

Die 5 Säulen der Identität

„Gibt es einen stabilen Anker in mir!“

Diese Frage könnte manchmal gestellt werden, wenn das Leben aus allen Fugen gerät und man glaubt, es gibt keinen Halt mehr. Meistens spricht man hier auch von einer Krise im Leben. Dazu biete ich in der Psychotherapie Möglichkeiten an, sich dieser Frage zu stellen und auch gleichsam einen Weg zu finden, um wieder einen Halt zu erlangen und aus dieser Krise herauszufinden.

Dazu komme ich dann später, vorerst:

Was ist **Psychotherapie**?

„Psychotherapie ist im Gesundheitsbereich ein eigenständiges Heilverfahren für die umfassende und bewusste und geplante (Kranken)-Behandlung von psychischen, psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszustände mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden.“

(http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Berufe/Formulare_Informationen_und_Richtlinien_im_Bereich_der_Psychotherapie)

➔ In Abgrenzung zu spirituellen und religiösen Heilverfahren!

Erstgespräch:

Damit ich in das Thema einsteigen kann, möchte ich ihnen ein paar Begriffe mitgeben, was ich zum Beispiel auch in einem **Erstgespräch** erkläre:

Das Erstgespräch ist eine Art Kennenlernen voneinander, eine gewisse Gegenseitige Abklärung – der Patient wird als Experte seiner Selbst wahrgenommen und der Therapeut lässt sich darauf ein.

Es wird organisatorisches besprochen, wie Honorar, Dauer, Absageregulung, Schweigepflicht, usw.

Die Motivation des Klienten und die gegenseitige Vorstellung bestimmen den weiteren Verlauf!

Nach 5 Sitzungen wird geschaut, wie die Therapie gehandhabt wird, wie der genaue Auftrag des Patienten an den Therapeuten lautet!

Der Auftrag: Was sollte sich nach der Therapie verändert haben, könnte zum Beispiel eine Frage von mir sein!

Es wird hier nun klar, dass es in der Psychotherapie darum gehen wird, sich mit sich auseinanderzusetzen zu können, wollen, sollen,... sich besser kennen zu lernen usw.

Doch wie soll das gehen?

Ziele in der Psychotherapie:

- *Sich selbst besser kennen zu lernen, in der Auseinandersetzung mit sich selbst.*
- *Sein Potenzial ausschöpfen zu können um eine Identität zu erlangen, wie man es sich wünscht oder wie man wirklich sein möchte.*
- *„Die Fähigkeit zu erlangen sich selber zu helfen, wo es möglich ist!“
(Jonas P, 2009) – organismische Selbstregulation.*

Organismische Selbstregulation – Der Mensch ist ein autonomes Wesen, das heißt er ist für sich selbst auch verantwortlich. Für mich ist die organismische Selbstregulation ein wichtiges Element, welches ich dem Patienten mitgeben möchte. Das heißt, ich zeige ihm, dass sein Körper und seine Psyche eins sind und sich selber regulieren können.

*„Der Organismus möchte von sich aus gesund sein und strebt dies auch an!“
(Baschinger, R. 2013)*

Die philosophische Ansicht des Existenzialismus, welches in der Gestalttherapie verankert ist, bedeutet auch „Selbstexploration“ und „Selbstgestaltung“ der eigenen Verantwortung wieder zu erlangen!

Dazu weiters, was ich noch zur Integrativen Gestalttherapie sagen möchte:

Leben ist Kontakt. In der Gestalttherapie werden innere Anteile miteinbezogen, die sich *phänomenologisch* zeigen können. Das heißt, ich spreche das an was sichtbar wird. Dies ermöglicht einen Zugang zur eigenen Bewusstheit von sich und seinem Körper.

Es ist ein emotionaler und erlebnismobilisierender Zugang mit Experimenten (ein Erleben wird ausgedrückt und aktiv exploriert); um Klarheit und Ordnung zu bekommen. Durch Träume und Phantasien können innere Anteile zum

Vorschein kommen – Identifizieren mit Teilen von sich selbst – ausagieren und dann integrieren oder ausscheiden können!

Leben ist Wachstum. Im Erstgespräch beziehe ich ihr Umfeld mit ein, indem sie sich bewegen, hier bieten die 5 Säulen der Identität eine Inspirationsquelle der möglichen Fragen für mich. In der Gestalttherapie wird dies auch *Feldtheorie* genannt – **Ressourcenarbeit**. Eine Ressource sind Fähigkeiten oder Charaktereigenschaften die hilfreich sein können.

