

## Umgang mit einschränkenden Identitätsüberzeugungen

Bernd Schmid

Ein Großteil menschlicher Probleme entsteht dadurch, dass Menschen zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens einen einschränkenden Glauben darüber angenommen haben, was oder wer sie sind. In einem wesentlichen Mosaikstein ihrer Identität - auf mein Verständnis von Identität als Mosaikspiegel gehe ich am Ende des Artikels noch näher ein - spiegeln sie sich in einem Irrglauben über sich. Sie leben dann diesen Glauben wie einen Fremdkörper und lassen ihn unberührt von den Erfahrungen, die sie machen. Dadurch leben sie bestimmte Seiten ihrer selbst nicht, weil sie sie als nicht zu sich passend erleben. Oder sie leben sie, bringen sie aber nicht in Verbindung mit dem eigenen Selbstbild, der eigenen Identität.

Wie in einer Persönlichkeitsarbeit auf dem Weg der Integration des Gesamtmosaiks mit solchen einschränkenden Identitätsüberzeugungen wirksam umgegangen werden kann, wird im Folgenden anhand von Beispielen ausführlich erörtert.

### Identifikation einschränkender Identitätsüberzeugungen

Ein wesentliches Erkennungsmerkmal von einschränkenden Identitätsüberzeugungen ist, dass sie von gemachten Erfahrungen unberührt bleiben.

Jemand, der beispielsweise die Idee von sich hat: *Ich bin nicht lebenswert*, hält unberührt an diesem Selbstbild fest, auch wenn es in seiner Umgebung viele Menschen gibt, die sich liebevoll auf ihn beziehen. Als **interner Mechanismus** kann es zwar sein, dass er dieses Verhalten registriert, er wird aber plausible Erklärungen dafür finden, warum diese Menschen Ausnahmen darstellen. Möglicherweise denkt er: *Die, die sich liebend auf mich beziehen, haben nur noch nicht erkannt, dass ich im Grunde einer bin, der nicht lebenswert ist. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann sie es erkennen und dann werden sie sich abwenden.* Es kann auch sein, dass er denkt: *Es kann zwar sein, dass diese Menschen mich mögen, aber die, die mir wirklich wichtig sind, die mögen mich nicht. Und dass die mich als denjenigen erkennen, der ich wirklich bin, nämlich als jemand, der nicht lebenswert ist, erkenne ich daran, dass sie unerreichbar bleiben.* D.h. egal, wie sich die Menschen in seiner Umgebung ihm gegenüber verhalten, bleibt er unerschütterlich in seinem Glauben.

**Von außen** ist ein solcher Irrglaube daran erkennbar, dass man dazu neigt, ihn zu bestätigen, wenn man dem Beziehungsangebot des Klienten folgt.

Ein Beispiel:

In einem Persönlichkeitsentwicklungs-Workshop kann es sein, dass ein Klient immer wieder Anspruch auf eine Persönlichkeitsarbeit anmeldet. Obwohl die Gespräche zwischen Berater

und Klient konstruktiv verlaufen, bleibt dem Klienten das Gefühl und damit rechtfertigt er immer wieder seinen Anspruch auf weitere Gespräche, dass es das noch nicht gewesen sei, dass das noch nicht genügt habe.

Wenn man jetzt als Berater mit der Hypothese arbeitet: *"Der ist so hungrig, weil er noch nicht genug bekommen hat"*, würde man versuchen, ihn zu nähren, in der Erwartung, dass er irgendwann satt würde. Man würde glauben, dass dann das Problem gelöst sei.

Jetzt kann es aber sein, dass man als Berater nährt, irgendwann jedoch den Eindruck bekommt, dass der Klient eigentlich längst satt sein müsste. Wenn er dann immer noch Anspruch anmeldet, sagt man möglicherweise: *Du bist unersättlich.*

Jetzt hat man möglicherweise eine Idee bzw. einen Glauben des Klienten über sich selbst bestätigt. Die Idee "ich bin unersättlich" könnte ein Glaubenssatz über die Eigenart sein. Denn jemand, der so über sich denkt, verhält er sich entsprechend.

