



WIE SIE SIND I

„WER BIN ICH?“ – EINE FRAGE, DIE SICH JEDER MENSCH IRGENDWANN STELLT. SOZIALPSYCHOLOGE HANS-PETER ERB HAT MIT UNS ÜBER MÖGLICHE ANTWORTEN IN DER SPANNUNG ZWISCHEN ABGRENZUNG UND AUSGRENZUNG GESPROCHEN.

INTERVIEW: JULIA KALLAUCH

Professor Erb, was meinen wir, wenn wir von „Identitär“ sprechen?

Landläufig ist damit das Selbstkonzept oder das Selbst gemeint. Im Grunde geht es darum, wie man sich selbst sieht. Das ist die eigene Identität. Das ist eine sehr spannende und einmalige Sache, denn die eigene Person ist etwas, das wie ein Buch ist, in dem man liest. Also man ist das Buch und der Leser gleichzeitig. Wir haben quasi in uns selbst Wissen und Vorstellungen davon, wer wir sind.

„Wer bin ich?“ Klingt erstmal wie eine einfache Frage ...

In der Psychologie wird das untersucht, indem man Leuten ein Blatt Papier mit Linien gibt. Die Menschen werden dann gebeten, in jede Zeile eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ zu schreiben. Häufig werden Eigenschaften genannt, in denen man sich von anderen unterscheidet. Ich bin anders als die anderen, weil ich zum Beispiel gerne Basketball spiele. Darüber hinaus gibt es soziale Bezüge: Ich bin der Papa von jemandem, ich bin Deutsche, ich bin Frau oder Mann. Man unterscheidet also individuelle Merkmale und solche, die sich auf Gruppenzugehörigkeiten beziehen. Das kann jeder mal ausprobieren.

Was braucht es für die Entwicklung der eigenen Identität?

Damit sich eine Identität entwickelt, braucht der Mensch Erfahrungen. Einiges ist genetisch vorbestimmt, ob man zum Beispiel groß oder klein ist – sowas spielt natürlich auch eine Rolle. Aber das Allermeiste ist gelernt. Von der ganz frühen Kindheitsgeschichte an, bis in die Adoleszenz, bis sich das dann etwas gefestigt hat.

Auf der einen Seite wollen wir uns definieren und irgendwo festmachen und auf der anderen Seite flexibel bleiben. Ist das nicht widersprüchlich?

Ja, das ist ein Paradoxon. Einerseits muss das Selbstkonzept stabil sein. Andererseits ist es auch immer

wieder Veränderungen unterworfen. Manchmal durch ganz banale Ereignisse, die dieses Selbstbild verändern. Wenn wir als Deutsche beispielsweise ins Ausland fahren, merken wir plötzlich, wie deutsch wir sind. Der Kontext verändert die Bedeutung einzelner Aspekte des Selbstkonzepts. Komme ich als Mann in einen Raum, in dem zwölf Frauen sitzen, realisiere ich plötzlich, dass ich ein Mann bin, obwohl ich vorher vielleicht tagelang gar nicht darüber nachgedacht habe. Es gibt dynamische, situative Aspekte – also, dass man situationsbedingt bestimmte Eigenschaften, die man sich selbst zuschreibt, für wichtiger hält oder auffälliger wahrnimmt. Außerdem verändert sich das Selbstkonzept im Erwachsenenalter immer wieder und entwickelt sich über die gesamte Lebensspanne hinweg.

Kommt man durchs Leben, ohne sich mit der Frage „Wer bin ich?“ zu beschäftigen?

Ich glaube, dass es niemanden gibt, der sich noch nie mit der Frage beschäftigt hat. Aber insgesamt sind weniger als zehn Prozent unserer Gedanken eines Tages auf unser Selbst gerichtet. Wir denken viel mehr über die Arbeit oder unsere sozialen Beziehungen nach.

Und das, obwohl uns nachgesagt wird, dass wir uns alle so um uns selbst drehen?

Wir haben im zunehmenden Maße das Bedürfnis, uns einzigartig zu fühlen. Das hat bestimmte Konsequenzen. Auch einen zunehmenden Narzissmus und weniger Rücksicht auf andere. Das lässt sich gut erforschen und tatsächlich auch so feststellen. Aber das ist noch mal was anderes. Das ist ein Bedürfnis, das ja in unserer Gesellschaft teilweise gezielt geweckt worden ist.

Was kennzeichnet die Generation Y in ihrer Identitätssuche?

