



Wer bin ich?

Die Frage nach der Identität

von Volker Halfmann

Im April 1943 wurde der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer von den Nazis verhaftet und in das Militärgefängnis Berlin-Tegel gebracht. Dort, in Zelle Nr. 92, einem Raum von 2 x 3 Metern, schrieb er die folgenden Zeilen: „Wer bin ich? Sie sagen mir oft, ich träte aus meiner Zelle gelassen und heiter und fest wie ein Gutsherr aus seinem Schloss. Wer bin ich? Sie sagen mir auch, ich trüge die Tage des Unglücks gleichmütig, lächelnd und stolz, wie einer, der Siegen gewohnt ist. Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen? Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß? Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig, ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle, hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen, durstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe, zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung, umgetrieben vom Warten auf große Dinge, ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne, müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen, matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen? Wer bin ich? Der oder jener? Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer? Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling? Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer, das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg? Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.“

Identität ist, was einen Menschen im Kern ausmacht

Es ist die Frage nach seiner Identität, die den überzeugten Christen und Widerständler gegen die Nazis hier quält. Der Begriff „Identität“ stammt aus dem Lateinischen (idem = derselbe, dasselbe) und bezeichnet die erlebte innere Einheit einer Person, durch die sie sich auch in der Gesellschaft bestimmt. Anders ausgedrückt: Meine Identität ist das, was mich im Kern ausmacht.

„Wer bin ich eigentlich?“ Der Philosoph und Publizist Richard David Precht weist darauf hin, dass dies eine typische Frage der Neuzeit ist. Bis zur industriellen Revolution stellte sie sich nicht, denn man war damals das, wozu einen das Milieu, aus dem man kam, gemacht hatte: „Ein Bauer war ein Bauer und ein Beamter war ein Beamter. Man konnte sich die Zutaten seines Lebens nicht aussuchen.“ Im 19. Jahrhundert wurde die eigene Identität zentral durch die Klasse bestimmt, der man angehörte. Doch auch diese Zuordnung verschwamm mehr und mehr, sowohl durch die Wandlung der Gesellschaft hin zu einer Dienstleistungsgesellschaft als auch durch die Entwicklung der Psychologie. „Heute, im Zeitalter der Medienrevolution, gibt es nichts mehr, was unsere Identität ein für allemal verbindlich festlegt. Wir sind das, was wir zu Sein vorgeben.“

Heute kann jeder alles sein, womit die Frage nach der eigenen Identität umso dringlicher wird: „Was von mir ist gespielt und was ist echt? Was ist kopiert und was original? Was macht mich in meinem tiefsten Inneren aus? Wer bin ich – auch dann, wenn mich keiner sieht?“

Fünf Säulen der Identität

Der deutsche Psychologe Hilarion Petzold geht in seinen Arbeiten davon aus, dass unsere Identität von fünf Säulen getragen wird, den sog. „Identitätssäulen“. Petzold benennt diese wie folgt:

1. **Die Leiblichkeit:** Die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Belastungsfähigkeit, die Sexualität, das Aussehen, aber auch Gefühle, Ängste und Sehnsüchte.
2. **Die sozialen Beziehungen und Netzwerke:** Die Familie (familiales Netzwerk), der Freundeskreis (amicales Netzwerk) oder der Kollegenkreis (kollegiales Netzwerk).
3. **Arbeit und Leistung, Freizeit:** Kann ich mich mit dem identifizieren, was ich tue? Passt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit für mich? Womit gestalte ich meine Freizeit? Erfüllen mich meine Tätigkeiten in Beruf und Freizeit?
4. **Materielle Sicherheiten:** Geld, Wohnung, Kleidung.
5. **Werte:** Liebe, Hoffnung, Glaube, Sinnfragen, persönliche Werte, Normen und Überzeugungen.

Kennt man diese fünf Säulen, ist es möglich, diese in Selbstreflexion zu betrachten und sich anzusehen, wie es um die einzelnen Komponenten im eigenen Leben bestellt ist. Petzold hat dieses Modell für therapeutische und diagnostische Zwecke entwickelt. Es kann jedoch auch sehr gut im Coaching bzw. Seminarkontext dazu verwendet werden, um sich mit der Frage nach der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Das Problem ist freilich, dass selbst die von Petzold beschriebenen Säulen stark ins Wanken geraten. Galt etwa das Geschlecht des Menschen noch vor 20 Jahren als vorgegeben und biologisch determiniert (biologisches Geschlecht), so wird es heute mehr und mehr als eine Prägung durch die Umwelt verstanden (soziales Geschlecht). Man kann von der Gender-Bewegung halten, was man will – aufhalten lässt sie sich nicht mehr. Wer sich heute auf facebook anmeldet, dem werden 60 verschiedene Geschlechtsoptionen angeboten. Worauf aber lässt sich meine Identität noch stützen, wenn es nichts mehr gibt, was vorgegeben ist und feststeht?