Das Problem ist dabei nicht, wie viel er tatsächlich bekommt oder nicht bekommt. Sondern das Problem ist, dass er, weil er sich für unersättlich hält, keine Mechanismen des Merkens hat, wann er genug und wann er nicht genug hat. Und er gibt keine Signale nach außen, die sagen "ich bin satt". Denn zu sagen "ich bin satt" ist etwas, was nicht zu seiner Selbstdefinition passt.

Deshalb wäre es wichtig, einer solchen Person z.B. zu sagen:

Berater: *Du verhältst dich, als würdest du glauben, du seist unersättlich. Das stimmt aber nicht. Auch du kannst satt werden, wie alle anderen Menschen auch.*

Es könnte sein, dass der Klient dann antwortet:

Klient: *Es ist merkwürdig. Obwohl du mir das sagst und obwohl ich auch entsprechend gute Erfahrungen bei dir mache, spüre ich dennoch nicht in mir, dass ich satt werde. Ich habe immer die Angst, es könnte nicht genug sein.*

Als Berater entwickelt man nun möglicherweise Ideen über frühkindliche Traumata als Erklärung, warum er es nicht spürt. Wenn man jetzt auf der Ebene von Erleben und Verhalten mit ihm arbeitet, gerät man jedoch gerade auf Irrwege. Hier empfiehlt es sich, auf die Ebene des Denkens zu gehen im Sinne von:

Berater: *Ist es denn für dich denkbar, dass du satt bist? Bist du jemand, der satt werden kann?*

Jetzt kann sein, dass man auf den bisher nicht erkannten, nicht benannten und daher unhinterfragten Glauben über sich selbst stößt, der etwas mit einer Zuschreibung in der Kindheit zu tun haben kann. Anstatt zu sagen: *Du ich habe keine Zeit mehr. Für den Moment*

*muss es genug sein, kann es sein, dass sein Vater zu ihm gesagt hat: Du bist ja unersättlich.* Damit hat er dem Kind eine **Identität zugeschrieben**. Ein Kind ist auf Realitätsbehauptungen, auf Konstruktionen von Elternfiguren angewiesen. Es übernimmt solche Annahmen über sich und verhält sich dann entsprechend. Es lernt dann geradezu die Verhaltensweisen, die zu diesem Etikett gehören.

Menschen entwickeln also Glaubenssätze über sich, die letztlich auf Behauptungen, auf Selbstschlussfolgerungen oder auf Selbstverständlichkeiten beruhen. Manchmal ist es notwendig, solche Glaubenssätze durch Gegenbehauptungen zu ersetzen.

Die Aussage des Beraters "Du kannst satt werden" ist eine Behauptung, die im Gegensatz zu der Idee steht "ich bin unersättlich". Wenn der Klient diese neue Behauptung über sich annimmt, hat er eine andere Prämisse, die Welt zu erfahren und sich im Kontakt mit Menschen zu verhalten. Auf Grund dieser Prämisse kann er einerseits Dinge, die bereits in seinem Leben vorhanden sind, anders einordnen. Andererseits kann er Verhaltensweisen und Erfahrungen machen, die in seinem bisherigen Repertoire nicht vorhanden waren, weil er jetzt überhaupt erst damit rechnet, dass es sie gibt. Jetzt entsteht erst ein Suchraster, aufgrund dessen sich Wirklichkeit kristallisieren kann, die er bisher ausgeschlossen hat. Bisher kam er gar nicht auf die Idee, dass es das in seinem Leben geben kann.