Dialogisches Prinzip – ist ein gemeinsames Tun im Gespräch. Dadurch können Evidenzerfahrungen gemacht werden die, heilsame Ahaerlebnisse sind, durch Kreative Medien, wie Malen, Körperarbeit, Rollenspiel, wie leerer Stuhl.

-> um hier Ausdrucksmöglichkeiten zu schaffen, wenn das Gespräch nicht reicht!

Einstieg in das Thema: Begriff **Identität**

Jeder von uns strebt an gesund zu sein, jemand zu sein, der eine Tätigkeit ausüben kann die seinem Wesen entspricht.

Selbstbestimmt und Selbstreflexiv nehmen wir unsere Identität wahr, durch unsere Haltung uns und anderen gegenüber, durch unseren Ausdruck in unterschiedlichen Situationen und durch unser Körpererleben – eine Stabilität im Leben zu erreichen!

„Unter Identität (v.lat.: identitas = Wesenseinheit) versteht man die Einzigartigkeit eines Lebewesens, insbesondere eines Menschen.“

(http://www.therapiedschungel.ch/content/5_saeulen_der_identitaet.htm)

Ist dies nicht der Fall oder, ist es ihnen noch nicht gelungen ihre Identität auszuüben, so wie sie es gerne möchten, was aber auch heißt, wir Menschen sind lernfähig und es kann sein, dass es ein lebenslanger Prozess ist, ist es sinnvoll sich in der Therapie Ziele zu setzen, wie schon erwähnt wurde.

Die Anamnese

Klärung der Daten und Fakten einer Person um ein gesamtes Bild zu erhalten.

Wie ist das möglich?

- Durch den Beginn einer möglichen Arbeitsbeziehung in einer Respektvolle, vorurteilsfreie Interaktion – ich nehmen dich so an wie du bist!

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin sehe ich viele Menschen, die suchend sind, suchend nach dem „inneren Kern“, der „inneren Weisheit“ in sich selbst.

- Durch die therapeutische Beziehung ist eine Arbeit an der eigenen **Identitätsfindung**-und oder Ausbildung möglich!

Dies führt uns nun zu dem Thema, das sie wahrscheinlich am meisten beschäftigt, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen möchten: Gibt es nun diesen stabilen Anker in mir, oder nicht?

- Durch die Methode der 5 Säulen der Identität:

Ich möchte ihnen nun die 5 Säulen der Identität bildlich vorstellen:

Unser Leben beinhaltet verschiedenen Bereiche, die in uns wirken, die wir ausüben, in denen wir uns befinden und auch in verschiedenen Rollen, in denen wir agieren.

Die 5 Säulen der Identität sind:

Leib / Leiblichkeit (Säule 1)

Meine Gesundheit, meine Beweglichkeit, mein Wohlbefinden, meine Sexualität, meine Belastungsfähigkeit, meine Psyche, meine Gefühle, meine Lüste, meine Sehnsüchte, Glaubenssysteme, und Träume.

In diesen Bereich gehört alles, was mit meinem Leib zu tun hat, „in mir drin“ ist, mit seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, mit der Art und Weise, wie sich der Mensch mag und „in seiner Haut“ wohl oder eben auch unwohl fühlt. Auch wie der Mensch von anderen in seiner Leiblichkeit wahrgenommen wird, ob sie ihn anziehend finden oder ablehnen, schön finden oder hässlich, als gesund und vital oder als krank und gebrechlich erleben, etc.

Soziales Netzwerk (Säule 2)

Mein soziales Netzwerk, meine Freunde, Familie, Arbeitsplatz, Beziehungen, Ehe, Freizeitgestaltung, Verein ...

Persönlichkeit und Identität werden nachhaltig bestimmt von den sozialen Beziehungen, dem sozialen Netzwerk, also den Menschen, die für jemanden wichtig sind, mit denen er zusammen lebt und arbeitet, auf die er sich verlassen kann und denen er etwas bedeutet. Aber es gehören auch Leute zum sozialen Netzwerk, die ihm nicht wohlgesonnen sind, feindselig gegenüberstehen oder auch schaden.

