

Vom falschen Selbst zum authentischen Ich

„Werde, der DU bist, mein Kind!“ – Wege vom falschen Selbst zum authentischen Ich

Selbst und Identität

Wenn wir über Identitätsentwicklung sprechen, unterscheiden wir zwischen Selbst und Identität. Identität beschreibt die Rollen und Zugehörigkeiten eines Menschen – also das, was wir nach außen erzählen können. Das Selbst hingegen meint das innere Erleben. Es geht darum, ob ich mich stimmig fühle (Kohärenz), ob ich mir selbst treu bin (Authentizität) und ob ich mich lebendig fühle (Vitalität). Identität entsteht aus diesem inneren Erleben, ist aber nicht mit ihm gleichzusetzen. Wer ein stabiles Selbst hat, kann auch eine flexible, gesunde Identität entwickeln.

Donald W. Winnicott – Wahres Selbst und falsches Selbst

Der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott hat das Konzept vom „wahren“ und „falschen Selbst“ entwickelt. Das wahre Selbst entsteht, wenn Kinder ihre spontanen Impulse ausdrücken dürfen und erleben, dass sie darin gesehen und angenommen werden. Dieses wahre Selbst ist die Quelle von Kreativität, Lebendigkeit und Echtheit.

Wenn Kinder jedoch spüren, dass ihre Impulse nicht willkommen sind, passen sie sich an. Sie übernehmen Rollen und zeigen das, was von ihnen erwartet wird. So entsteht ein falsches Selbst. Dieses falsche Selbst hat zunächst eine Schutzfunktion: Es bewahrt die Beziehung zu den wichtigen Bezugspersonen und schützt gleichzeitig das wahre Selbst im Inneren. Langfristig führt es jedoch zu Entfremdung, innerer Leere und dem Gefühl, ein Leben zu leben, das nicht das eigene ist.

Die Aufgabe von Begleitung und Therapie ist es daher, Räume zu schaffen, in denen das wahre Selbst wieder sichtbar werden darf. Nur dort, wo Kinder in ihrem Kern ernst genommen werden, kann gesunde Entwicklung stattfinden.

Heinz Kohut: Spiegelung und Kohärenz

Der Psychoanalytiker Heinz Kohut hat mit seiner Selbstpsychologie einen weiteren entscheidenden Aspekt hervorgehoben: Kinder brauchen Spiegelung. Sie müssen das Gefühl haben: „Ich werde gesehen, so wie ich bin. Ich bin wertvoll, unabhängig davon, ob ich Leistung bringe oder Erwartungen erfülle.“

Fehlende Spiegelung führt zu einem brüchigen Selbst. Betroffene Kinder sind dann ständig auf Bestätigung von außen angewiesen. Spiegelung meint dabei nicht bloßes Lob für Erfolge, sondern die Anerkennung von Gefühlen, Bemühungen und innerem Erleben. Erst wenn ein Kind merkt: „Meine Traurigkeit wird wahrgenommen, meine Wut darf sein, mein Mut wird gesehen“, entsteht innere Kohärenz. Kinder können lernen, dass widersprüchliche Seiten zusammengehören – dass sie traurig und stark, brav und rebellisch sein dürfen – und sich trotzdem als Ganzes erleben.

Identitätsentwicklung ab dem Grundschulalter

Mit dem Eintritt ins Grundschulalter verändert sich die Perspektive von Kindern deutlich. Sie beginnen, sich stärker mit anderen zu vergleichen. Wer ist gut in Mathe? Wer ist sportlich? Wer gehört dazu, wer nicht? In dieser Phase übernehmen Kinder Rollen, die oft durch Zuschreibungen von außen geprägt sind: die Schüchterne, der Sportliche, der Klassenclown.

Solche Zuschreibungen können die Identitätsentwicklung erheblich einengen. Ein Kind erlebt dann: „Ich werde nur gesehen, wenn ich diese Rolle spiele.“ Hinter dieser Maske bleibt oft das wahre Selbst verborgen. Umso wichtiger ist es, Kinder auch jenseits ihrer Rollen wahrzunehmen. Manchmal steckt hinter dem Klassenclown ein einsames Kind, hinter der Braven ein überangepasstes Kind oder hinter der Sportlichen ein Mädchen, das auch schwach sein möchte.

Identitätsentwicklung bedeutet, Kindern die Möglichkeit zu geben, mehr zu sein als nur eine Rolle.

Jugendalter als Zuspitzung

Im Jugendalter spitzt sich die Entwicklung zu. Rebellion und Abgrenzung sind in dieser Lebensphase nicht Ausdruck von Störung, sondern notwendige Schritte hin zu einer eigenen Identität. Jugendliche müssen sich reiben, Grenzen austesten und eigene Wege finden.

Doch hier lauert die Gefahr, dass Jugendliche im falschen Selbst verharren.

Manche entwickeln eine fragile Identität, die völlig von äußerer Bestätigung abhängt: ein kritischer Blick genügt, und sie brechen innerlich zusammen. Andere bauen starre Selbstbilder auf: Sie definieren sich als „die Coolste“, „der Gangster“ oder „der Starke“. Wieder andere verharren in einer überangepassten Identität, erfüllen brav die Erwartungen, fühlen sich innerlich aber leer.

Die Chance besteht darin, dass Jugendliche ihr wahres Selbst in Beziehung entdecken können – wenn Erwachsene Halt geben, sie spiegeln und ihre Widersprüchlichkeit aushalten. Identität wächst dort, wo Jugendliche erleben: „Ich darf anders sein, ich darf experimentieren – und ich bleibe trotzdem angenommen.“

Drei Grundbedürfnisse für eine gesunde Identitätsentwicklung

Aus psychoanalytischer Sicht lässt sich gesunde Identitätsentwicklung auf drei Grundbedürfnisse verdichten:

Halt: Kinder brauchen Sicherheit und Verlässlichkeit. Sie müssen spüren: „Da ist jemand, der bleibt – auch wenn ich schwierig bin.“

Spiegelung: Kinder brauchen Menschen, die sie wirklich sehen. Nicht nur in Erfolgen, sondern auch in ihren Schwächen, in ihrem Unbequemsein und in ihren Gefühlen.

Freiheit: Kinder brauchen Raum, sich auszuprobieren. Sie müssen Fehler machen, rebellieren, Grenzen testen dürfen. Nur so können sie eine authentische Identität entwickeln.

*Erarbeitet und zusammengestellt von Stefan Hetterich,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.
Weitere Informationen und Projekte: <https://stabilekids.com>*

