

Verena Kast

Trotz allem Ich

Gefühle des Selbstwerts
und die Erfahrung von Identität

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einführung	11
Berichte über Identitätskrisen und Selbstwertgefühl	14
Erfahrungen von Identität	19
Kontinuität und Kohärenz	19
Räume, in denen Identitäten erfahren werden	25
Der Körper als Grundlage des Identitätserlebens	25
Sexualität	28
Das Netz der Beziehungen	29
Arbeit und Leistung	30
Werthaltungen	31
Fantasien	33
Kreativität	34
Das Selbstwertgefühl und die Identität	35
Die Bedeutung von Emotionen	35
Emotionen als komplexe Regulationssysteme	37
Die elementare Emotion des Selbstwertgefühls	39
Entwicklung des Selbstwertgefühls	41
Das Selbstwertgefühl im Alltag	43
Die Entwicklung des Selbstempfindens	44
Entwicklungsstufen des Selbstempfindens	46
Selbstgefühl, Selbstempfinden und Selbstwertgefühl	48
Bindung	53
Die Notwendigkeit der Anerkennung	57

Eine klassische Theorie der Identität: Erik H. Erikson	59
Erikson: Ein begabter Außenseiter	60
Zentrale Aspekte der Identität	62
Identitätsthemen	64
Das psychosoziale Moratorium	75
Übergänge in Identitätszuständen	77
Aspekte weiblicher Adoleszenz	82
Das Schaffen und Verändern von Identität	85
Der Übergang durch neue Modelle	88
Imitation und Identifikation	90
Von der Identifikation zur Identität	91
Wie verändert sich Identität?	95
Persona und Schatten	101
Hinter der Persona verbirgt sich der Schatten	106
Das wahre und das falsche Selbst – oder:	
Die unstimmgige Identität	108
Das private Selbst	110
Selbstentfremdung	113
Das Dilemma	114
Der Individuationsprozess nach C. G. Jung	118
Das Selbst in der Jung'schen Psychotherapie	121
Symbole als Wegmarken des Individuationsprozesses	124
Individuationsprozess und Gesellschaft	130
Autobiografie: Identität in der Kontinuität	131
Autobiografische Erzählungen	132
Erinnern	137
Episoden als Symbole	144
Die Funktion von Archivarin und Mythenerzähler	148
Verändern und dazuerfinden	149
Entkoppeln von Erinnerungen	150
Der Beginn des autobiografischen Gedächtnisses	154

Der Entwurf in die Zukunft	156
Identitätsrelevante Lebensübergänge	159
Zeugen der Zeitgeschichte	163
Wenn das Leben nicht so war, wie man es sich vorgestellt hat	163
Aktives Vergessen	165
Das Einverständnis mit sich selber	169
Familiengeschichten	172
Autobiografie und Therapie	173
Kontinuität – Kohärenz – Dissoziation	177
Traumatisierende Erfahrungen	178
Zu gutem Selbstwertgefühl und eigener Identität finden	183
Selbstwertquellen und Selbstwertbedrohungen	183
Was bedroht das gute Selbstwertgefühl?	184
Selbstwertgefühl und Fremdeinschätzung	185
Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz und die Akzeptanz anderer	186
Der Schutz des Selbstwertgefühls	189
Was trägt weiter zu einem guten Selbstwertgefühl bei?	191
Der Vergleich mit anderen	194
Das Selbstwertgefühl und die anderen Emotionen	202
Die Sorge um die Identität und das Selbstwertgefühl	205
Anhang	210
Begriffserklärung	210
Dank	219
Literatur	220

Einführung

Wer bin ich? Wer bin ich in den Augen der anderen? Wer bin ich in den Augen des anderen, etwa des Kosmos? Wer bin ich in Verbindung mit einer Wertordnung? Was macht mich einmalig? Wo bin ich wie alle anderen? Wer war ich schon im Laufe meiner Biografie? Wer will ich sein? Wer werde ich sein? Wohin gehöre ich? Welchen Gruppen fühle ich mich zugehörig? Was kann ich beitragen zum Leben einer Gemeinschaft? Habe ich ein Gefühl für meine Identität? Wann spüre ich meine Identität? Wann werde ich in meinem Identitätsgefühl gestört? Das sind alles Fragen, die mit dem Konzept und der Erfahrung von Identität zusammenhängen. Und diese Identität bewerten wir auch. Ist sie wertvoll?

Am meisten erstaunt uns immer wieder, dass wir Menschen uns im Laufe eines Lebens so sehr verändern können und doch auch immer dieselben bleiben. Unsere Identität wird ständig neu gebildet, in allen unseren Beziehungen wird daran gebaut, in all unseren Bezügen zur Welt wird sie umgebaut – und bleibt im Kern doch auch konstant.

