

Wer bin ich und wer soll ich sein?

Vortrag am 19.8.2016 im Mosaikhaus in Dorfmark von Margrit Schafranek

Vielleicht kennen einige von Ihnen das Gesellschaftsspiel. Man bekommt einen Namen an die Stirn geklebt und muss sich in der Gruppe durchfragen, wer man ist.

Bin ich eine Frau? Bin ich ein Mann?

Bin ich alt? Bin ich jung?

Bin ich groß? Bin ich klein?

Bin ich Deutsche? Bin ich reich?

So ganz allmählich findet man sich.

Es ist wie mit unserem Ausweis. Was genau steht denn da drin?

Unser Geburtsdatum und -ort, aktueller Wohnort, Geschlecht, Größe, Augenfarbe und besondere äußere Merkmale. Damit wird unsere Identität festgelegt. Ach ja, und für den Reisepass auch noch unser Fingerabdruck. Das reicht für die Identitätserkennung.

Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, haben auch ihre Weltidentität. Der Pass sagt, wer sie sind. Aber das reicht nicht. Da hat jemand einen Ausweis, eine Weltidentität und fragt Not voll nach sich selbst:

Wer bin ich? Wer bin ich eigentlich? Wie bin ich gemeint? Gewollt?

Wie soll ich sein von meinem ganzen Wesen her?

Diese Frage, diese Krise zeigt auf, dass da jemand auf der Suche nach sich selbst ist. Da reichen die Ausweisdaten nicht mehr. Es ist die Frage nach unserem Wesen, nach unserem Sein. Wie bin ich eigentlich gemeint?

Ich möchte heute mit Ihnen diesen Fragen ein wenig nachgehen. Wir kommen in die Welt, suchen und finden unsere Identität und verabschieden uns, wenn alles glatt läuft mit dieser gefundenen Identität wieder von der Welt

Wenn. Aber es läuft ja nicht immer alles glatt und der Mensch wächst und entwickelt sich ja auch nur an den Störungen und Schwierigkeiten im Leben. Also werden die Fragen auftauchen früher oder später:

Wer bin ich denn eigentlich?

Wir müssen und können dann hineinwachsen in eine neue Identität, die innen und außen verbindet. Dieser Prozess der Selbstwerdung ist ein Wachstumsprozess der ganzen Persönlichkeit. Das ist ein langer, oft auch sehr mühsamer Weg. Denn es ist ein Weg unabhängig von den gesellschaftlichen Bahnen. Das macht einsam und das wählt niemand gerne freiwillig.

Zur Einstimmung möchte ich gerne einen Text vorstellen, der uns ein wenig in die Problematik einführt.

Das geliebte Kind

Endlich ist es soweit. Der Augenblick der Geburt ist gekommen. Das erste Kind ist da. Der Stolz der Eltern. Es ist eine Tochter. Schade. Aber auf eine Tochter kann man auch stolz sein. Stolz ist der Vater, stolz ist die Mutter. Schon der erste Anblick i h r e s Kindes zeigt ihre Freude: „Nein, das ist ja ganz der Großvater. Und die Augen hat es vom Vater. Die kleinen Hände, ja ganz die Mutter!“

Das neugeborene Töchterchen – es ist erfasst und begriffen! Natürlich – es ist ganz Teil der Familie! Alle lieben es! Sagte da etwa ein Nachbar „Aber der Zug um den Mund, der ist so gar nicht familienähnlich!“ Sollte der etwa etwas Eigensinniges haben – dieser Zug?

Aber nein! Keine Angst! Der ist doch von Tante Hedwig mütterlicherseits. Da diese wenig bekannt ist, ist der Zug um den Mund dem Nachbarn wohl so fremd erschienen.

Tja, nun muss das Kind ja einen Namen haben. Ach, die Großmutter hätte es noch so gerne im Arm gehabt. Leider lebt sie nicht mehr. Doch ihren Namen lassen wir durch dieses neugeborene Kind weiter leben.

Aber dann fühlt sich die andere Verwandtschaft zurückgesetzt. Gut, die Großtante väterlicherseits gibt den zweiten Namen dazu. „Ich habe dich bei Deinem Namen gerufen!“ Ein altes Bibelwort. Wir rufen dich heute auch bei deinem Namen. Du – unsere Tochter!

