

Verena Kast

Immer wieder mit sich selber eins werden

Identität und Selbstwert entwickeln
in einer komplexen Welt

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0973-9

Inhalt

Vorwort	7
1. Die Frage nach mir selbst	8
Worauf kann man sich verlassen?	11
Sich verlassen auf zuverlässige Beziehungen.	13
2. Was kann man unter Identität verstehen?	14
Kontinuität und Kohärenz	15
Ich bin, wie ich gesehen werde, oder: Ich werde gesehen, also bin ich – ein modernes Konzept	18
Identität und Veränderung	23
3. Spurensuche Identität: Was wurde unter Identität schon alles verstanden?	25
Das Gegenprogramm zur Einlinigkeit der Identität: Hermann Hesse (1877–1962)	27
Jean-Jacques Rousseau (1712–1778)	28
Der französische Existenzialismus und die Frage nach der Identität	29
4. Identität entsteht im Dazwischen	34
Affekte, Affektregulation und der freundliche Blick ...	35
Der Anfang der bewussten Identität: der rote Fleck	38
Das Vergleichen: ich und die anderen – die anderen und ich	40
Zuschreibungen	47
5. Anpassung und Identität	63
Die Macht des „Man“	63

6. Neue Identitätserfahrungen an Lebensübergängen	75
Man kann sich verändern	78
Was ist eine Krise?	94
7. Gefühle – Anfragen an unsere Identität	97
Ärger	99
Angst	109
Freude	113
Dankbarkeit	120
Trauer	121
Neid	131
Scham	135
8. Identität aus Sicht der Symbolik	138
Der Blick in die Zukunft	140
Symbole der Identitätsentwicklung	141
Das Einbeziehen des Unbewussten	154
9. Bildung von Identität als zielsuchender Prozess ...	155
Interesse und Exploration	155
Abgrenzung und Integration	159
Der Individuationsprozess	164
Kompensation	174
10. Anregungen zur Identitätsfindung von innen	177
Ein Märchen, das von einem Lebensübergang handelt.	178
Das Fremde in mir	182
Zum Schluss: Das eigene Leben erzählen	185
Dank	189
Anhang	190
Anmerkungen	190
Literatur	195

Vorwort

Wir leben in einer Zeit, in der die Identität von vielen als diffus erlebt wird, die Erfahrung von Identität – im Zusammenhang mit der Weltsituation – in Frage gestellt wird, neu wieder bewusster gefunden oder auch erfunden werden muss. Was ist das, Identität heute? Aus dieser Erfahrung heraus habe ich auf der Tagung der *Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie* (IGT) 2017 eine Vorlesung zu diesem Thema gehalten. Diese Vorlesung bildet die Grundlage zu dem vorliegenden Buch. Die spontane Art mündlicher Formulierung wurde beibehalten.

Identität ist immer in Arbeit, und da die Frage nach der Identität das ganze menschliche Leben durchzieht, könnte man viele mögliche Aspekte und Perspektiven beschreiben. Identität ist ja kein fest definierter Begriff. Ich habe hier in eher lockerer Folge verschiedene mir wichtige Aspekte der Erfahrung von Identität in der heutigen Zeit bedacht. Es sind keine durchgearbeiteten Theorien, sondern theoretisch fundierte Gedankenanstöße zur Beschäftigung mit den eigenen Problemen mit der Identität und zur Auseinandersetzung mit dem Gefühl für sich selbst, dem Selbstgefühl – bewertet auch als Selbstwertgefühl verstanden –, verbunden mit Eigenwirksamkeit, dem Gefühl, etwas im eigenen Leben bewirken zu können.

