

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

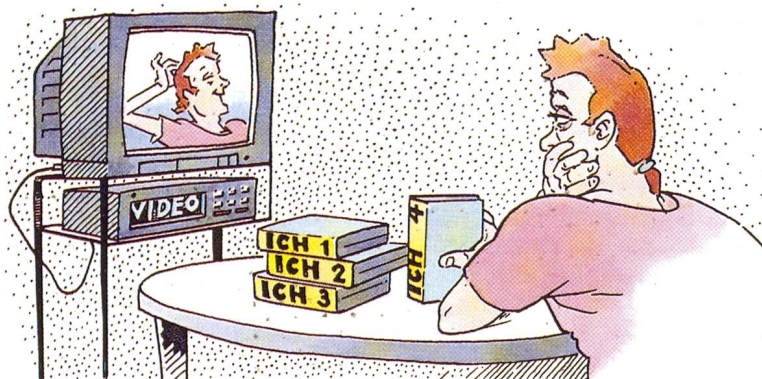
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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.



W

as 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. Selbsttäuschung 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» = 4, «Tue ich oft» = 3, «Manchmal, vielleicht» = 2, «Eher selten» = 1, «Nie» = 0. Schreiben Sie die Noten in die Kästchen.

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

BITTE UMBLÄTTERN



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 ☐

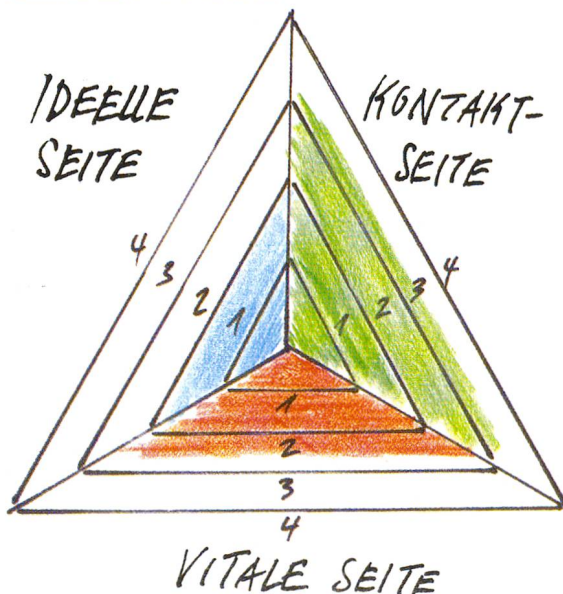
Der Test unterscheidet drei Seiten Ihrer Fähigkeit, sich selbst zu erkennen: die vitale, die kontaktbezogene und die ideelle.

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 STÄRKSTEN 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 STÄRKSTEN 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 STÄRKSTEN 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 Heraklit: «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