Das Kind wächst heran. Es entpuppt sich immer mehr, dass es schwer ist, alles wiederzuerkennen



Bildquelle: aboutpixel.de Ur-Oma © Uwe Dreßler

von schon Dagewesenem.

Aber es klappt!

Die Art sich zu bewegen, – kennen wir ja von Tante Susi. Die Art zu sprechen, – ganz der Vater. Die etwas aufmüpfige Art, – kam schon einmal bei Onkel Peter vor, den die Familie besser nicht mehr kennt. Aber das bekommen wir auch noch hin. Klug ist sie. Wir können stolz auf uns sein! Schön ist sie. Das haben wir gut gemacht! Ein angenehmes Wesen hat sie. Unsere Schule! Man steht herum und feiert das Geburtstagskind. Unsere Tochter – unser Reichtum – unser Leben – unsere Kraft! Halt! Wo steckt sie denn?

Alle blicken sich verwirrt um.

Hat denn keiner sie gesehen? Vorhin war sie doch noch da. Große Verwirrung.

Da! Jemand schleppt einen großen Spiegel herein. Ein Zettel hängt daran. „Ich bin gegangen. Euch habe ich das gelassen, was ich für Euch war“. Alle blicken verdutzt in den Spiegel – und sehen sich selbst.

(Aus: M. und D. Schafranek: Mit einem Fuß im Unsichtbaren)

Mit diesem Text stehen wir schon am Anfang unseres Themas: die Unterscheidung vom Ich zur Gesellschaft, zur Familie, zum Umfeld, das mich gefördert hat. Doch gehen wir noch einmal zurück zur Ankunft.

Wer bin ich? Geburt und Kindheit

Wir kommen auf die Welt und finden uns darin vor. Finden uns vor in einer bestimmten Kultur, einer Religion, einer politischen Gesellschaftsform. Unsere Eltern erwarten uns in einer bestimmten sozialen Situation, in einer ihnen eigenen psychischen Verfassung.

Vielleicht sind schon Geschwister da, vielleicht ist man aber auch das lang ersehnte erste Kind. Es ist ein Unterschied, ob wir in Friedenszeiten oder im Krieg zur Welt kommen. Ein Unterschied, ob wir erwartet waren oder befürchtet. Alles das sind Umstände, die mit bestimmend werden für den neuen Erdenbürger. Kinder sind kleine Seismographen. Sie nehmen Atmosphären ganz genau wahr. Sie nehmen genau wahr, wo Spannung ist, wo es gefährlich ist, wo ungefährlich. Aber am Anfang unseres Lebens müssen wir überleben und da ist es wichtig, wie ein Fisch im Wasser zu spüren, wo die Widerstände sind und wo Gefahr droht. Wir lernen uns anzupassen, um nicht aufzufallen.

Lernen perfekt zu sein, um zu gefallen.

Wir trainieren unsere Wahrnehmung und Empfindsamkeit, um es den Anderen recht zu machen. Alice Miller nennt es „das Drama des begabten Kindes“. Begabt in der Anpassung und im

Gespür darin, was die anderen wollen.

Kommt ein „begabtes“ Kind in ein Spannungsfeld zu Hause, wird es versuchen, sich unsichtbar zu machen. Es wird sich ducken und anpassen. Es will die Zuwendung und Liebe der Eltern nicht verlieren, also wird es sich dementsprechend verhalten. Es wird „pflegeleicht“. Ist es lang ersehnt und soll die Welt der Eltern bereichern, wird es das tun. Es wird der „Sonnenschein“ für die Familie. Manchmal braucht eine Familie auch einen Spaßmacher, einen Witzbold. Auch das schafft ein gut angepasstes Kind. Aus Liebe.

Fassen wir noch einmal zusammen: Ein Kind kommt auf die Welt und findet sich in einem Milieu vor. Kulturell, religiös, politisch und sozial. Die Eltern sind ebenfalls in einem ganz bestimmten Status. Das sind die Voraussetzungen für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Nehmen wir ein Beispiel:

Ein Kind wird geboren. In Deutschland. In einem christlichen Umfeld. Der Vater ist Landwirt. Die Mutter arbeitet mit. Endlich nach drei Schwestern wird ein Junge geboren. Der Hoferbe. Immer wieder wird betont, dass er ein Junge ist. Dass er bald Trecker fahren wird und nicht mit Puppen spielen soll, obwohl seine Schwestern das doch so gerne tun. Jeden Sonntag in die Kirche. Weil es immer so war. Er begleitet die Eltern, weil er spürt, dass sie es gut finden. Er geht mit in dem vollen Vertrauen, weil der Elternwunsch noch immer der seine ist. Wenn der Vater ohne Ausbildung den Hof übernommen hat, weil der Großvater plötzlich verstarb, dann liegt jetzt eine doppelte Erwartung auf dem Sohn.