Arbeit und Leistung (Säule 3)

Tätigkeiten, Arbeit, mein „Tätig-sein“, mit der ich mich identifiziere und mit der ich identifiziert werde (wichtig ist hier auch die allgemein gehaltene Formulierung „Tätig-Sein“, denn auch Erwerbslose, RentnerInnen und invalide / berufsunfähige habe sehr wohl Chance, tätig zu sein oder wieder tätig zu werden). Arbeitsleistungen, Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung, aber auch entfremdete Arbeit, Arbeitsüberlastung, überfordernde sowie erfüllte oder fehlende Leistungsansprüche bestimmen die Identität nachhaltig.

Materielle Sicherheit (Säule 4)

Die Identität wird weiterhin beeinflusst von den materiellen Sicherheiten, dem Einkommen, Geld, materielles wie Nahrung, Kleidung, Lebensbedarf, Weiterbildungsmöglichkeiten, den Dingen, die jemand besitzt, seiner Wohnung oder Haus, aber auch dem ökologischen Raum, dem er sich zugehörig fühlt, dem Stadtteil in dem er sich beheimatet fühlt oder wo er ein Fremder ist. Fehlende materielle Sicherheiten belasten das Identitätserleben schwer.

Werte & Normen (Säule 5)

Moral, Ethik, Religion, Liebe, Hoffnungen, Traditionen, Glauben, Sinnfragen. Persönlichen Werte und Normen, sie sind der fünfte Bereich, welcher meine Persönlichkeit und Identität tragen. Das, was jemand für richtig hält, von dem er überzeugt ist, wofür er eintritt und von dem er glaubt, dass es auch für andere Menschen wichtig sei. Das können religiöse oder politische Überzeugungen sein, die „persönliche Lebensphilosophie“, wichtige Grundprinzipien.

Nun sind die eben gerade beschriebenen Säulen nicht immer alle gleich hoch verteilt, wenn man nun von einem Punktesystem von 0 – 10 ausgeht. Wenn eine Säule gar nicht vorhanden ist oder mehrere Säulen gleich wenig haben, dann möchte ich von einer Identitätskrise sprechen oder einfach, von einer Krise im Leben, dem man sich gerade stellt oder nicht.

Identitätsbildung

„Erik Erikson sagt, dass eine gelungene Identität das Empfinden von Kontinuität auslöst. Außerdem erlangt das Individuum seine Identität, laut Erikson, durch und für die Bewältigung der Krisen.“ (zit. nach Baschinger, R. 2014, vgl. Erikson: *Identität und Lebenszyklus*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1973)

Wieder zurück zum Anfang...

Identitätskrise als Ressourcengewinnung

Zur Identitätskrise kann es kommen, wenn eine oder mehrere Säulen „wegbrechen“ oder sich plötzlich stark verändern und die anderen Säulen die Identität nicht ausreichend stabilisieren können.

Wenn eine Säule wegbricht oder weniger vorhanden ist, kann, zum Beispiel: die Säule Beziehung gerade schmerzvoll ist, ein anderer Bereich, Arbeit oder Freizeit dies ausgleichen.

In der Therapie achte ich darauf, dass immer alle Säulen angesprochen werden und je nachdem welche gerade im Vordergrund ist besprochen wird. Dies wird im Erstgespräch meist vorab geklärt!

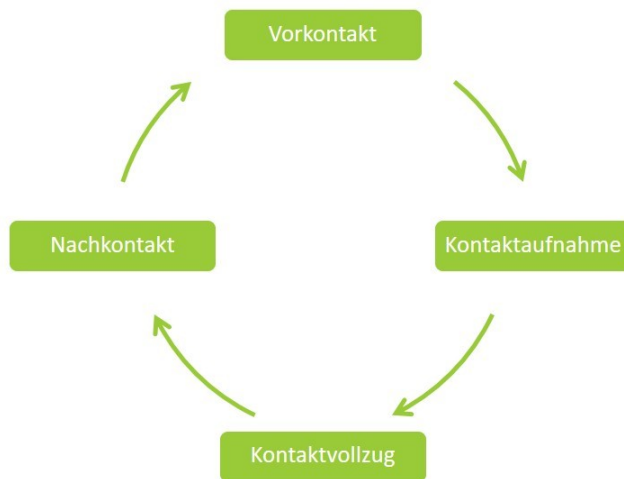
Als Ressourcen verwende ich dann die anderen Säulen, um auch positives im Leben sehen zu können. Dies dient zur Stabilisierung in der akuten Krise und notwendig um einen „Anker“ Anhaltspunkt, Richtlinie, ... zu haben!!!!