### **Ein Beispiel zum Umgang mit einschränkenden Identitätsüberzeugungen**

Eine im Kontaktverhalten und Aussehen unauffällige junge Frau besuchte ein Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar, weil sie unter Ängsten litt, die sie in ihrem Alltag stark beeinträchtigten. Im Dialog stellte sich heraus, dass diese Ängste in dem Glauben über sich begründet waren: "*Ich bin ein Flittchen*" und "*Ich bin eine, die sich schämen muss*". Diese Identitätsüberzeugungen wurden durch die antithetische Behauptung: "*Ich bin eine achtsame und achtbare Frau*" entkräftet.

Im Folgenden geht es mir vor allem darum, die Wirkmechanismen sowohl der einschränkenden, als auch der antithetischen Identitätsbehauptungen zu untersuchen und zu beschreiben.

Folge ich meiner Intuition, kommen mir zu dieser Frau folgende Bilder, wenn ich mir ihre Entwicklung als Mädchen auf der Suche nach einer Identität als Frau vorstelle:

Ich sehe, wie sie sich zum ersten Mal schminkt. Sie schminkt sich grell, so wie sich eine 13-jährige vorstellt, wie eine Dame geschminkt zu sein. Und dann kommt der Vater abends abgearbeitet nach Hause. Sie geht auf ihn zu und strahlt ihn an. Er sieht sie, ist entsetzt über ihr Aussehen und sagt: "Mein Gott du Flittchen."

In diesem beeindruckbaren Moment, in dem das Mädchen in einer Suchbewegung ist, wer sie als Frau werden könnte, ist sie besonders empfänglich. Sie lernt, dass Interesse in dieser Richtung zu haben heißt, ein Flittchen zu sein. Sie bekommt auch mit, dass Flittchen sein etwas ist, was nicht in Ordnung ist. Und im Laufe der Zeit lernt sie durch Erzählungen, wie sich ein Flittchen verhält. Sie erfährt, was man von einem Flittchen munkelt und welche emotionale, sexuelle Atmosphäre verbreitet wird, wenn mit der Lust der Empörung über Flittchen geredet wird. Und sie glaubt es einfach: "Ich bin ein Flittchen".

Wann immer sie nun im späteren Leben Interessen in der Richtung entwickelt, was damals mit dem ersten Schminken verbunden war, identifiziert sie diese als Neigungen, ein Flittchen zu sein.

Es kann dann sein, dass sie tatsächlich ihre erotischen Interessen in einer Weise zum Ausdruck bringt, wie sie es sich von Flittchen vorstellt. Denn: Sie ist ja ein Flittchen und das merkt sie daran, dass sie solche Interessen hat. Diese Etikettierung ist bei ihr zu einer Grundgleichung geworden.

Es kann auch sein, dass sie kein Flittchen sein möchte. Dann verhält sie sich möglicherweise besonders zurückhaltend. Irgendwann glaubt sie dann aber vielleicht, in ihrer Entwicklung zurück zu sein und weil sie auch mal will, stürzt sie sich in eine sexuelle Beziehung. Dort verhält sie sich dann tatsächlich so, wie sich ein Flittchen - was immer das ist - verhalten würde. Daran merkt sie dann, wie Recht der Vater doch hatte, als er sofort erkannte, was sie ist.

So entstehen seltsame Spiralen, die sie vor die Wahl stellen, entweder ein Flittchen zu sein, das auf die Straße geht oder eins zu sein, das nicht auf die Straße geht.

Während der Definitionsphase, in der der Vater sagt "mein Gott du Flittchen", werden Identitäts- und Verhaltensebene gleichgesetzt. Anschließend wird die Definition durch Verhaltensbeschreibungen angereichert. Diese Definition organisiert dann das Selbstverständnis und bestimmt das Verhalten, das auf diesem Selbstverständnis beruht.

Eine solche Definition entspricht einem Vorurteil über sich, das wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirkt. Und weil es ein Vorurteil ist, kann es nur durch ein Gegenurteil aufgehoben werden. Durch Verhaltensänderungen ist sie nicht zu beeinflussen.