Ich glaube, dass sich das in dieser Generation nicht grundlegend von anderen unterscheidet, sondern dass einfach andere Inhalte eine Rolle spielen. Wenn wir diese Generation mit der von vor 30 oder 40 Jahren vergleichen, fällt etwas auf, das wir Egozentriert nennen. Wir würden bemerken, dass die sozialen Rollen und Normen eine geringere Rolle spielen.

Dass die Menschen sich weniger über Gruppenmitglied-schaften definieren, sondern sich eher auf das fokussieren, was sie von anderen unterscheidet. In den letzten Jahrzehnten ist das Prinzip aber gleich geblieben. Menschen denken über sich nach, sie haben ein Selbstkonzept und die Inhalte ändern sich mit dem, was sich sonst auch in der Welt verändert. Vor dreißig Jahren gab es Facebook und Instagram einfach noch nicht. Das Bewusstsein der Menschen dafür, dass sie selbst existieren, hat sich aber nicht geändert. Ebenso wie das Bewusstsein für die eigene Sterblichkeit. Auch damit muss jeder Mensch zurechtkommen. Da gibt es keine grundlegenden Unterschiede zwischen den Generationen. Dafür muss man schon sehr weit zurückgehen. Im Mittelalter hat man möglicherweise eine andere Vorstellung von der eigenen Identität gehabt. Man hat sich stärker eingebunden gefühlt in soziale Kontexte und Gegebenheiten, die wir heute hinterfragen würden.

Woran kann man das erkennen?

Direkte Belege oder Studien gibt es nicht. Aber die Quellen lassen vermuten, dass das Identitätsgefühl damals nicht so wichtig war. Wir sehen das etwa in der Kunst. Man hat den Kaiser nicht danach gemalt, wie sein Gesicht aussah, sondern man hat ihn als Kaiser gemalt. Die Funktion stand im Vordergrund und nicht das Individuum. Heute würde man sagen: Das ist ja Quatsch, warum sollte Trump genauso aussehen wie Angela Merkel?

Für die Identität gibt es also verschiedene Bezugsgrößen. Warum ist Nationalität aktuell so eine mächtige Referenz?

Das ist für uns auch ein Rätsel. Denn Nationen sind Erfindungen, die noch gar nicht so alt sind. Heute ist die Nation in gewisser Weise eine Ersatzgemeinschaft geworden. Enge Bindungen, die wir mal hatten, in Familien oder Clans, haben an Bedeutung verloren. Wir kennen eigentlich nur noch die Kernfamilie. Früher dagegen hat auf dem Dorf einfach jeder jeden gekannt. Das hat sich verändert. Darum braucht man Ersatzgemeinschaften, wie etwa die Nation oder die Definition als Vegetarier oder Umweltschützer. All diese Definitionen geben den Menschen eine Art Heimat und ein Zugehörigkeitsgefühl.

Daraus ergibt sich eine starke Abgrenzung gegenüber anderen Gruppen.

Man bekommt Informationen über das eigene Selbst, indem man nach innen schaut und erkennt: So bin ich und das definiert mich. Das ist aber keine besonders gute Quelle, weil man sich gerne selbst täuscht. Besser funktioniert der soziale Vergleich. Wenn ich wissen will, wie gut ich Basketball spiele, dann vergleiche ich mich mit den anderen Spielern

im Verein oder mit berühmten Basketballern. Da bekommt man die Information her. Auf Gruppen bezogen würde man fragen: Was bedeutet es, Deutscher zu sein? Das kann man eigentlich auch nur im Vergleich rausfinden. Dann schaue ich, wie die Polen, Dänen, Tschechen sind. In diesem sozialen Vergleich sind wir anders. Das reicht den Menschen aber noch nicht. Wir möchten alle eine positive Identität haben. Ich will also nicht feststellen müssen, dass ich benachteiligt bzw. in der schlechteren Gruppe bin. Durch die Abwertung der anderen wird die eigene Gruppe und damit auch das eigene Selbst im sozialen Vergleich aufgewertet.

Wie wird eine Identitätskrise ausgelöst?

Das sind oft Major Life Events. Die können körperlich bedingt sein: Durch das Wachstum des Gehirns in der Pubertät oder durch hormonelle Veränderungen während der Menopause zum Beispiel. Oder wenn sich äußere Umstände gravierend verändern, wenn jemand seine Arbeit verliert oder eine wichtige Bezugsperson stirbt.

Wie geht man gestärkt aus so einer Lebenskrise hervor?

Die allermeisten Menschen schaffen das, weil sie flexibel darauf reagieren können. Man findet eine neue Arbeitsstelle oder die Zeit der Trauer ist irgendwann vorbei. Wer es nicht schafft, bekommt irgendwann ein negatives Selbstbild.