I. Die Frage nach mir selbst

Wer bin ich? Wer war ich schon alles? Wer werde ich noch sein? Wer möchte ich gewesen sein? Wer bin ich allein, wer bin ich mit anderen zusammen? Das sind Fragen nach der eigenen Identität, nach unserer Persönlichkeit im Werden und im Rückblick. Die Frage nach meinem eigenen Selbst – im Zusammenspiel mit anderen Menschen – ist eine fundamentale, existenziell bedeutsame Frage: Woher komme ich, wie haben mich meine Wurzeln bestimmt? Wer bin ich jetzt? Wohin gehe ich? Wie verändere ich mich? Und das immer im Zusammenspiel mit anderen, aber auch ganz für mich selbst gedacht. Dabei habe ich eine Identität – auf die ich mich beziehen kann. Diese Identität ist aber immer auch in Arbeit, wird immer wieder anders gesehen, aber auch anders erlebt, verändert sich, indem Neues gelebt, Altes abgelegt wird.

Diese Fragen nach der Identität stellen sich in der gegenwärtigen Zeit ganz besonders. Ich finde, unsere Welt ist quecksilbrig-unbeständig geworden, und das ist eine Herausforderung. Wenn die Welt weniger vorhersagbar wird, als sie es eh schon immer war und ist, dann stellt sich die Frage nach einem Orientierungspunkt, auf den man sich verlassen kann, sich verlassen können muss, und das ist die eigene Identität, ein Gefühl für ein eigenes Selbst im Zusammensein mit anderen, das ist die Erfahrung von Zugehörigkeit zu anderen Menschen. Nun war es wohl zu allen Zeiten eine

Herausforderung, immer wieder neu zu wissen, wer man denn eigentlich ist – heute scheint es mir auf jeden Fall besonders herausfordernd zu sein.

Um mit einigen Schlagwörtern zu operieren: Durch die Ökonomisierung wird das in den Mittelpunkt gestellt, was sich rechnet. Effizienzsteigerung, Maximierung, Optimierung sind Schlagwörter. Rechnet sich die Suche nach der eigenen Identität? Psychologisch auf jeden Fall – aber dies ist nicht zunächst in Geld zu bestimmen, sondern in Wohlbefinden. Im Umkreis der Ökonomisierung ist auch nicht so sehr das Finden der eigenen Identität bedeutsam, also die Frage, wer ich bin, wer ich sein kann und sein möchte, sondern es geht um Optimierung: Wie optimiere ich mich? Selbstoptimierer als Prototyp des modernen Menschen? Menschliche Beziehungen, wenn sie denn noch wichtig sind, könnten dann unter dem Aspekt eines berechenbaren „Nutzens“ gesehen werden, natürlich auch die Entwicklung der menschlichen Identität, falls man sich etwas ganzheitlicher doch noch dafür interessiert. Verbunden mit der Ökonomisierung ist die Beschleunigung: Alles soll schnell sein, wenn möglich noch schneller. Vieles kann ja auch schneller gemacht werden – aber die Suche nach der eigenen Identität braucht immer wieder Zeit für Selbstbesinnung, Selbstzweifel, Selbstreflexion, erlebte Veränderung und für neue Entschlossenheit.

Wenn alles mit allem in der Welt zusammenhängt und sich wechselseitig auch beeinflusst – diese Idee ist ja auch faszinierend, weil auch die Psyche und Beziehungssysteme der Menschen psychologisch so funktio-

nieren –, stellt sich natürlich die Frage: Wo ist ein ruhiger Punkt, wo bin ich gegründet, wo bin ich verortet? Wo gehöre ich eigentlich hin, von wo aus spiele ich mit in dieser Dynamik? Da ist wieder die Frage nach mir, nach Heimat, nach Heimaten, nach engerer Zugehörigkeit. Bei der digitalen Revolution, die wohl schon voll im Gange ist, wissen wir noch gar nicht so richtig, was sie mit uns machen wird, wie sie unser Leben verändern wird, wir wissen aber, *dass* sie unser Leben entscheidend verändert. Denken wir nur daran, dass „das Netz“ nichts vergisst; das heißt, dass Menschen nicht mehr neu anfangen können. Ein immer wieder möglicher Neuanfang gehört aber zum Verständnis des Menschen von sich selbst. Auch wenn man etwas Unrechtes getan hat, man kann wieder neu anfangen. Man kann sich versöhnen und vergessen, was war. Neu anfangen. Das Netz aber vergisst nichts – so sagt man uns wenigstens heute. Und: Hat man dem Netz genug Daten von sich anvertraut, kann man schon heute das Netz fragen, wer man ist, so wie das Netz sich ja durchaus um Selbstoptimierung kümmert und einem diese auch bestätigt! Und einem ja auch sagt, wofür man sich interessiert. Algorithmen statt Identität? Oder Identität verstanden als die Summe aller Algorithmen? Wollen wir uns so verstehen? Wir müssen zu diesen Entwicklungen eine Haltung finden, und die könnte in der Inschrift „Erkenne dich selbst“ am Apollotempel des Orakels von Delphi liegen, einer Aufforderung nach Wahrnehmung von sich selbst, auch im Gefühl, der Selbstreflexion. Und das wäre eine Aufforderung zur immer wieder möglichen und nötigen Bewusstheit von Identität.