Bei der Klientin kann man sich sowohl vorstellen, dass sie im Alltag ein Verhalten zeigte, das als völlig normal anzusehen war. Als Mädchen bekam sie aber möglicherweise durch die Reaktion der Erwachsenen ein massives Schamgefühl eingepfht, das für sie nicht überprüfbar war. Dadurch übernahm sie die emotionale Etikettierung der Scham. Die Scham schwappte regelrecht auf sie über, so dass sie daraus schlussfolgerte: "*Ich bin jemand, die sich schämen muss.*" Diese Schlussfolgerung generalisierte sich als Grundannahme. Deshalb konstellierte sie immer wieder Situationen, in denen sie sich für normales Verhalten schämte.

Man kann sich aber auch vorstellen, dass die Klientin zunehmend Verhaltensweisen zeigte, für die sie sich zu Recht schämte. Durch diese Etikettierung entwickelte sie möglicherweise ein immer verkrampfteres Verhältnis zu sich und ging tatsächlich Beziehungsverhältnisse ein, die in vieler Hinsicht zutiefst unwürdig waren.

Scham im Sinne von bemerken, dass sie sich verfehlt, d.h. die zu Recht empfundene Scham, empfindet sie dann als Bestätigung für die falsche Identitätsannahme: *Ich bin jemand, die sich schämen muss.*

Bei dieser Klientin beobachtete ich einen interessanten Fehlversuch aus diesem Dilemma herauszukommen.

Sie dachte: *Ich kann nur eine achtbare Frau sein, wenn ich mich nicht mehr schäme.* D.h. sie glaubte, sie dürfe erst eine andere Identität für sich in Anspruch nehmen, wenn sie sich auf der Verhaltensebene glaubwürdig verändert habe. Das ist aber genau das, was nicht funktioniert.

Diese Frau muss als Grundprämisse zunächst davon ausgehen, dass sie eine achtbare Frau ist. Dann kann es sein, dass sie nach wie vor Situationen erlebt oder hervorruft, die bei ihr Schamreaktionen auslösen. Deshalb muss die antithetische Gegenbehauptung lauten: *Ich bin eine achtsame und achtbare Frau.*

Manchmal ist es gerade ein wichtiger Aspekt des therapeutischen Vorgehens, die oft krampfhaften Versuche zu unterbrechen, am Verhalten Anzeichen feststellen zu können, dass man auch anders sein könnte. Dazu ist es notwendig, die Identitätsüberzeugung vom konkreten Verhalten los zu definieren. Man muss demjenigen die Idee geben, dass er in einem Irrtum über sich lebt und dass er sich an den Irrtum so gewöhnt hat, dass er sich identisch mit sich fühlt, wenn er diesen Irrtum lebt.

Wenn nun der oder die Betreffende eine andere ihm zustehende Identität über sich in Anspruch nimmt, löst das natürlicherweise eine Rührung und gleichzeitig einen Unglauben aus. Die Klientin beispielsweise reagierte auf die Neubeurteilung (ich bin achtsam und achtbar) mit: *Das soll ich sein? Guck doch mal, was ich mache. Kann jemand, der achtbar ist, so mit Sex umgehen?*

Deshalb nehmen viele Menschen nicht in Anspruch, was ihnen eigentlich zusteht. Sie verharren in ihrem Irrglauben über sich und verhalten sich entsprechend. Denn jedes Verhalten schafft eine Menge es plausibel machende und aufrecht erhaltende Bedingungen.

Eine Veränderung in der Identitätsannahme über sich selbst zieht nicht automatisch eine Veränderung auf der Verhaltensebene nach sich. Es kann ein längerer und komplexer Umlernprozess sein, der manchmal sogar eine Veränderung des sozialen Milieus und vieler anderer Dinge nach und nach notwendig macht, um sich von dem zu überzeugen, was man über sich entschieden hat oder akzeptiert, wenn es jemand anderes in einem sieht.