Heute kann jeder alles sein, womit die Frage nach der eigenen Identität umso dringlicher wird: „Was von mir ist gespielt und was ist echt? Was ist kopiert und was original?“

Leben in einer Multioptionsgesellschaft

Wir leben inzwischen in einer „Multioptionsgesellschaft“, in der jeder Einzelne die Qual der Wahl hat, beim Telefonanbieter genauso wie bei der eigenen Identität. Identität wird gewählt, gestaltet, geschaffen und oft auch vorgespielt: Wir sind das, was wir zu sein vorgeben.

Worauf aber lässt sich meine Identität noch stützen, wenn es nichts mehr gibt, was vorgegeben ist und feststeht?

Im Internet spricht man in diesem Zusammenhang von „Identitätsmanagement“. Denn dort kann ja jeder selbst entscheiden, was und wieviel er von sich preisgeben will. Auf Facebook und anderen sozialen Netzwerken sind einige Nutzer mit einer „gefakten Identität“ unterwegs: Sie tauchen dort unter falschem Namen auf, mit fiktivem Geburtsdatum, erfundenen Hobbies und vielleicht sogar mit einem falschen Foto. Andere wiederum gehen den Weg einer „profilierter Identität“. Sie wählen sehr bewusst aus, was sie im Netz von sich veröffentlichen und was nicht, wohl wissend, dass diese Daten von Google & Co. gesammelt werden, um daraus ein Profil zu erstellen. Und schließlich gibt es dann noch das Modell, seine „reale Identität“ preiszugeben. Das sind diejenigen User, von denen wir im Netz restlos alles erfahren (selbst das, was wir eigentlich gar nicht wissen wollten).

Seine eigene Identität finden

Ein solches Identitätsmanagement gibt es aber längst nicht nur in der digitalen Welt, sondern ebenso im wirklichen Leben, in unseren sozialen Kontakten und Beziehungen. Denn auch hier steht es jedem frei, mit einer gefakten Identität durch das Leben zu gehen, sich selbst und anderen etwas vorzuspielen. Und wer ein Meister dieser Täuschung ist, der weiß am Ende oft selber nicht mehr, wer er eigentlich wirklich ist. So viel steht fest: Die Bestimmung der eigenen Identität ist Arbeit, „Identitätsarbeit“. Und die Frage ist: Wie kann diese Arbeit zufriedenstellend gelingen? Wie kann ich meine eigene Identität finden? Oder anders formuliert: Wo kann ich sie finden?

Ich möchte zunächst fünf Lösungsansätze vorstellen, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind und die ich für defizitär halte:

- 1. Identität durch Besitz.** „Mein Haus, meine Yacht, mein Auto“. Es wird schnell klar, wie zerbrechlich dieses Modell ist. So hat der Börsencrash vor einigen Jahren viele Anleger nicht nur arm gemacht, sondern sie zugleich in eine tiefe Identitätskrise gestürzt. Mit dem Werteverfall ihrer Aktien ging ein Verfall ihres persönlichen Wertes einher. Zahlreiche Suizide waren die Folge.
- 2. Identität durch Leistung.** „Ich bin das, was ich leiste.“ Doch was ist, wenn meine Leistung mit der Zeit nachlässt oder wenn ich durch Krankheit kaum noch in der Lage bin, irgendetwas zu leisten? Gibt es mich dann nicht mehr? Ist mein Leben dann nichts mehr wert?
- 3. Identität durch Abgrenzung.** Ich definiere mich vom Feindbild her und bin sozusagen das, was ich nicht bin. Die frühen „Punks“ waren eine solche Bewegung. Was aber, wenn das Feindbild verschwindet oder gar ganz verschwindet? Wer bin ich, wenn ich nicht mehr gegen etwas oder jemanden sein kann?
- 4. Identität durch Anerkennung.** Ich suche ständig den Beifall anderer und sammle „Likes“. Doch was ist, wenn die Anerkennung ausbleibt? Bin ich denn nur das, was andere von mir denken und halten? Zahlreiche Promis sind durch das Sinken ihrer Beliebtheitskala in eine tiefe Identitätskrise geraten.
- 5. Identität durch den Vergleich.** „Ich bin immer noch besser als andere!“ Ein anstrengendes Modell, denn wer sich durch den Vergleich definiert, der wird immer auch Menschen finden, die etwas besser können als er selbst. Und dann gibt es nur zwei Wege: Diese Realität zu verdrängen oder aber daran zu zerbrechen.



Identität wird gewählt, gestaltet, geschaffen und oft auch vorge-spielt: Wir sind das, was wir zu sein vorgeben. Wer bin ich – auch dann, wenn mich keiner sieht?