Aber gibt es in der Postmoderne überhaupt so etwas wie eine „Identität“, wenn so vieles an Festgefügetem nicht mehr fest ist, die Berufsrollen sich verändern, die Rollen von Frau und Mann nicht mehr festgeschrieben, die Werte nicht mehr allgemein verbindlich sind, wenn so vieles nicht mehr feststeht und immer wieder miteinander ausgehandelt werden muss und allenthalben Flexibilität gefordert wird? Wenn Rituale, an die wir uns gewöhnt haben und die uns im eigenen Leben auch ein Gefühl von

Identität und Geborgenheit vermitteln, immer wieder verändert werden müssen? Wenn langfristige Bindungen kaum mehr möglich sind? Wenn wir uns immer wieder auf neue, uns noch fremde Situationen einrichten müssen? Wenn die Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemacht haben, die Kompetenzen, die wir uns erarbeitet haben, nicht mehr gefragt sind?

Zwar stehen uns viele Optionen, viele berufliche Möglichkeiten offen, wenn wir flexibel genug sind. Wir verfügen über ein Netz von möglichen Beziehungen, in denen wir uns bewegen können, wenn wir dazu bereit sind, etwa den Arbeitsplatz zu wechseln und neue Beziehungen einzugehen. Allerdings stellt sich die Frage: Fällt das eigene Leben dabei nicht auseinander? Kann man unter diesen Umständen überhaupt noch etwas Zusammenhängendes aus dem eigenen Leben machen, so dass man den Eindruck hat, das eigene Leben gelebt zu haben und es zu einem Gesamtwerk gemacht zu haben? Kann man sich unter diesen Umständen überhaupt noch verwurzeln?

Wenn alles so auf Kurzatmigkeit hin ausgerichtet ist, kann man da noch von Identität sprechen – als einem lebenslangen Prozess? Sicher geht es nicht um eine eindeutige, einzelne, sich immer gleich bleibende Identität, sondern um eine Identität, in der fragmentarische Erfahrungen und auch das Erleben von Chaos integriert werden können.

Ich bin zwar ich, aber immer auch wieder eine andere oder ein anderer, je nach Lebenssituation, je nach emotionaler Situation. Und doch: Es gelingt den meisten Menschen, viele verschiedene Lebenssituationen immer wieder auf sich selber zu beziehen, viele mögliche Identitäten, die das Ich erlebt und die ihm auch von außen zugeschrieben werden, auch auf sich selbst zu beziehen. Es gelingt den meisten Menschen, durch alle Fährnisse hindurch ein kohärentes Selbst zu bewahren und auszubauen. Auch wenn die Veränderung gegenüber dem Gleichbleibenden zu dominieren scheint: Es kann gelingen, sich das Gefühl der sicheren Identität zu bewahren.

Aber die Frage bleibt, wie das Ich sich entwickeln und mit an-

deren Menschen umgehen muss, damit es sich auf sich selbst verlassen kann – und damit sich auch die anderen Menschen auf diesen Menschen verlassen können.

Der Mensch hat sich noch nie wirklich gekannt und wird sich auch nie wirklich ganz und gar kennen. Dennoch muss er verlässlich sein, er selbst muss sich auf sich, andere müssen sich auf ihn verlassen können. Der eigene Selbstwert hängt ganz wesentlich davon ab, ob andere sich auf mich verlassen können. Wie viele Veränderungen auch auf die Menschen einströmen, diese Verlässlichkeit sowohl für sich als auch für andere, muss gesucht und erreicht werden. Wie aber müssen wir mit unserer Suche nach Identität umgehen, damit wir verlässlich sind?

Oder brauchen wir die Vorstellung von der Identität nicht mehr? Passen wir uns den ständigen Veränderungen einfach an und sind immer wieder andere, wie es gerade die Situation erfordert? Durch den Zufall bestimmt und wenig durch eigene Entscheidung? Das würde bedeuten, dass wir dann nicht mehr an unserer Identität bauen, sondern dass sie uns, wenn sie denn diesen Namen noch verdient, immer wieder neu verpasst wird.

Die Postmoderne, in der wir heutigen Menschen leben, ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass sie die Sinn stiftenden großen, zusammenhängenden Erzählungen von Religion und Wissenschaft durch fragmentarische, vorläufige Wissenschaftsmodelle ersetzt und dadurch ein Orientierungsverlust stattgefunden hat.¹ Aber auch die Menschen der Postmoderne haben ein Gefühl für ihre Identität, verbunden mit einem Gefühl für den Selbstwert. Vor allem aber spüren sie es, wenn sie eine Identitätskrise haben, wenn sich ihre Identität verändert oder wenn sie in Gefahr ist. Das lebenslange Werden der eigenen Identität ist ein Thema, das wohl jeden Menschen irgendwann einmal beschäftigt.