D.h. die Behauptung eilt der Realisierung voraus. Sie ist ein neues konstruktives Vorurteil, das im Sinne einer zu erfüllenden Prophezeiung erst erarbeitet werden muss. So gesehen ist ein Rückfall in alte Verhaltensweisen auch nie ein Beweis, dass die Um- bzw. Neudefinition nicht stimmt, sondern nur ein Beweis, dass sie noch nicht genügend verwirklicht wurde. Das ist der große Vorteil von Neudefinitionen. Denn solche Konstruktionen, die ja rein geistiger Natur sind, können, wenn sie für den Klienten glaubwürdig sind, nicht durch Rückfälle umgestoßen werden.

Häufig hört man Therapeut sagen: *Du musst an den Klienten glauben, dann ist Therapie erfolgreich!*

Unseres Erachtens reicht es jedoch nicht, jemandem zu sagen: *Ich glaube jetzt an dich und alles Weitere kannst Du selbst erledigen.* Die Botschaft muss lauten: *Ich glaube an etwas anderes in Dir als Du und es kann sehr disziplinierte Arbeit an Dir notwendig sein, diesem Glauben zum Ausdruck zu verhelfen. Es kann auch sein, dass Du Dein Leben weiterhin damit verbringst, eine richtige Identität zu verleugnen und daran kann ich Dich nicht hindern. Aber wenn ich dich konfrontiere, tue ich das, weil ich weiß, dass du anders bist, als Du von Dir glaubst zu sein. Aber ich vertraue nicht, dass du das auch realisierst. Ich konfrontiere dich auf der Basis, dass Dir etwas anderes bestimmt ist, was du in Anspruch nehmen kannst. Du kannst es aber auch mit Füßen treten.*

Damit packe ich den anderen konstruktiv an seiner Scham. Er kommt nicht umhin, ein Gefühl dafür zu bekommen, dass er sich durch das, was er tut, verfehlt.

Identitätsarbeit klärt also eine Grundprämisse, vor der alles dann Notwendige geschieht. Wenn diese Grundprämisse nicht mit erfasst wird, geschieht das Notwendige in der Regel allerdings nicht.

### **Methodischer Umgang**

Die Methode, die ich für den Umgang mit einschränkenden Identitätsüberzeugungen anwende, nenne ich **Passamtsarbeit**. Auf die Kunstfigur mit dem "Passamt" bin ich über den Begriff der "Identity card" gekommen. Sie ist eine durch einen Hoheitsakt dokumentierte Existenz. Mit der Passamtsarbeit bilde ich die Metapher einer sozial konstruierten Identität ab.

In den deutschen Pässen gibt es die Rubrik der unveränderlichen Merkmale. In der Passamtsarbeit wende ich die Figur an, dass jemand durch die Welt läuft, als würden in seinem Pass unter "unveränderliche Merkmale" einschränkende Wesensbehauptungen stehen.

Der erste Schritt in der Arbeit mit Identitätsüberzeugungen ist, den Irrglauben, den ein Klient über sich hat und lebt, zu identifizieren und als ein unveränderliches Merkmal im Pass zu benennen.

Bei der Klientin lautete der Eintrag: *Ich bin eine Flittchen und ich bin so, dass ich mich schämen muss.* Das ist das, was sie im Grunde über sich glaubte, selbst wenn sie sich sexuell unauffällig verhielt und nur alle zehn Jahre schämte.

Der zweite Schritt besteht darin zu behaupten, dass dieser Eintrag eine Fehleintragung im Pass darstellt, der gelöscht und durch einen anderen Eintrag ersetzt werden muss.

Im Beispiel der Klientin lautete zunächst die Frage: *Willst du die Eintragung geändert haben?* Anschließend fragte ich: *Was willst du stattdessen eingetragen haben?*

Im Dialog mit der Klientin wurde dann der Neueintrag formuliert.

Im Allgemeinen bietet entweder der Klient/die Klientin eine Formulierung an, die er/sie für wünschenswert hält, aber nicht als mit sich identisch und wesensgleich empfinden kann oder ich schlage eine Formulierung vor.