„Du wirst es machen.“

Die Lebensbahn ist vorgezeichnet.

„Ich bin der Hoferbe. Ich werde den Meister machen. Ich werde euch den Hof erhalten.“ Wir können in diesem Bild die Umstände verändern. Es können Geschäftshäuser sein, Handwerksbetriebe, Pflegestellen. Alles kann liebender Elternwunsch sein an die Kinder. Ist der Sohn des Hofes identisch mit seinen Eltern und auch innerlich erfüllt, kann er seinen vorgezeichneten Weg gehen und alles ist gut. Er hat seine Berufung gefunden. Aber was, wenn er immer unzufriedener wird. Wenn seine Abwehr größer wird. Er keinen Sinn mehr in seinem Tun sieht. Schon früh hatte er einen Hang zur Musik. Er spielt sehr gut Klavier und hatte schon erste Konzerte. Was, wenn sein Hobby, seine Leidenschaft, ihn nicht mehr ruhen lässt. Wenn er mehr möchte als ein Ständchen beim Vereinsfest? Wenn er spürt, dass die Musik seine Berufung ist, sein innerer Auftrag?

Dann ist er in Not.

Der ersehnte Sohn in der Nachfolge für den Hof, in der Stellvertretung für den Vater, kommt seinem Familienauftrag nicht nach. Er wird schuldig. Eine konfliktreiche Zeit beginnt, denn es gibt den Druck von innen und den Erwartungsdruck von außen.

Wer bin ich? Für die Anderen? Für die Eltern?

Wer soll ich sein?

Wenn dieser Mann ein Musiker ist und das seine Berufung, muss er sich mit seiner Herkunft auseinandersetzen. Er muss verstehen lernen, dass er sich unterscheiden darf von den Anschauungen der Eltern. Ohne schlechtes Gewissen! Vielleicht vergisst er jetzt mehr Termine, hält Versprechungen nicht ein - ganz unwillentlich usw. Das sind alles Widerstände, um nicht in die Konfrontation zu müssen. Er möchte die Eltern nicht enttäuschen, möchte ihre Liebe nicht verlieren. Wenn ich aufhöre, es den anderen Recht zu machen, beginne ich mich zu unterscheiden. Ich stehe allein. Damit beginnt das Werden der Persönlichkeit.



„Die Vereinsamung“, so sagt es C.G. Jung, „ist die unvermeidliche Abgrenzung des Einzelwesens von der Herde.“ Darin liegt ein Glück und ein Fluch zugleich.

Nehmen wir ein anderes Beispiel:

Ein Elternpaar bekommt nach jahrelanger Kinderlosigkeit endlich ein Kind. Endlich hat sich das Leben für sie erfüllt und sich auf sie eingestellt. Auf diesem Kind liegt viel Erwartung und Hoffnung. Nimmt dieses Kind die Rolle an, so wird es die Eltern beglücken. Es wird versuchen, den Eltern ein erfülltes Leben zu schenken. In der Schule, mit den Freunden und überhaupt. Vielleicht kommt aber irgendwann eine Unlust auf, ein Ärger auf diese ewige Bedienung für die Eltern. Wenn es dann auch noch gute Eltern sind, kommt ein schlechtes Gewissen dazu. Schuldgefühle stellen sich ein, oft begleitet von Traurigkeit und Depression.

Denn auch hier stellt sich jetzt die Frage: „Wer bin ich denn eigentlich? Nicht für die Eltern, nicht für das Umfeld, sondern von meinem ganzen Wesen her.“

Diese Fragen bringen den Einzelnen auf einen Weg der Unterscheidung. Es beginnt ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.

