Licht betrachtet, lebt leichter, ist weniger von Selbstzweifeln und Depressionen geplagt. Ein allzu unrealistisches Selbstbildnis kann jedoch unliebsame Überraschungen bescheren, wenn Mitmenschen ganz anders urteilen und reagieren. In diesem Spannungsfeld bewegt sich die Selbsterkenntnis.

Sie setzen sich nicht allen Informationen aus, die Sie möglicherweise beeinflussen könnten. Und Sie verwenden die Aufmerksamkeit als weiteren Filter. Dies betrifft auch die Aufmerksamkeit Ihren inneren Vorgängen gegenüber. Indem Sie sich einer bestimmten Information zuwenden, mindern Sie automatisch Ihre Aufmerksamkeit den anderen Informationen gegenüber, ohne diese notwendigerweise unterdrücken zu wollen.

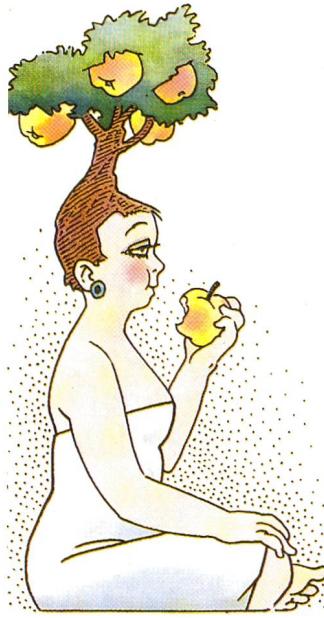
Sich selbst verstehen heisst also auch herausfinden, wo Sie die Schwerpunkte setzen. Im folgenden Test können Sie versuchen, etwas mehr darüber zu erfahren. Sich selbst verstehen heisst, bildlich ausgedrückt, eine möglichst zutreffende und exakte Landkarte der inneren Seelenlandschaft besitzen und sie lesen können. Wie Ihre innere Landkarte aussieht, kann dieser kurze Test natürlich nicht aufdecken. Er beschränkt sich darauf, die Wege zu erfassen, auf denen Sie Ihr Innenleben erforschen – und die Wege, auf denen Sie es vielleicht noch besser erforschen könnten. Mehr sei vorläufig noch nicht verraten.

Beantworten Sie nun die folgenden 36 Aussagen, indem Sie sich selbst fragen, ob und wie stark diese jeweils für Sie zutreffen. Geben Sie jeder Aussage eine Note zwischen 4 und 0, mit folgender Abstufung: «Ja, das tue ich immer bzw. trifft für mich sehr zu» = ☐, «Tue ich oft» = ☐, «Manchmal, vielleicht» = ☐, «Eher selten» = ☐, «Nie» = ☐. Schreiben Sie die Noten in die Kästchen.