Wenn wir eine Formulierung gefunden haben, die wir beide akzeptabel finden, sage ich:

*Gut wir löschen die alte Eintragung und tragen das Neue ein und das wird amtlich bescheinigt.*

Im Beispiel der Klientin hieß der Neueintrag: *Ich bin eine achtsame und achtbare Frau.*

Dem hatte ich dann noch das Bild hinzugefügt: *Wenn du selbst ab und zu wieder unsicher bist, was deine Identität ist, musst du nur in Deinen Pass gucken. Da steht, was du im Grunde bist. Diese Identität kannst du jederzeit in Anspruch nehmen und das dazu Notwendige lernen.*

Der Neueintrag muss eine griffige Semantik haben und ein bisschen in Amtsdeutsch formuliert sein. An der Reaktion des Klienten kann man dann erkennen, ob der Eintrag ein Aufhänger ist, an dem Ideen wach werden, wer er sein könnte. Weil diese Behauptung im Gegensatz zu dem eigenen Erleben und selbstbeobachteten Verhalten steht, wird er sie in der Regel noch kaum glauben können.

Wichtig ist zu vermitteln, dass mit dem Neueintrag keine Verpflichtung verbunden ist, sein Verhalten zu ändern. Der Neueintrag bedeutet, ein Recht darauf zu haben, sein Verhalten zu ändern und vor allem das eigene Erleben und Verhalten aus der Perspektive der Neudefinition neu zu interpretieren.

Die Klientin, die glaubte, sie sei ein Flittchen, hat mit der Neudefinition nun die Möglichkeit, sich in einer guten Qualität sexuell zu zeigen. Sie kann jetzt ihr Verhalten als normales, freudiges, lustvolles Verhalten interpretieren. Möglicherweise ändert sie noch nicht einmal etwas an ihrem Verhalten, jedoch wird sie die Interpretation ihres Verhaltens ändern und ihre Würde, ihren Bezug dazu.

Angenommen, die Klientin hätte sich bisher aufgrund ihrer Identitätsannahme tatsächlich unwürdig verhalten, indem sie sich sexuell prostituierte oder in gegenseitige Ausbeutungsverhältnisse begab, kann es sein, dass sie sich jetzt auch weiterhin ab und zu so verhält. Und obwohl sie das weiterhin tut, weil sie dieses Verhalten gewohnheitsmäßig reproduziert, nimmt sie das Recht auf die Neuinterpretation dieses Verhaltens als nicht eigentlich zu sich gehörig

in Anspruch. Sie betrachtet ihr Tun dann als eine noch bestehende schlechte Angewohnheit, die aufgrund eines früheren Irrtums über die eigene Identität entstanden ist.

Das Recht der Neuinterpretation verschafft ihr emotional in zweifacher Weise eine Position der Würde:

- Entweder sie verantwortet ihr Verhalten. Dann begibt sie sich bewusst in Schuld. Sie leugnet ihr Verhalten nicht ab, sondern sie verantwortet es und sie kann es leichter verantworten, weil es keine Frage ist, wie sie ist. Wie sie ist, ist entschieden. Sie ist positiv und sie begibt sich in Schuld, wenn sie das im Verhalten nicht realisiert. Sie reagiert also nicht mit schlechten Gefühlen, sondern mit Verantwortung.
- Oder sie empfindet Schuld- und Schamgefühle. Das Schuldgefühl ist, sich und anderen schuldig geblieben zu sein, die neue Identität in Anspruch zu nehmen. Das Schamgefühl ist die Scham darüber, sich durch das eigene Verhalten verfehlt und verleugnet zu haben.

Scham bezieht sich also auf die Identitäts-, Schuld auf die Verhaltensebene. Scham ist das Gefühl, das entsteht, wenn man die eigene Würde verletzt hat, indem man der eigenen Identität nicht entspricht. Schuld entsteht als Gefühl, wenn man im Verhalten etwas schuldig geblieben ist.