Aber die Welt scheint auch darüber hinaus noch etwas aus den Fugen geraten zu sein: Die Wahrheit scheint verhandelbar zu sein, Fake News sind an der Tagesordnung. Eine Verrohung im Umgang miteinander setzt ein, dadurch geht Vertrauen, das als sozialer Kitt grundlegend wichtig ist, verloren, und mir scheint, die Demokratie wird mutwillig aufs Spiel gesetzt und damit auch die Freiheit der Menschen. Der Umgang mit der Not der Geflüchteten fordert weiter heraus; die Fremden und das Fremde werden plötzlich mehrheitlich als Bedrohung des Eigenen gesehen. Ist es möglich, das Eigene schärfer herauszuarbeiten, um aus einer sicheren Identität heraus offener sein zu können zu dem Fremden und den Fremden hin, und somit fähiger zu werden, die Probleme konstruktiver anzugehen? Herausforderungen über Herausforderungen. Und dazu kommt, dass viele haltende Strukturen – wie etwa die selbstverständliche Beheimatung in der Kirche – für viele weggebrochen sind.

Worauf kann man sich verlassen?

Das Projekt der Moderne war das Projekt der Freiheit: Der Mensch sollte sich aus überkommenen Bindungen befreien, indem diese kritisch hinterfragt werden: Soll ich wirklich noch so denken wie meine Vorfahren, oder soll ich in Betracht ziehen, was neu herausgefunden worden ist? Diese Ideen gehen zurück auf Immanuel Kant und seine Forderung, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen. Dazu braucht es Freiheit.¹

Aus diesem Projekt der Freiheit stammt dann der Ausdruck der „eigenverantwortlichen Selbstverwirklichung“. Das sei heute zu einer Überforderung geworden, meint Alain Ehrenberg, ein französischer Philosoph. Denn: Welchen Normen und Regeln soll man sich unterziehen, wenn diese sich ständig ändern? Ehrenberg sieht in der Depression „die Pathologie eines verantwortlichen Individuums, das sich vom Gesetz der Väter und den alten Gehorsams- und Konformitätssystemen befreit hat“². Gerade in der Depression zeigt sich, nach Ehrenberg, dass die Kehrseite der vielen Möglichkeiten der Stillstand ist. In einer Welt, in der grundsätzlich alles möglich zu sein scheint, ist plötzlich nichts mehr möglich.

Die Frage ist, worauf wir uns in dieser Welt verlassen können, verlassen wollen, worauf wir vertrauen, wo für uns „sichere Orte“ sind. Wenn wir auflisten, was uns alles schwierig erscheint in der heutigen Welt, dann verschlägt es einem den Atem, man wird geradezu etwas paranoid. Wir dürfen aber nicht vergessen: Viele von uns leben durchaus recht gut mit all diesen Herausforderungen, haben tragende Beziehungen, haben einen Ort im Leben, von dem aus sie sich mehr oder weniger offen mit all diesen Herausforderungen befassen, sich dennoch des Lebens freuen und sich entwickeln. Vergessen wir das, dann sehen wir uns rasch in der Position eines Opfers, Opfers der Umstände, in denen wir leben. „Opfersein“ ist natürlich auch eine Identität, aber kaum eine, die wir schätzen.

