Christoph Schmidt-Lellek

Identität aus psychologischer Sicht
Wie viel Unterscheidung, Abgrenzung brauchen wir, um Identität positiv entwickeln zu können?

Barcelona, 11.5.2013, 9.00 - 10.30 Uhr

Thesen

(1) Die **Frage nach der eigenen Identität** lässt sich folgendermaßen umreißen: „Was bin ich, wie kann ich mich selbst verstehen, was gehört zu mir und was nicht, was ist meine Sache in diesem Leben, was kann ich werden?“ Dies ist niemals nur eine individuelle, sondern auch eine soziale Konstruktion, denn: „Ich sehe mich, wie ich gesehen werde.“ Dazu gehören auch vergangene und zukünftige Aspekte: Herkunft und Zukunft, also biologische und biographische Prägungen einerseits und angestrebte Lebensziele andererseits. Identität ist immer mit einem **Wertgefühl** verbunden: Ein hinreichend stabiles Identitätsgefühl impliziert ein hinreichend stabiles Selbstwertgefühl.

(2) Persönliche Identität steht in einem grundlegenden Paradoxon, bedingt durch die „**Bipolarität der Psyche**“ (Mentzos 2009): Sie umfasst die die beiden Grundstrebungen des Menschen nach Verbundenheit (Zugehörigkeit) und nach Getrenntheit (Individualität, Für-Sich-Sein). Gelingende Beziehungen (z.B. in der Liebe, in der Ehe, in Freundschaften, Gruppen usw.) bedeuten, diese beiden Strebungen unter einen Hut bringen zu können.

(3) Persönliche Identität ist nicht nu r individuell bedingt, sondern entwickelt sich in engeren und weiteren **Kontexten**: Familie, Milieu, Freundeskreis, Konfession, Region, Nation, berufliche Sozialisation, Unternehmenskultur usw., und in den damit jeweils verbundenen sozialen Rollen. Identität ist ein Zusammenspiel von schicksalhaftem, zufälligem Gewordensein, von erbbedingten Prägungen, von sozialen Zuschreibungen und von bewussten Entscheidungen. (Was ich als „meine Identität“ betrachte, enthält also vielfältige Widerspiegelungen von kollektiven Entwicklungen und ebenso vielfältige Spuren der im Laufe meiner Lebensgeschichte entstandenen Beziehungen und Zugehörigkeiten, der Rollenzuschreibungen und der persönlichen Ausgestaltungen dieser Rollen, und sie bleibt offen für weitere Zugehörigkeiten, aus denen neue Identifikationen folgen.)

(4) Identität ist ein lebenslanger **Prozess**, sie ist niemals abgeschlossen, wie bei allen lebenden Systemen. Identität ist folglich nichts Statisches, sondern sie ist als ein **Kontinuum** zu begreifen: eine fortwährende Entwicklung zwischen den Polaritäten „Zentriertheit“ und „Exzentrizität“ (Plessner 1953), ein lebenslanges Bemühen um eine **Passung** zwischen Innen und Außen. Zentraler Aspekt von Identität ist also eine hinreichend stabile Kontinuität in den Veränderungsprozessen: Sie zeigt, was ich mir in meiner Geschichte nach und nach zu Eigen gemacht habe und was ein integrativer Bestandteil meiner Persönlichkeit werden konnte, und dies ist trotz aller Vielfalt nicht beliebig und nicht unbegrenzt. Deswegen gilt als Definitionsmerkmal von Identität nicht der Satz: „Ich bin, der ich bin“, sondern: „Ich bin, der ich werde.“

(5) Die **Identitätskonstruktion** bewegt sich in einigen **Spannungsfeldern** zwischen polaren Gegensätzen (Keupp et al. 1999, S. 69; Lippmann 2013, S. 18 f.):

- *Personale vs. soziale Konstruktion:* Die Spannung zwischen Selbstbezug (Autonomie) und sozialer Anerkennung (Heteronomie), die eine gewisse Anpassung verlangt.

- *Identität als Sein vs. als Werden:* Einerseits ist die biologische, genetische Einmaligkeit eine Tatsache, andererseits bleibt unsere Identität lebenslang in der Entwicklung.
- *Identität als Einheit vs. als Vielfalt:* Ein Identitätskern („Kernselbst“) repräsentiert eine integrierte Einheit, die sich für eine Vielfalt an Möglichkeiten öffnen muss.
- *Identität zwischen den Polaritäten des Bei-sich-Seins und des Aus-sich-Heraustretens:* Die Integration des Bei-Sich-Seins verlangt Abgrenzung gegenüber Anderen, und die Desintegration des Aus-Sich-Heraustretens verlangt Grenzüberschreitungen zu Anderen hin.
- *Identität als inneres Wesen vs. als Narration:* Letzteres betont die soziale Konstruktion von Identität.