Wie wird Identität? Wie verändert sie sich? Wie verhält sie sich zum Selbstwertgefühl? Wie erhalten wir uns in aller Verän-

¹ Lyotard Jean-Francois (1993) Das postmoderne Wissen: Ein Bericht. Wien

derung etwas Gleichbleibendes? Das sind Fragen, denen ich in diesem Buch nachgehen werde.

Berichte über Identitätskrisen und Selbstwertgefühl

Ein Mann um die vierzig leidet als Folge eines Autounfalls an einer Gehbehinderung. Zwar kann er gehen, aber man sieht ihm an, dass er damit ein größeres Problem hat. Er klagt: „Es ist nicht so sehr das Gehen an sich, das verursacht kaum Schmerzen. Aber ich bin nicht mehr der, der ich bin. Meine Bewegungen sind mir fremd. Ich bin nicht mehr ich selbst. Ich kann mich auch nicht mehr auf mich verlassen, wie ich das früher konnte. Ich habe kein Selbstvertrauen mehr und ein ganz schlechtes Selbstwertgefühl. Ich wage gar nicht mehr, richtig aufzutreten und meine Meinung einzubringen.“

Eine Frau um die sechzig stellt fest, dass ihr die Männer nicht mehr mit diesem gewissen „Etwas“ in den Augen nachsehen. Sie meint, sie werde überhaupt nicht mehr gesehen von den Menschen auf der Straße. „Das verunsichert mich. Wer bin ich denn noch? Ich bin doch eigentlich trotz meines Alters ganz ansehnlich. Ich weiß gar nicht, was ich machen könnte, damit ich wieder mehr Aufmerksamkeit bekomme. Das Ganze zehrt am Selbstwertgefühl. Wie machen das denn die anderen?“

Ein Mann, Mitte dreißig, stellt fest, nachdem er viele eher kurze sexuelle Beziehungen zu Frauen hatte, dass ihn einige Männer eigentlich auch sexuell anziehen. „Man kann doch nicht in der Mitte des Lebens plötzlich entdecken, dass man schwul ist? Da war dann alles, was ich vorher gelebt habe, eine Lüge. Oder vielleicht doch nicht? Kann man die Identität wechseln? Ich bin ziemlich verunsichert: Es ist ja auch ganz spannend, aber stimmt das alles auch? Ich traue mir im Moment sehr wenig zu. Ich möchte wieder selbstsicherer werden ...“

Ein Mann um die vierzig ist von seiner Partnerin, mit der er 15 Jahre zusammenlebte, verlassen worden. „Das schlägt mir aufs Selbstwertgefühl! Das hätte ich gar nicht so erwartet. Ich wage gar nicht recht, mit anderen Frauen Kontakt aufzunehmen. Ich komme mir als Versager vor. Eine ganz neue Identität. Die schmeckt mir überhaupt nicht. Natürlich bin ich auch noch der erfolgreiche Geschäftsmann. Aber wie lange noch? Das kann alles sich auch verändern. Ich weiß nicht, ob ich mein Leben wieder so richtig in den Griff bekomme ...“

Eine Frau um die fünfzig hat ihren Partner durch einen plötzlichen Tod verloren. „Ich bin jetzt Witwe. Ich habe eine neue Identität. Ich muss jetzt oft ankreuzen: verwitwet. Ein sonderbares Wort. Ich kann mich damit nicht identifizieren. Aber das ist äußerlich. Ich bin nicht mehr ich. Ich verstehe mich nicht mehr und die anderen auch nicht. Ich reagiere, wie ich früher nie reagiert habe: empfindlich, ängstlich. Am liebsten würde ich mich verkriechen. Ich war es so gewohnt, mich als Teil meines Mannes zu verstehen, wer bin ich denn jetzt? Mein Selbstwertgefühl war eh nicht besonders hoch, aber jetzt ist es ganz im Keller ...“

Ein Mann um die fünfzig in einem anspruchsvollen Beruf, wird frühzeitig pensioniert. „Man braucht mich nicht mehr, ich bin zu teuer. Eigentlich sagte ich immer, ich möchte auch einmal nur mehr meinen eigenen Interessen nachgehen. Aber jetzt, wo ich das könnte, finde ich meine eigenen Interessen gar nicht, die haben sich ‚verschlupft‘. Wer bin ich denn jetzt noch? Irgendwie habe ich keinen Wert mehr. Ich kann nichts mehr beitragen – vorläufig jedenfalls. Vielleicht fällt mir ja wieder etwas ein. Aber ich bin so ohne Einfälle. Ich habe einfach die Energie verloren, ich traue mir nichts zu. Alles leidet unter diesem Gefühl des Unnützeins. Meine Ehe leidet, meine Frau versucht, mir zu helfen. Aber das kann sie nicht. Ich fühle mich auch körperlich schlecht, einfach alt. Ich habe mich von den Freunden zurück-