Solche würdigen Positionen sind nicht möglich einzunehmen, solange jemand mit seinem Irrglauben identifiziert ist. Solange die Klientin denkt: *Ich bin ja sowieso ein Flittchen*, wird sie weder Scham noch Schuld empfinden.

Umgekehrt schafft diese nicht-neurotische Version von Schuld und Scham gepaart mit der Annahme, eigentlich eine würdige Position einnehmen zu dürfen und sie bisher nur verfehlt zu haben, eine enorme Motivation, dazu zu lernen und neues Verhalten zu entwickeln.

In den Heilsgeschichten der Bibel findet die Wende im Schicksalsprozess häufig durch ein Ereignis statt, durch das jemand in positiver Weise von Scham- und Schuldgefühlen ergriffen wird. Diese Ereignisse führen nie dazu, dass sich die Betroffenen in jahrelange Therapie begeben, sondern sie drehen sich um und werden vom Saulus zum Paulus.

Viele Menschen leiden daran, dass sie bei sich Verhaltensprobleme kennen und auch wüssten, was zu ändern wäre. Sie müssten beispielsweise Prozeduren durchstehen, wie Abnehmen, Entziehung von Drogen jeglicher Art, bestimmte Dinge zu lernen oder von sozialen Rollen Abstand zu nehmen, die ihnen schöne Korruptionen bieten. Sie finden dafür jedoch keine Motivation in sich. Wenn sie auf diese Weise eine Position der grundsätzlichen Würde einnehmen, erhalten sie eine ganz andere Motivationskraft. Wenn andere stellvertretend in ihnen sehen, was sie bisher noch nicht als zu sich gehörend erleben, sind das auch Hilfsmotivatoren.



Ein Beispiel:

In einem Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar war ein junger Manager, der eine ganze Reihe Etiketten über sich hatte. Er meinte, er sei willensstark, zögerlich und undeutlich im Umsetzen. Aufgrund seines starken Willens hätte er eine Führungsposition in einem großen Unternehmen, aber er zögere alles hinaus. Dabei sei es nicht so, dass er Situationen so inszeniere, dass sie sich irgendwie verzögern, sondern er verzögere sie aufgrund seines So-seins: *Er ist zögerlich*. Außerdem mache er nicht klar, wie er Dinge umsetzen will, stattdessen jammere er.

Alle drei Begriffe wurden positiv umgedeutet und neu in seinen Pass eingetragen: *Ich bin willensstark, entscheidungsfreudig und deutlich*. Hinzugefügt wurde, dass er aufgrund von Lernprozessen in der Kindheit auf die Inanspruchnahme dieser Eigenschaften häufig verzichtet habe.

Er fand das ganz prima. Er zog damit von dannen, aber nicht euphorisch, sondern in einer Haltung von: *Wahrscheinlich werde ich meine alten Verhaltensweisen noch eine Weile zeigen. Aber ich weiß, dass sie im Grunde nicht stimmen. Eigentlich bin ich entscheidungsfreudig und deutlich. Aber irgendwie habe ich mir ein anderes Verhalten angewöhnt*.

Er hat einfach diese positive Etikettierung angenommen.

Man kann sich jetzt vorstellen, wie er in der nächsten professionellen Situation wieder sein altes Zögerverhalten zeigt und möglicherweise auch nicht genügend deutlich ist. Wenn er sich dabei entdeckt, denkt er jetzt aber: *Jetzt habe ich verpasst, meine Identität in Anspruch zu nehmen*.

Das ist eine andere Position, als zu sagen:

*Da ist er wieder, der alte Zögerer. So bin ich*.

Sicherlich ist bei dieser Art von Identitätszuschreibungen wesentlich, dass die Begriffe greifen, die als Passeintrag gewählt werden. Sie müssen einen Kontrast, eine Antithese zu der bisherigen Präsentation des Klienten darstellen.