(6) In Psychotherapie und Beratung bzw. Coaching sprechen wir deshalb von „**Identitätsarbeit**“ als lebenslanger Aufgabe. Identitätsarbeit, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung verlangen eine möglichst angstfreie Auseinandersetzung mit Fremdheit, und dies ist in erster Linie eine Frage der Bewusstseinsentwicklung und von „Bildung“.
(Es sei hierzu an den **Bildungsbegriff** von Wilhelm von Humboldt (1793/1956) erinnert, der Bildung als „Beziehung auf das Allgemeine und Abstand vom Vertrauten“, als ein „freies Wechselverhältnis von Selbst und Welt“ definiert. Dieses „Wechselverhältnis“ ist allerdings störbar und biographisch oft eingeschränkt. Das Aufwachsen von Menschen vollzieht sich in einer Spannung zwischen der Sicherheit von vertrauten Beziehungen und Verhaltensweisen einerseits und einer „Neugierde“, Neues zu erfahren und kennen zu lernen, andererseits.)

(7) Durch Veränderungen bzw. durch eine Unterbrechung der Kontinuität kann es zu **Identitätskrisen oder -brüchen** kommen, die auch das Selbstwertgefühl bedrohen können. Identitätskrisen sind allerdings ein gewöhnlicher Bestandteil normaler Biographien; sie können bei einer hinreichenden Stärke des Identitätsgefühls aufgefangen und verarbeitet werden und enthalten damit die Chance, sich neue Erfahrungsbereiche zu Eigen zu machen. Es kann aber auch zu **Fragmentierungen** kommen, sodass die verschiedenen Identitätsbestandteile nicht mehr miteinander verbunden werden können. Dies kann im Extremfall zu einem psychotischen Erleben führen, d.h. zu einem Zerbrechen von bisherigen Selbst-Konzepten, einem Verlust von Schutz- und Kontaktgrenzen, sodass die Person nicht mehr in der Lage ist, die unendlichen Möglichkeiten von Sinneseindrücken zu filtern und zu verarbeiten.

(8) In einer **Krisensituation** (d. h. in einer Unterbrechung oder Verunsicherung von Kontinuität) ist es wichtig, darauf zu schauen, welche Teilbereiche der Gesamtidentität eine Stütze darstellen können. Hierfür kann das Modell der „**Fünf Säulen der Identität**“ (Heinl & Petzold 1980) hilfreich sein: Wenn in einem der Bereiche eine Krise oder ein Einbruch erlebt wird, kann man sich auf andere stabile Bereiche stützen. Gefährlich für das Identitäts- und das Selbstwertgefühl und damit auch für die psychische Gesundheit wird es dann, wenn die meisten oder alle Säulen zerbrechen. Es handelt sich dabei um folgende Bereiche:

(1) *Leiblichkeit* (Gesundheit und Krankheit, körperliche Fitness, Umgang mit Lebensalter),
(2) *soziales Netz* (Beziehungen zu Familie, Verwandten, engeren und ferneren Freunden, Kollegen),
(3) *Arbeit und Leistung* (berufliche Identität, Erfolg und Anerkennung, Talente und Fähigkeiten, ehrenamtliche und nicht-berufliche Arbeit),
(4) *materielle Sicherheit* (Einkommen, Besitz, Absicherung im Alter),
(5) *Werte* (Ideale, ethische, religiöse, politische Wertorientierungen und Engagements).

(9) **Bedrohungen** der Identität und des Selbstwertgefühls können entstehen

- durch neue Herausforderungen im Lebensprozess, neue Aufgaben, Situationen, Kontexte, für die man noch keine Strategien oder Bewältigungsmuster zur Verfügung hat,
- durch schicksalhafte Einbrüche, Verluste, z.B. durch (lebensbedrohliche) Krankheiten, Verlust von nahe stehenden Partnern, Einsamkeit,
- durch feindlich gesonnene Entwertungen, Angriffe, Zumutungen,
- durch fantasierte Entwertungen seitens fremdartiger Menschen, Kulturen, Lebensweisen usw.

(10) Der **Schutz des Identitätserlebens** verlangt verschiedene Funktionen:

- Flexible **Anpassung** an Herausforderungen von innen (Entwicklungsaufgaben im gesamten Lebensprozess) und von außen (neue Aufgaben, Situationen, Kontexte); **Gegenteil**: Verweigerung gegenüber Neuem, Erstarrung, neurotische Fixierung.
- **Unterscheidungsvermögen**, was in die eigene Persönlichkeit, den Lebensweg und die Werthaltungen passt und integriert werden kann und was nicht; **Gegenteil**: Zerfließen im Beliebigen (Überanpassung; vgl. Film „Zelig“ von Woody Allen), „Vergiftung“ (schädliche Inhalte), „Bulimie“ (geschluckt, aber nicht verdaut), Zerreißen (zu machtvolle Gegensätze, die nicht in die Persönlichkeit integriert werden können).