Wie kann dann wieder ein positives

Selbstwertgefühl entstehen?

Man spürt in herausfordernden Situationen dem „Warum“ nach. Warum ist das passiert? Warum war der Kellner so unhöflich? Wenn mir das passiert, sage ich mir: Der war halt unhöflich. Es gibt aber auch Menschen, die in so einer Krise stecken, die dann sagen würden: Ich habe es eh nicht besser verdient. Und in einer Therapie versucht man diese negativen Gedanken loszuwerden. Denn eine gesunde Identität ist die Vorstellung von der eigenen Person, die leicht positiver ist, als sie tatsächlich ist. Wenn jemand sich positiver sieht, dann wird er Aufgaben angehen, die er objektiv eigentlich gar nicht bewältigen kann. Aber am Ende schafft er es, aus den unterschiedlichsten Gründen. Vielleicht hat er Glück oder jemand hilft ihm dabei. Und so bewerkstelligt dieser Mensch dann Dinge, die eigentlich außerhalb seiner Reichweite sind. Nur deswegen, weil er ein leicht übersteigertes Selbstwertgefühl hat. ▶



Dr. Hans-Peter Erb ist Professor für Sozialpsychologie an der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg. Er betreibt den YouTube-Kanal „Sozialpsychologie mit Prof. Erb“.



AUFGEHÖRCHT

DU MEINST, DAS WAR SCHON ALLES ZUM THEMA IDENTITÄT? KEINESWEGS. DU HAST LUST, NOCH MEHR ZU ERFAHREN? KEIN PROBLEM. WIR HABEN FÜR DICH DIE BESTEN PODCAST-FOLGEN RAUSGESUCHT UND IN EINER PLAYLIST ZUSAMMENGESTELLT.

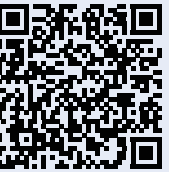
Soziopod – auch als Arte unter den Podcasts bekannt: Hier unterhalten sich die Geisteswissenschaftler Patrick Breitenbach und Dr. Nils Kebel über soziologische und philosophische Themen. Eine gute Übersicht zum Identitätsbegriff bietet die Folge „Identität – Wie fließend sind unsere Ichs?“, aber auch das Gespräch über „Identität und Internet“ lohnt sich.

Wer einen ironischen Einblick in die Mode- und Gedankenwelt zweier Frauen spannend findet, sollte den Podcast der Bloggerinnen Lisa & Masha abonnieren. In Folge #27 dreht sich die Unterhaltung bei **Matchlatte** um das Thema „Identitätskrise“.

Die Journalistinnen Minh Thu Tran und Vanessa Wu machen in ihrem monatlichen Podcast **Rice and Shine** diverse Geschichten vietnamesischer Menschen in Deutschland sichtbar – sehr persönlich, kritisch und politisch. Zum Thema empfehlen wir die Episode „Wir Bannern: außen gelb und innen weiß“.

In der Ohngelegenen Podcast-Reihe des **ICF München** geht Pastor Tobias Teichen der Frage nach, was unsere Identität ist. Auf die Ohren gibt es Predigten zum Zusammenhang von „Glaube und Persönlichkeit“.

Ein Podcast von vielen. Hannah, Christiane und Renee erzählen bei **Viele-Sein** in unterschiedlichen Formaten von ihrem Leben mit diversitativer Identitätsstruktur, um zu informieren und Betroffenen Hilfestellungen anzubieten. Besonders empfehlenswert sind die elf Episoden zu „Ein Format von Vielen“.



Hier geht's direkt zu den Podcasts

Sonne & Strand, gute Gemeinschaft, breites Sport- & Freizeitangebot



Urlaub
mit Freunden
unter Freunden

Pinac Urlaub
Naturlich kostlos!

Jetzt informieren!

🌐 pinea-urlaub.de

☎ 0 281 - 948 67 588

✉ info@pinea-urlaub.de

Viel mehr als Lesen

Seiten, die bewegen.

www.bundes-verlag.net

SCM
Bundes-Verlag

Förderung
nach BAföG
möglich!

Bibelschule
Kirchberg
Theologie,
die verändert!

Handfeste Jahre

**Solide Theologie.
Lebendige Gemeinschaft.**

- 3, 6 oder 12 Monate (auch mit Auslands-einsatz kombinierbar) oder
- 3-jährige Ausbildung mit BAföG-Option

Wir beraten Dich gerne!

www.bsk.org