Sich selbst zu vertrauen, unabhängig von der Zustimmung der Anderen, das eigene Tun und Handeln für gut sehen, nennt Jung „die Treue zum eigenen Gesetz“ halten.

Natürlich ist man dann oft der oder die „Böse“, die keiner mehr versteht. Zu selbstüchtig und egoistisch, weil man nicht mehr den Erwartungen der Anderen entspricht. Aber es geht hier nicht um Selbstsucht im alten Sinne, sondern um das Ernstnehmen der eigenen Seele. Wir haben gelernt, dem Außen zu entsprechen. Nun geht es um die Anpassung an Innen.

Wer bin ich eigentlich? Identitätssuche im Erwachsenenalter

Immer wieder müssen wir uns abgrenzen und unterscheiden von anderen. Nur dadurch entsteht ein Ich-Bewusstsein. Das kleine Kind löst sich ab von der Mutter. Die erste Urbeziehung hat Sicherheit und Halt gege-

ben. Aber das Kind „kann alleine“. Das Elternhaus hat Geborgenheit geschaffen. Auch das muss verlassen werden, um eigene Räume zu erobern und eigene Welten zu schaffen.

Erikson, ein Entwicklungspsychologe, hat den Prozess der Identitätsfindung im Erwachsenenalter in vier große Phasen eingeteilt.

Die erste Phase ist die der Pubertät. Mit Beginn der Pubertät beginnt die sichere Identität zu wackeln. Jetzt fragt der junge Mensch verstärkt: Wer bin ich? Wer bin ich nicht? Wer bin ich und wer die Anderen?

Jetzt werden die Werte der Eltern hinterfragt und kritisiert. Eine erste Unterscheidung wird oftmals sehr sichtbar hergestellt. „Wie siehst du denn aus? Kannst du dich mal vernünftig anziehen!“ verzweifelte Kommentare der Eltern.

Die neue Identität ist vor allem im Außen da, im Innen löst sich ja gerade alles auf. Das Selbstwertgefühl ist unsicher und instabil. Umso verständlicher ist es dann, wenn Jugendliche in dieser Zeit sich Gruppen und Ideologien anschließen, die Stabilität und Sicherheit versprechen. Das unsichere Ich bekommt Halt in Idealen, Lehrmeinungen, Werten und Ideologien.

Das ‚Ich‘ bekommt äußerlich eine Zuordnung. Es ist noch nicht das ganz persönliche Weltbild, aber es ist der Übergang hin zu einem neuen Selbstverständnis der eigenen Person.

Die zweite Phase nennt Erikson die Phase der Intimität. Ausgehend von der gelungenen Ablösung und der Identitätsfindung kann der Heranwachsende jetzt auf einen Partner oder eine Partnerin zugehen. Er kann sich einlassen auf ein Du.

In der dritten Phase, der Generativität, sieht Erikson den Menschen in seiner Schaffenskraft. Sowohl in der Familie als auch im Beruf wirkt der Einzelne und macht sozusagen Geschichte. Er hat Kinder, kriert Dinge in der Welt, schafft Projekte, die bleiben.

Die vierte und letzte Phase, die Phase der Integrität, ist nach Erikson das Wunschziel menschlicher Entwicklung und ein neuer klarer Seelenzustand.

„Er bedeutet die Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden können. Er bedeutet eine neue, andere Liebe zu den Eltern, frei von dem Wunsch, sie möchten anders gewesen sein als sie waren, und die Bejahung der Tatsache, dass man für das eigene Leben allein verantwortlich ist.“ (Identität und Lebenszyklus, S.118)

Diese Seelenverfassung ist wie eine wunderbare Vision. Natürlich gibt es Momente in unserem

Leben, in denen wir „rundum zufrieden“ sind. Mit allem eins sind auf unserem Weg. Aber diese Momente lösen sich auch immer wieder schnell auf wie Seifenblasen in der Luft. Denn unser Leben ist voller Dynamik. Immer wieder können wir angegriffen werden von Anteilen unserer selbst, von denen wir dachten: das habe ich alles längst hinter mir. Ich möchte noch einen Aspekt mit hineinnehmen, der bei aller Identitätsfindung nicht unterschätzt werden darf.

Wir müssen uns abgrenzen zu den Eltern, um unsere eigene Identität zu finden. Müssen unsere eigenen Haltungen und Werte in der Welt finden. Müssen uns behaupten in der Gesellschaft.