Sich verlassen auf zuverlässige Beziehungen

Eine sichere Identitätsentwicklung, die nicht – oder nur vorübergehend – zum Stillstand kommt, gilt in tiefenpsychologischer Sicht als eine Voraussetzung und Grundlage für zuverlässige Beziehungen. Und Beziehungen, auf die man sich verlassen kann, brauchen wir in einer als unsicher erlebten Welt. Das gilt grundsätzlich für Situationen, die Angst auslösen. Auch bei einer alltäglichen Angst, wenn wir uns hilflos und unangenehm erregt fühlen, suchen wir einen anderen Menschen oder andere Menschen, die in dieser Situation weniger hilflos sind. Schon wenn uns nur einfällt, an wen wir uns wenden können, fühlen wir uns entängstigt, umso mehr, wenn ein anderer Mensch uns zum Sprechen über das Bedrohliche bringt, wenn er mitfühlt und vermittelt, dass es bestimmt einen Weg zur Bewältigung oder zum Aushalten gibt.

Zuverlässige Beziehungen, sich mit anderen Menschen, die ähnlich denken und fühlen, zusammenzuschließen, darauf zu vertrauen, dass daraus Einfälle entstehen können – schöpferische Einfälle, die man eben noch nicht sieht –, das sind wichtige Möglichkeiten in Zeiten, in denen das eigene Leben oder auch das Leben von vielen Menschen unsicher ist oder unsicher zu werden droht. Und das machen wir auch so: Wir sind in verschiedenen Gruppierungen und fühlen uns dann wohl, wenn wir einander vertrauen, wenn wir auch wissen, dass man – in Maßen natürlich – füreinander eintreten würde.

2. Was kann man unter Identität verstehen?

Wenn wir davon sprechen, dass ein Mensch eine hinreichend sichere Identität hat, dann sprechen wir von einer gefestigten Persönlichkeit im Werden. Gefestigt: auch wenn härtere Zeiten kommen, wenn das Leben schwierig ist, man sich davon betreffen lässt, auch einmal aus dem Gleichgewicht gerät, aber auch wieder das Gleichgewicht findet, wieder darauf vertraut, dass man selbstwirksam sein kann, Selbstvertrauen wieder spürt, ein hinreichend gutes Selbstwertgefühl wieder entwickelt – und das alles in Beziehung zu anderen Menschen. Das ist aber geradezu schon der Ausdruck davon, dass dieser Mensch immer wieder die Anforderungen an die Entwicklung zur Identität angenommen hat. Zu dieser Persönlichkeit im Werden gehört – und das ist auch ein Aspekt der Beziehungen – die Frage des Dazugehörens, immer auch wieder in sozialen Kontexten zu sein. Einige davon sind die Basis unserer Identität: Wo komme ich her? Was hat mich von meiner Herkunft her geprägt? Aber auch: Wo verorte ich mich jetzt, was ist mir heute Heimat? Und damit auch immer: Und was verlasse ich? Das Finden der eigenen Persönlichkeit – das Finden unserer Identität und vielleicht auch das Erfinden unserer Identität – ist immer in Arbeit. Körper und Psyche verändern sich, Beziehungen verändern sich, die Welt verändert sich. Das kann sich langsam und kontinuierlich abspielen oder krisenhaft, in Einbrüchen von

Schicksal. Wir wandeln uns, verändern uns – und bleiben dennoch auch dieselben.