- |    |   |                          |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|----|---|--------------------------|
| 1  | Manchmal auch einfach nichts tun können   | <input type="checkbox"/> | 21 | Eher Treppensteigen als den Lift benützen   | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Gerne andere Menschen umarmen oder berühren, gerne von anderen umarmt oder berührt werden   | <input type="checkbox"/> | 22 | Bei durchgestreckten Knien mit den Fingern die Zehen berühren können  | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Bequeme Kleider tragen, die den Körper nirgendwo einengen   | <input type="checkbox"/> | 23 | Mit dem Begriff «Gott» eine bestimmte, persönlich sehr wichtige Vorstellung verbinden   | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Beim Anblick eines parkierten Wagens mit eingeschalteten Lichtern, auslaufendem Benzin usw. versuchen, den Fahrer darauf aufmerksam zu machen | <input type="checkbox"/> | 24 | Am politischen Leben teilnehmen, wählen und abstimmen gehen   | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Das Leben als Herausforderung betrachten, voller Spannung und Abenteuer   | <input type="checkbox"/> | 25 | Sexuelle Begegnungen phantasiervoll und abwechslungsreich gestalten, dabei die verschiedenen Phasen bis zum Orgasmus voll auskosten | <input type="checkbox"/> |
| 6  | An einen Sinn, eine Richtung des Lebens glauben, auch wenn diese nicht immer klar erkennbar sind  | <input type="checkbox"/> | 26 | Gerne sich selber verwöhnen, sich zum Beispiel eine Massage, eine Sauna, Musse oder ein besonders gutes Essen gönnen                | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Gerne mit Menschen verkehren, die andere Ansichten von Sexualmoral haben  | <input type="checkbox"/> | 27 | Gerade heraus, spontan lachen oder weinen können  | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Auf den Packungen von eingekaufter Fertignahrung die Liste der Zutaten lesen  | <input type="checkbox"/> | 28 | Zeit und/oder Geld aufwenden, um bestimmte Anliegen oder nahestehende Menschen zu unterstützen                                      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Nein sagen können, ohne sich schuldig zu fühlen   | <input type="checkbox"/> | 29 | An Aufgaben auch von der spielerischen Seite herangehen können  | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Sich finanziell sicher fühlen   | <input type="checkbox"/> | 30 | Auf Qualität und auf Quantität des Essens achten  | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Im täglichen Leben «Wunder» sehen   | <input type="checkbox"/> | 31 | Sich bewusst sein, dass sich die eigenen Gedanken auch widersprechen können   | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Gerne Komplimente und Anerkennung von anderen Menschen bekommen   | <input type="checkbox"/> | 32 | Mehrmals pro Woche eine Sportart ausüben: Joggen, Aerobic, Radfahren, Tennis, Schwimmen usw.  | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Sich freuen beim Anblick eines zärtlichen Liebespaars   | <input type="checkbox"/> | 33 | Sich selbst als Teil eines grösseren Planes empfinden   | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Sich bewusst sein, dass die eigene Meinung nicht immer richtig sein kann  | <input type="checkbox"/> |    |   | BITTE UMBLÄTTERN         |
| 15 | Sich mit Gedanken an den Tod beschäftigen, ohne dabei sehr grosse Angst zu empfinden  | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |
| 16 | Den eigenen Körper gerne berühren und erforschen  | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |
| 17 | Sich leicht konzentrieren können  | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |
| 18 | Sich täglich mindestens eine Viertelstunde lang entspannen, meditieren usw.   | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |
| 19 | Fähig sein, ein drängendes Problem zur Seite zu legen und etwas ganz anderes zu tun   | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |
| 20 | Eine gut eingerichtete Küche besitzen und gerne kochen  | <input type="checkbox"/> |    |   |                          |



# VERSTEHEN SIE SICH SELBST?



**34** Hindernisse, Krankheiten usw. als Wegweiser oder Chancen zur Weiterentwicklung auffassen, sie  als solche ins Leben integrieren

**35** Mit der Arbeit, die zum Lebensunterhalt erforderlich ist, zufrieden sein

**36** Sich nicht wohl fühlen, wenn der Körper zuwenig Bewegung hat

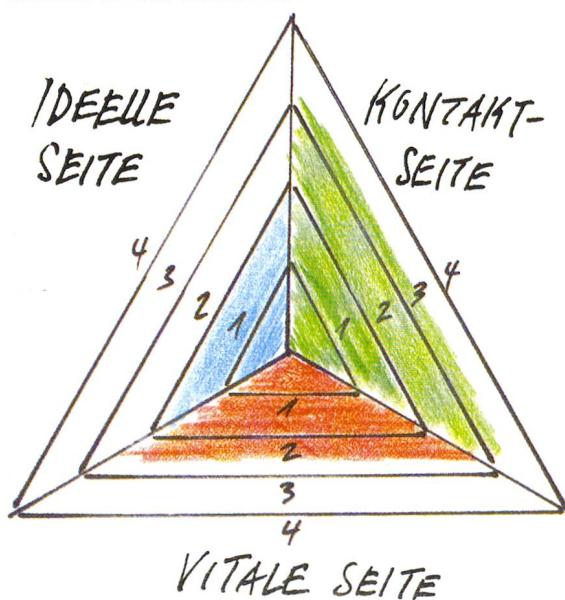
Der Test unterscheidet drei Seiten Ihrer Fähigkeit, sich selbst zu erkennen: die vitale, die kontaktbezogene und die ideelle.

Für die vitale Seite zählen Sie bitte die Noten der folgenden Aussagen zusammen:   
3, 7, 8, 16, 18, 20, 21, 22, 25, 30, 32, 36.