Aber in jeder Gesellschaft gibt es Regeln, damit alles funktioniert. Wieder müssen wir uns anpassen, dieses Mal nicht an die Welt der Eltern, sondern der Gesellschaft. Es sind zugewiesene Rollen in dem Gesellschaftsspiel. Es ist z.B. die Rolle der Mutter, des Vaters. Es ist die Rolle der Nachbarin, des Ortsvorstehers. Unsere Berufsrolle will auch gut gespielt werden. Der Lehrer, Pastor, Arzt, Verkäuferin...

Alles sind Rollen, die haben ihre Texte. Spielt man sie gut, gibt die Rolle Sicherheit und Stabilität in der Gesellschaft. In der Analytischen Psychologie spricht man hier von der Persona. Sie wird verglichen mit einer gut durchbluteten Haut, die einerseits das Individuum gegen außen abgrenzt und andererseits einen guten Kontakt mit der Umwelt ermöglicht.

Die Persona ist nur unser Kostüm in der Welt mehr nicht. Es ist unsere Form der Anpassung. Was wir dabei nicht vergessen dürfen: Wir sind mehr als dieses Kostüm. Viel mehr.

Identifiziert sich aber der Einzelne mit diesem Kostüm kommt es zu Verdrehungen in der Persönlichkeit. Dann ist der Herr Pastor auch privat ein Hirte für alles, ein Herr Doktor braucht dann auch zuhause seine Krankenschwester. Er fährt dann nur standesgemäße Autos. Die Frau Psychologin therapiert dann noch den Bäcker.

Der Mensch wirkt dann unnatürlich und überzogen. Er ist von seiner Rolle inflationiert. Die Persona ist aber nur die Schnittstelle zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt, die Vermittlung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft.



Wenn wir uns also fragen: Wer bin ich und wer soll ich sein?

So ist die Antwort ziemlich komplex.

Entwicklungspsychologisch brauchen wir zu Beginn unseres Lebens die Schutzräume unserer Eltern oder Begleiter. Wir passen uns an, entwickeln eine Person, die man liebt oder zu mindestens nicht übersehen kann. Das gibt uns Halt und Sicherheit.

Dann beginnt mit der Pubertät die Abgrenzung zu diesen Sicherheitswelten. Wir suchen eine eigene Identität. Gleichzeitig brauchen wir, um in der Gesellschaft zu überleben wieder eine gewisse Form der Anpassung. Die Persona.

Auch da zeigt sich im Laufe des Lebens, dass wir uns zu dieser Rolle gut abgrenzen lernen. Auch da gibt es eine Form der Pubertät. Wenn der Berufsalltag nicht mehr zufriedenstellt, der Beruf nicht mehr allein der Sinnggeber für mein Leben ist. Wenn wir verstimmt werden, öfter krank sind ohne Erklärungen dafür, vieles sinnlos erscheint.

Das sind Zeiten der Wandlung. Da meldet sich die Seele und will gehört werden. In Träumen, Bildern und Visionen tauchen jetzt Aspekte auf, die es zu verstehen gilt.

Wenn „das noch nicht alles gewesen sein kann“, „ich noch mal ganz was anderes machen sollte“, dann meldet sich unser Inneres.

Es gibt aktuell einen deutschen Song „Hör auf die Stimme“. Genau das ist gemeint. Wir sollten wieder lernen auf diese innere Stimme zu hören. Ich habe schon oft erlebt, dass meine erste Wahrnehmung stimmte. Aber unsere Vernunft hat sich über Jahrzehnte davorgeschieben und die Intuition verdrängt. Wir sind auch darauf trainiert, genau zu wissen, was man von uns will und erwartet. Unsere Anpassung nach außen ist perfekt. Wenn es aber um das Wachstum unserer Persönlichkeit geht, hat die Wahrnehmung unserer inneren Welt Priorität.

Wenn wir also fragen:

„Und wer bin ich eigentlich von meinem ganzen Wesen her?“
müssen wir lauschen lernen. Nach innen.

Wenn wir unsere Welt- Ich-Rolle locker spielen können, haben wir auch wieder die Freiheit auf die Stimme im Innern zu hören. Ein Dialog, der unser Leben lebendig macht.



Margrit Schafranek hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen.

Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.