Kontinuität und Kohärenz

Identität kann verstanden werden unter der Perspektive der Kontinuität: Wir verändern uns, wir entwickeln uns – Identitätsentwicklung meint auch, immer mehr in Einklang zu kommen mit unseren Möglichkeiten und Grenzen in Beziehung zu anderen Menschen und zur Welt, und wir bleiben dennoch auch dieselben. Alle diese Wandlungen betreffen mich – und wir können unser Leben erzählen, unsere Autobiografie, als Beleg für unsere Identität anhand von wichtigen Erfahrungen, die wir in einer Kontinuität erzählen, so dass der Eindruck entsteht, dass das eine aus dem anderen entstanden ist. Und diese Erfahrung der Kontinuität ist für das Selbsterleben, aber auch für unser Gesehenwerden von außen, von großer Bedeutung. Sich selber zu erleben als ein Individuum, das sich als eine gewordene Einheit erlebt, psychisch als wenig störfähig von inneren und äußeren Einflüssen, dabei einmalig – und dennoch ein Mensch wie alle anderen auch. Das heißt aber auch, dass wir Gegensätze in unserer Psyche, Verschiedenheiten, verschiedene Werthaltungen etwa, als uns zugehörig empfinden, manchmal im Sinne einer Synthese, manchmal im Sinne von Divergenzen. Auch das macht uns aus, gibt uns die Überzeugung, in unserer Identität auch kohärent zu sein. So kann jemand Freiheit für einen großen Wert halten und dennoch alles unter Kon-

trolle halten wollen. Beides ist dann wahr und gehört zu dieser Persönlichkeit. Wir können verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit, die sich eigentlich widersprechen, nebeneinander stehen lassen.

Einmalig: Wir alle haben unser eigenes Schicksal, unseren je besonderen Körper, unsere Herkunft, leben in bestimmten Kontexten – wie alle anderen Menschen auch. Wenn wir vergessen, dass wir auch einzigartig sind, verstehen wir uns als Kollektivwesen Mensch. Vergessen wir umgekehrt, dass wir so sind wie alle anderen, ein vergleichbares Schicksal haben, vergleichbare Wünsche, Sorgen, Träume, dann werden wir hybrid. Aber in meiner Einmaligkeit unterscheide ich mich vom anderen Menschen: Ich bin anders als der andere oder die andere. Und das darf ich auch sein. Die anderen dürfen auch anders sein als ich oder als ich denke: Vielfalt der Identitäten ist angelegt, Vielfalt der Lebensentwürfe ist die Folge davon und macht das Leben reich.

Das Dilemma

Der Brockhaus definiert die Identität als „die Erfahrung eines Individuums, eine einzigartige, psychisch weitgehend stabile und von inneren oder äußeren Veränderungen unabhängige Einheit zu sein. Das Bewusstsein der eigenen Identität beinhaltet also, dass man sich als Individuum erlebt und darin eine andere Person als die anderen, und auch, dass man die Gegensätze und Verschiedenheiten innerhalb der eigenen Person zu einer Synthese bringt.“³

Der Begriff der Identität wird in den Sozialwissenschaften schon länger auf den Prüfstand gestellt. Sozio-

logen überlegen, ob man in einer posttraditionalen Gesellschaft überhaupt noch von einer Identität sprechen könne, und wenn, wie diese zu benennen wäre. Der Identitätsdiskurs von Heiner Keupp⁴ ist in Verbindung mit der soziologischen Gegenwartsdiagnose der Achtziger-Jahre von Ulrich Beck⁵ zu sehen: Das Subjekt löst sich von vorgegebenen traditionellen Rollen, von einer vorgegebenen Biografie, wie sie etwa in einer Familie üblich war oder wie sie üblich war für eine Frau oder einen Mann. Die religiösen Systeme geben nur noch wenigen einen Orientierungsrahmen, und deshalb muss der Mensch sich entscheiden, ein Einzelner zu sein, seine Identität selber entwerfen, immer wieder neu. Keupp hat den Begriff der „Patchworkidentität“ eingeführt, ein Begriff, der sich etabliert hat. Die klassischen Patchworkmuster, geometrische Formen, die sich gleichmäßig wiederholen, entsprechen dem klassischen Identitätsbegriff. Der „Crazy Quilt“ besteht aus beliebigen Verknüpfungen von Farben und Formen, im Herstellen eines solchen „Fleckerlteppichs“ (Keupp) kann sich Kreativität ausdrücken.