Ende einer Psychotherapie

Das Ende einer Therapie wird gemeinsam mit dem Patienten besprochen, es kann sein, wenn sie nach dieser Ressourcengewinnung und Stabilisierung sich wieder gut und sicher fühlen, weitere Themen auftauchen können, da vieles angesprochen wurde. Dazu ist es nun wichtig, ob es für sie nun richtig und wichtig ist, sich dieser Themen zu widmen um wie die Gestalttherapie so schön sagt, die offenen Gestalt schließen zu können.

Der Gestaltzyklus

Der Figur-Hintergrundprozess



Die Struktur ist der Hintergrund ihres Lebens, die Basis auf der sie stehen, leben, gehen, ... Dazu ist es nötig diesen so anzunehmen wie es ist um dann daraus das wichtige vordergründige zu erkennen, das dann Thema/Figur in der Therapie sein kann.

Figuren/innere Geschäfte/Gestalten werden oft nicht abgeschlossen und bleiben offen. Beispiel: ich habe Hunger,...

Wenn die Gestalt geschlossen werden kann, können weitere Entwicklungen gemacht werden.

Die Psychotherapie bietet die Möglichkeit sein ganzes Potenzial ausschöpfen zu können und die Dauer richtet sich je nach Themen (Figur – Hintergrundprozesse) die geschlossen werden möchten. Wie sie wahrscheinlich vermuten, ist dies ein lebenslanger Prozess :), wie schon am Anfang erwähnt wurde.

Zum Arbeitsblatt:

(Praxis für inneres Wachstum – www.innereswachstum.de – wagner@innereswachstum.de)

Übung die 5 Säulen der Identität

Ziel: Identitätsdiagnostik, sich seiner Identitätspfeiler bewusster werden zu können.

Die Teilnehmer werden gebeten sich nacheinander die 5 Lebensbereiche vorzustellen, zum Beispiel: wie geht es mir mit meiner Leiblichkeit? Fühle ich mich schwach, stark, gesund oder krank, ...

1. Leiblichkeit

• Wie gesund und fit fühlen Sie sich? • Gibt es körperliche Beeinträchtigungen Krankheiten, Behinderungen, Süchte etc.? • Wie ist das Verhältnis zu ihrem Körper?

2. Beziehungen/Soziales Netz

• Leben Sie in einer Partnerschaft und wie erfüllend ist diese Partnerschaft? • Sind Sie Single? Wie zufrieden sind Sie mit dieser Situation? Gibt es belastende Personen? • Haben Sie genügend Freunde und Bekannte? Gibt es tragende Freundschaften?

3. Arbeit, Leistung und Freizeit

• Bin ich das geworden, was ich wollte? • Wie zufrieden macht mich meine Arbeit? • Wie steht es mit dem Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit?

4. Materielle Situation

• Fühlen Sie sich finanziell abgesichert? • Wie steht es mit der Qualität Ihrer Wohnsituation? Sind Sie zufrieden damit? Wie sicher ist Ihr Arbeitsplatz, gibt es finanzielle Belastungen oder haben Sie vielleicht eine Erbschaft zu erwarten?

5. Werte

• Welchen Werten (politisch wie religiös) fühlen Sie sich verbunden? Wie sicher fühlen Sie sich bezüglich Ihrer Werte oder haben Sie eher den Eindruck, die Orientierung verloren zu haben? Welche inneren Überzeugungen prägen Ihr Leben? Sind diese Überzeugungen eher unterstützend oder blockierend?

Bitte tragen Sie in den folgenden Säulen ein, wie zufrieden Sie mit dem jeweiligen Lebensbereich sind. Dabei ist 0 keinerlei Zufriedenheit und der Wert 10 steht für maximale Zufriedenheit.

Dieses Arbeitsblatt möchte ich ihnen mitgeben, damit sie sich wenn sie mögen darüber Gedanken machen können, was sie möglicherweise brauchen oder nicht mehr brauchen.

Wenn sie mit mir darüber reden möchten würde ich mich freuen von ihnen zu hören!

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