Wahrscheinlich kann man mit diesem Instrument auch nicht wirklich wirksam umgehen, wenn man sich nicht in Wesensschau übt. Man braucht die Kraft der Vision, die Ahnung für die spezifische Besonderheit, die bisher unerlöst gelebt wird. Daran muss man glauben können und zwar nicht im Sinne von: *Ich vertraue Ihnen, nun machen sie schon*. Sondern im Sinn von: *Das sehe ich in Ihnen*.

## **Identität verstanden als Mosaikspiegel**

Im Allgemeinen wird Identität als eine in sich und in der Zeit erlebte Einheit einer Person beschrieben. Sie wird als Gesamtbild, das eine Person von sich hat, verstanden im Sinn von: *Das bin ich*.

Im Unterschied dazu verstehe ich Identität als einen Mosaikspiegel, in dem man sich in ganz verschiedener Weise sieht. Identität ist nie aus einem Guss. Sie ist ein komplexes Gebilde, das in jeder Lebensphase und in unterschiedlichen Kontexten immer anders spiegelt. Es treten immer andere Aspekte in den Vorder- bzw. in den Hintergrund.

Ein wirklicher Charakter zeichnet sich dadurch aus, dass er über verschiedene Dimensionen hinweg scheinbar widersprüchlich ist. Nur die Gesamtintegrität bleibt durchspürbar. Mit dem Bild vom Mosaikspiegel wird eine Identität aus Fragmenten beschrieben. Teile, die für das Ganze stehen oder doch sinnvoll mit dem Ganzen verbunden werden können, nennt man Fragmente. Dies ist von einer dysfunktionalen Fragmentierung zu unterscheiden, bei der dieser Zusammenhang zerfällt und die Teile getrennt voneinander ein eigenes Bild ergeben und nicht integrierbar scheinen.

Die im Bild des Mosaikspiegels gemeinte funktionale und die dysfunktionale Fragmentierung liegen nahe beieinander. Jemand, der versucht, sich jeweils nur im Einzelteil zu spiegeln, fühlt sich fragmentiert. Ihm gelingt es gefühlsmäßig nicht, eine innere Zusammenschau zu halten. Hier hilft oft zurückzutreten. Denn das Gesamtbild wird, wie das bei Mosaiken so ist, manchmal erst aus dem Abstand erkennbar. Menschen, die sich fragmentiert fühlen, müssen einerseits lernen, die eigene Fragmentierung nicht durch starke Über- und Untertreibung aktiv vorzunehmen. Andererseits müssen sie lernen auszuhalten, die Teile zu lassen und zu respektieren, wenn kein Zusammenhang erkennbar ist. Denn vieles, was im Alter von 20 Jahren neurotisch aussieht, erkennt man mit 40 als notwendige Vorstufe für eine komplexe Persönlichkeit.

In diesem Sinn heißt Integration, einen Schritt zurückzutreten, Gesamtschau zu halten und zu tolerieren, dass Teile des Mosaiks noch nicht fertig sind. Wenn man erkennt, dass das Mosaik nicht fertig ist, heißt das aber nicht, dass das, was da ist, verkehrt ist. Es heißt lediglich, dass noch ein paar Steinchen fehlen, die, wenn sie hinzukommen, plötzlich den Sinn dessen erschließen, was bisher unsinnig erschien, und die den Blick auf das Ganze ermöglichen.

Auch deswegen ist es wichtig, als Berater auf das Fehlende achten, auf das, was noch hinzukommen müsste, um aus der Neurose einen Charakter zu machen.

## **Zusammenfassung**

Viele menschliche Probleme sind in einschränkenden Identitätsüberzeugungen begründet. Sie zu identifizieren und mit antithetischen Identitätszuschreibungen zu entkräften, wird hier als Mittel der Wahl beschrieben. Die Methode der Passamtsarbeit stellt ein dafür hochpotentes Instrument dar.

Autor: Bernd Schmid  
Quelle: isb