Identitätsarbeit, Identitätsbildung heute, so Keupp, hat viel mit der Herstellung eines „Crazy Quilt“ zu tun. Es geht also nicht darum, dass Identität an sich verloren ginge, sondern verloren geht jene Form der Identität, die wie der klassische Quilt vorhersehbar und geordnet ist. Nicht ein Verlust der Mitte, so Keupp, ist festzustellen, kein Zerfall der Identität, sondern ein Zugewinn an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten. Auch ein solcher „Crazy Quilt“ hat eine innere Kohärenz als Folge eines kreativen Prozesses. Die Vielgestaltigkeit der Rol-

len, die der heutige Mensch leben muss, das sich Einstellen auf rasche Veränderungen, etwa im Beruf, in den Beziehungen, wird heute nicht als gesundheitsbedrohend, sondern als gesundheitsfördernd eingestuft. Peggy Thoits⁶ fand in mehreren Untersuchungen heraus, dass multiple Rollenengagements die Ressourcen einer Person stimulieren und dass dadurch sowohl das Selbstwertgefühl als auch das Gefühl der existenziellen Sicherheit erhöht wird. Die flexible Identität erfordert zwar immer wieder neue Anpassung an neue Lebenssituationen und Anforderungen, ohne Landkarten. Doch gefragt ist auch in ihr nicht der Mensch ohne Mitte und ohne Kohärenz, sondern der Mensch, der an seiner Identität arbeitet und der trotz vielfältiger Rollen, vielfältiger, sich auch widersprechender Ansprüche, trotz eines rasch sich verändernden Beziehungsnetzes immer wieder ein Gefühl der Identität herstellen und diese auch kommunizieren kann.

Ich bin, wie ich gesehen werde, oder: Ich werde gesehen, also bin ich – ein modernes Konzept

Bei dieser Sichtweise auf die Identität geht es nicht um einen Kern, oder wenn, dann ist er nicht wichtig: Es kommt vielmehr darauf an, gesehen zu werden, ansehnlich zu sein. Das ist die Wendung hin zum schönen fitten Körper, der auch gesehen werden muss, der gezeigt werden muss. Vielleicht ein Grund für die vielen Selfies, die man den Mitmenschen schickt? Es ist, als wollte man sich immer wieder der eigenen Existenz versichern, sich

aber auch immer wieder in vielen Lebenszusammenhängen zeigen. Dass diese Fotos gebraucht, manipuliert werden können, daran denkt man nicht, oder es ist einem egal: Ein Aspekt der eigenen Identität wird so veräußert, aber dadurch auch zurückgespiegelt: So, wie mich die anderen sehen, bin ich. Und wo bleibt der Kern?

Wie inszeniere ich mich in einem bestimmten sozialen Zusammenhang? Möglicherweise ist das eine Folge der Mediengesellschaft: Zum einen geben uns die Medien sehr viele Modelle, wie man sich darstellen kann, zum anderen nötigen sie uns auch, uns zu inszenieren – und, man kann sich auch sichtbar machen. Man ist dann eine „Marke“ – und damit auch im Trend der Ökonomisierung. Am Körper kann man natürlich vieles von unserem Wesen und auch teilweise von unserer Lebensgeschichte sehen, heute ganz besonders, wenn wir uns die Tätowierungen ansehen: Was früher allenfalls im Tagebuch festgehalten worden ist, wichtige Liebeserfahrungen, Menschen, für die man geschwärmt hat, tragen viele heute auf der Haut – lesbar für alle, die es lesen wollen. Wäre dieses „Ich bin, wie ich gesehen werde“ – mit dem Anspruch auf Ansehnlichkeit – wirklich das Hauptthema der gegenwärtigen Identitätsbestimmung, dann hätte man es schwer mit dem Älterwerden, da müsste man jung und schön bleiben oder Schönheit so definieren, dass es auch eine Altersschönheit gibt. Aber so ausschließlich gesehen, fehlt dieser Sicht auf die Identität das Innenleben, die Innerlichkeit, die Authentizität. Man wäre ganz und gar dem Zeitgeist mit seiner jeweiligen Definition von „ansehnlich“ ausgeliefert.