(11) **Grenzen** müssen „semi-permeabel“ sein, sie haben die Funktion, einerseits die stabile Kontinuität eines Individuums zu schützen und andererseits Neues in gefilterter Form aufzunehmen, um wachsen zu können („Verdauungsarbeit“).

- Eine rigide, starre Abgrenzung, ein völliges Sich-Verschließen würde nichts Neues, Fremdes aufzunehmen erlauben; die Identitätsentwicklung könnte erstarren, das Selbst könnte „verhungern“.
- Eine grenzenlose, unterschiedslose Offenheit für alles würde das Identitätserleben verunmöglichen und würde auf ein unkontrolliertes Überflutet-Werden von inneren oder äußeren Eindrücken hinauslaufen; dies wird letztlich einem psychotischen Erleben gleichkommen („Wer für alles offen ist, ist nicht ganz dicht.“).

(12) **Identitätskonstruktion in der „Postmoderne“**: An der Schnittstelle zwischen kollektiven und individuellen Orientierungen bei der Identitätskonstruktion entstehen heute neue Schwierigkeiten, da die familiären, lokalen, religiösen, beruflichen Zugehörigkeiten an Verbindlichkeit verlieren, schwächer werden und andererseits vielfältiger werden. Traditionelle Rollenmuster, die eine individuelle Biographie unterstützt oder vorgezeichnet haben (Familienentwicklung in ihren Phasen, berufliche Karriereverläufe usw.), verlieren ihre bindende Kraft, und wir sind in zunehmendem Maße genötigt, individuelle Modelle für die eigene Arbeits- und Lebensgestaltung zu entwickeln („Individualisierung“; Beck 1986, S. 205ff.).

Diese Entwicklungen werden unter dem Stichwort „Postmoderne“ (vgl. z. B. Welsch 1991; Zima 2001) oder „zweite Moderne“ (vgl. Beck 1986) verhandelt. Übergreifendes Thema ist dabei der Verlust bzw. der bewusste Abschied von allgemeinverbindlichen Wertorientierungen, wie sie in traditionalen Gesellschaften gegolten haben und die dem Einzelnen eine weitgehende Sicherheit für sein Denken und Handeln bieten konnten. Viele gesellschaftliche Auseinandersetzungen kreisen um diese Veränderungen, wie z. B. religiöse oder politische fundamentalistische Bewegungen gegen den „Zerfall“ von traditionellen Werten.

Jedenfalls wirken sich diese Veränderungen auf die Identitätskonstruktion aus: An die Stelle einer kohärenten Identität tritt eine „Patchwork-Identität“ (Keupp 1989) oder „eine Collage aus Fragmenten, die sich ständig wandelt“, wie Sennett (1998, S. 182) den „flexiblen Menschen“ im „neuen Kapitalismus“ charakterisiert. Und verbunden mit der größeren Freiheit und Wahlmöglichkeit ist eine größere Unsicherheit, Angst und Orientierungslosigkeit (vgl. Eickelpasch u. Rademacher 2004).

Literatur

Beck, U. (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Eickelpasch, R., Rademacher, C. (2004). Identität. Bielefeld: transcript.

Heinl, H., Petzold, H. (1980). Gestalttherapeutische Fokaldiagnose und Fokalintervention in der Behandlung von Störungen aus der Arbeitswelt. *Integrative Therapie* 6 (1), 20-57.

Humboldt, W.v. (1793/1956). Die Theorie der Bildung des Menschen. Schriften zur Anthropologie und Bildungslehre (hrsg. v. W. Flitner). Düsseldorf, München: Küpper.

Keupp, H. et al. (1999). Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek: Rowohlt.

Lippmann, E. (2013). Identität im Zeitalter des Chamäleons. Flexibel sein und Farbe bekennen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Mentzos, S. (2009). Lehrbuch der Psychodynamik. Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Plessner, H. (1953). Zwischen Philosophie und Gesellschaft. Bern: Francke.

Sennett, R. (1998). Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin: Berlin Verlag.

Welsch, W. (1991). Unsere postmoderne Moderne (3. durchges. Aufl.). Weinheim: VCH, Acta humaniora.

Zima, P.V. (2001). Moderne / Postmoderne. Gesellschaft, Philosophie, Literatur (2. überarb. Aufl.). Tübingen: Francke.