Wie kann ich meine eigene Identität finden? Oder anders formuliert: Wo kann ich sie finden?

Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Ich möchte mich über die hier beschriebenen Wege zur Identitätsfindung nicht erheben. Das tue ich schon deshalb nicht, weil ich selbst immer wieder mal auf sie hereinfalle. Der Punkt ist nur der: Sie sind allesamt brüchig und halten nicht, was sie versprechen. Und für Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, sind sie geradezu verheerend. Die meisten Klienten, die wir im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens begleiten, sind als eine Folge ihrer Sucht überschuldet und haben keine Besitztümer, durch die sie sich definieren könnten. Viele von ihnen sind auf dem ersten Arbeitsmarkt nicht mehr zu vermitteln, manche sind dauerhaft arbeitsunfähig. Für sie ist es bereits eine Leistung, irgendwie den Tag zu überstehen. Auch auf gesellschaftliche Anerkennung müssen sie weitestgehend verzichten.

Stattdessen werden sie allzuoft konfrontiert mit dem gängigen Klischee vom sittenlosen Trinker, der schließlich an seinem Verfall selbst schuld ist (und darum auch gefälligst selbst schauen soll, wie er da wieder raus kommt). Man schaut auf sie herab. Aber nicht nur andere tun das, auch sie selbst verlieren durch die Spirale der Sucht oft jeglichen Selbstwert. Da hilft auch kein Vergleichen mehr ... Gerade bei suchtkranken Menschen wird somit besonders deutlich, dass die bei uns gängigen Wege zur Identitätsfindung in die Irre führen – häufig sogar in die völlige Verzweiflung. Darum möchte ich hier einen Weg vorstellen, der unabhängig ist von äußeren Einflüssen und der jedem Menschen offen steht, ob suchtkrank oder nicht.

Innere Befreiung

Clemens Sedmak, Professor für Erkenntnistheorie und Religionswissenschaft in Salzburg, weist in einem Artikel darauf hin, dass Identitätsarbeit nicht nur Arbeit an und in Beziehungen ist, sondern gerade auch „Arbeit an der Innerlichkeit“. Diese wiederum verlangt eine Kultur von Schweigen und Stille, Ruhe und Einsamkeit: „In der Einsamkeit kann man sich nicht zerstreuen und verstecken, hier enden die Flucht und die Ablenkung, da kann man nicht mehr vor sich selbst davonlaufen. Durch die Fähigkeit zur Einsamkeit wird Distanz zum Alltag und zu den Zwängen des Alltagslebens ermöglicht und der Weg zu Erneuerung und Selbsterneuerung geebnet.“

Für Menschen wie Bonhoeffer war diese Stille dabei mehr als ein Eintauchen in den tiefen Ozean der inneren Seelenruhe und

mehr als eine Meditation des eigenen Selbst. Vielmehr war sie ein Gebet, die Begegnung mit einem göttlichen DU. Und es ist eben diese Gottesbegegnung, die Menschen ihre eigene Identität finden lässt, und zwar auch dann, wenn die äußeren Umstände beängstigend und erniedrigend sind (vielleicht sogar gerade dann). So endet auch die Suche Bonhoeffers bei jenem göttlichen DU, dem er in der Stille begegnet ist: „Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!“

Für manche Anbieter im Bereich der Suchtkrankenhilfe ist Transzendenz bzw. Religiosität nach wie vor verpönt, da bei ihnen weiter die Freudsche These nachwirkt, Religion sei in letzter Konsequenz eine kollektive Zwangsneurose. Diejenigen jedoch, die einer Gottesbegegnung Raum geben (ohne sie zu erzwingen!), machen damit überwiegend positive Erfahrungen. Zu ihnen zählen die Anonymen Alkoholiker ebenso wie das Blaue Kreuz.

Gerade für einen suchtkranken Menschen ist eine innere Befreiung zu erkennen: „Es kommt nicht darauf an, wie viel ich besitze oder was ich zu leisten vermag. Es zählt nicht, was andere von mir denken – ja nicht einmal, was ich selbst von mir halte. Entscheidend ist, was du, Gott, von mir hältst und wie du zu mir stehst. Daran halte ich mich fest: Mit all meinen Schwächen und meinem Versagen bin ich doch dein – von dir gewollt, geliebt und getragen.“ Und oft ist diese innere Befreiung ein entscheidender Schritt hin zu einer äußeren, zur Befreiung vom Suchtmittel. ■



Volker Halfmann, Theologe, Suchtberater beim Blauen Kreuz Würzburg und Autor des Blogs www.schwereloswerden.de



Durch die Fähigkeit zur Einsamkeit wird Distanz zum Alltag und zu den Zwängen des Alltagslebens ermöglicht und der Weg zu Erneuerung und Selbsterneuerung geebnet.

Cartoon

Identität