Für die Kontaktseite:   
1, 2, 9, 10, 12, 13, 24, 26, 27, 28, 29, 35.

Für die ideelle Seite:   
4, 5, 6, 11, 14, 15, 17, 19, 23, 31, 33, 34.

Teilen Sie die Werte durch zwölf, und füllen Sie das Dreieck auf jeder Seite, ausgehend von der Mitte, bis zum jeweiligen Wert mit einer passenden Farbe aus (zum Beispiel rot für die vitale, grün für die Kontakt- und blau für die ideelle Seite). Wahrscheinlich liegen Ihre Werte irgendwo zwischen den angegebenen ganzen Zahlen – zeichnen Sie mit Hilfe des Augenmasses, eventuell eines Massstabes und Lineals entsprechende Linien in das Dreieck!



## VITALE SEITE

Sinnliches Erleben als Quelle der Selbsterkenntnis: Atmen, Essen, Trinken, Sich-Bewegen, Sex

## KONTAKTSEITE

Sich mit anderen Menschen und mit Dingen beschäftigen als Quelle der Selbsterkenntnis: Soziale Kontakte, Arbeit und Spiel, Engagement

## IDEELLE SEITE

Die Welt der Gedanken, des Geistes, der religiösen und philosophischen Vorstellungen als Quelle der Selbsterkenntnis: Ursprünge, Letzte Fragen, Gott, Leben und Tod

Wenn Sie Ihr fertig ausgemaltes Dreieck betrachten, sehen Sie auf einen Blick, welche Seiten Ihrer Selbsterkenntnis stärker und welche schwächer entwickelt sind. Es kommt hier weniger auf die erzielten Werte an als auf den Vergleich der drei Seiten.

## IHRE VITALE SEITE IST AM STÄRKEN ENTWICKELT

Sie können vor allem Ihre körperlichen Bedürfnisse gut beurteilen. Ihre Vorstellung von sich selbst ist stark von Ihrem unmittelbaren Befinden geprägt; Verlust der Gesundheit bedeutet einen schweren Einschnitt für Ihr Selbstverständnis.

## IHRE VITALE SEITE IST AM SCHWÄCHSTEN ENTWICKELT

Lernen Sie sich dort kennen, wo Ihr Ich seine Wurzeln hat: in den grundlegenden Erlebnissen des Essens und Trinkens, des Liebens und Geniessens, der Bewegung, der Anstrengung und der Ruhe!

## IHRE KONTAKTSEITE IST AM STÄRKEN ENTWICKELT

Sich selbst verstehen und andere Menschen und Dinge verstehen ist für Sie im Grunde dasselbe. Werden Sie aus Ihrer gewohnten Umgebung herausgerissen, kann es passieren, dass Sie sich plötzlich fremd vorkommen.

## IHRE KONTAKTSEITE IST AM SCHWÄCHSTEN ENTWICKELT

Zuwendung ist eine der besten und auch schönsten Quellen der Selbsterkenntnis. Bei anderen Menschen entdecken Sie Dinge, die Ihnen helfen, auch sich selbst besser zu verstehen.

## IHRE IDEELLE SEITE IST AM STÄRKEN ENTWICKELT

Als geistig ausgesprochen aktiver Mensch haben Sie alle Fähigkeiten, die Sie brauchen, um sich selber zu verstehen. Andererseits verleitet gerade der Geist oft zu Höhenflügen, die jede Realität – auch die des Ich – weit unter sich lassen.

## IHRE IDEELLE SEITE IST AM SCHWÄCHSTEN ENTWICKELT

Nachdenken über Ihre eigenen Gedanken, über Gott und die Welt kann für Sie eine grosse Chance sein, sich selber besser zu verstehen.

Das Dreieck bietet sozusagen eine Momentaufnahme. Denn auch in der Selbsterkenntnis gilt das Wort des Philosophen Heraclit: «Alles ist im Fluss.» Und wenn das dreieckige Orakel Sie dazu anregt, sich selbst einmal mit neuen Augen zu betrachten, dann hat es seinen Zweck erfüllt. ■

CHRISTIAN BACHMANN