

Die 5 Säulen der Identität

Verfasser:	André Belchior
Ausbilder:	Timo Schlage
Ausbildungsinstitut	InKonstellation Lindenthalgürtel 103 50935 Köln
Datum:	03.07.2020

Executive Summary

Das Modell der 5 Säulen der Identität besteht aus den fünf Lebenssäulen Leiblichkeit, Sozialer Kontext, Arbeit und Leistung, Materielle Sicherheit sowie Werte. Die fünf Säulen machen in ihrem Zusammenwirken die Identität eines Menschen aus.¹

Das Modell dient dazu, den Klienten näher kennenzulernen, Ursachenforschung von Herausforderungen des Klienten gemeinsam mit dem Coach durchzuführen und v.a. um dem Klienten seine Ist-Situation klar zu visualisieren und vor Augen zu führen. Damit ist es vorwiegend ein Analyse-Modell.

Dem Klienten wird also gezeigt, dass sein Leben verschiedene Säulen hat, die erforderlich sind, damit das Haus und damit sein Leben stabil ist.²

Auch andere abweichende (Bezeichnungen der) Säulen sind denkbar und werden aufgeführt.

Am Ende der Unterkapitel der jeweiligen Säulen sind Fragen aufgeführt, mit denen die Inhalte der fünf Säulen zusammen mit dem Klienten leicht erfasst werden können.

¹ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold). FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 5f.

² vgl. Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag, S. 165

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung.....	4
2	Das Modell der 5 Säulen der Identität.....	5
2.1	1. Säule: Leiblichkeit.....	5
2.2	2. Säule: Sozialer Kontext.....	5
2.3	3. Säule: Arbeit und Leistung	7
2.4	4. Säule: Materielle Sicherheit.....	8
2.5	5. Säule: Werte.....	9
3	Literaturverzeichnis.....	10

1 Einführung

Das Modell der 5 Säulen der Identität nach Hilarion Petzold besteht aus den 5 Lebenssäulen. Damit wird dem Klienten gezeigt, dass sein Lebenshaus verschiedene Säulen hat und diese verschiedenen Säulen erforderlich sind, damit das Haus stabil stehen kann.³

In der Literatur werden unterschiedliche Bezeichnungen für die Säulen gewählt. Der Begründer Petzold wählt für die Bezeichnung der Säulen 1. Leiblichkeit, 2. Sozialer Kontext, 3. Arbeit und Leistung, 4. Materielle Sicherheit und 5. Werte.⁴

Hofert hingegen wählt für die Bezeichnung der Säulen 1. Beruf (zur Abbildung der Arbeit und Leistung), 2. Partnerschaft (zur Abbildung des sozialer Kontextes), 3. Freunde (zur Abbildung des sozialer Kontextes), 4. Gesundheit (zur Abbildung der Leiblichkeit) und 5. Freizeit (zur Abbildung des sozialer Kontextes). Die Benennung der Säulen passt sie je nach Klient und Ausgangslage an.⁵ Materielle Sicherheit und Werte sind dabei in den anderen Säulen integriert.

Die fünf Stützpfeiler machen in ihrem Zusammenwirken die Identität eines Menschen aus, wobei von Mensch zu Mensch die Schwerpunkte unterschiedlich liegen können. In so gut wie jeder therapeutischen Begegnung werden die fünf Säulen angesprochen.⁶

Es empfiehlt sich, die Säulen aufzumalen und den Klienten selbst einzeichnen zu lassen, wie sie gefüllt sind. Der Grad der Füllung erfolgt in Prozentangaben mit 100% als Maximum und 0% als Minimum. Wenn mehrere Säulen nicht gefüllt sind, empfiehlt es sich, sich mit dem Klienten zunächst auf eine Säule zu konzentrieren. Sehr entscheidend sind die Wechselwirkungen der Lebensbereiche und damit der Säulen untereinander. Hat eine Person bspw. ein erfülltes Liebesleben, so kann sie ein wenig erfüllendes Berufsleben leichter verkraften.⁷

Im Folgenden wird die „klassische Variante“ von Petzold gewählt, um die einzelnen ursprünglichen Säulen mit ihren jeweiligen Inhalten und Möglichkeiten der Erfassung durch den Coach darzustellen. In der Praxis sind Abwandlungen etwa wie die von Hofert sinnvoll, sodass das Modell auf den Klienten angepasst und ihm gerecht und für ihn leicht verständlich wird.

³ vgl. Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag, S. 165

⁴ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold). FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 5f.

⁵ vgl. Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag, S. 165

⁶ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 6

⁷ vgl. Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag, S. 165f.

2 Das Modell der 5 Säulen der Identität

2.1 1. Säule: Leiblichkeit

Bei der Säule der Leiblichkeit geht es im Wesentlichen um den Körper (Leib). Das Selbst ist ein überwiegend leibliches Phänomen, aus dem sich das Ich und die Identität herausbilden. Der Körper ist daher für die Identität der tragende Pfeiler. Identität lässt sich einschränken, disziplinieren und vernichten durch die Bestrafung und Zerstörung des Körpers.

Entfremdungen können sich in verschiedene Bereiche bemerkbar machen: in der Beziehung des Körpers zu sich selbst, zum Körper des anderen, zu den Dingen und zur Lebenswelt. Entfremdung von der Leiblichkeit, Abspaltung und Ausbeutung stören die Verankerung in der Welt und damit die Identität.

Der Körper ist heute allgegenwärtig: denken wir bspw. an die Werbung, die Mode und die Massenkultur, Hygiene-, Diät und Therapiekult, der Jugendlichkeits Männlichkeits- / Weiblichkeitswahn, die Eleganz-, Pflegebereitschafts- und die Diätbesessenheit. Zur Erfassung der Säule der Gesundheit können folgende Fragen zu Rande gezogen werden:⁸

- Wieweit fühlt der Klient sich in seiner Haut wohl?
- Akzeptiert er seine körperlichen Eigenarten, so wie sie angelegt und sozialisatorisch überformt wurden?
- Führt er gegen seinen Leib Krieg, weil ich meinen Ärger nicht herausbringen kann? Mißbrauche ich ihn im Sport, durch Arbeitssucht oder Konsumzwang?
- Behandelt er ihn wie eine pleasure machine, aus der er vielleicht noch einen Orgasmus mehr herauspresse?
- Versucht er ständig, seine organismischen Rhythmen zu bezwingen?
- Betrachtet er ihn als sein „wertvollstes Tauschmaterial" mit funktioneller Schönheit und instrumentalisierter Erotik?
- Zwingt er sich Rollenverkörperungen auf, die ihm zuwider sind, bzw. werden ihm solche Rollen aufgedrängt?

Im Prinzip sind alle Fragen denkbar, die sich mit der Gesundheit, der Annahme, Akzeptanz und Bedürfnisse des eigenen Körpers befassen. Darunter fallen neben der physischen Verfassung auch die medizinische Gesundheit mit der psychischen Verfassung.

2.2 2. Säule: Sozialer Kontext

Die Säule des sozialen Kontextes befasst sich mit der Beziehung zu einer anderen oder mehreren anderen Personen (bspw. Freunde, Kollegen oder dem Partner). Sie bildet das Umfeld eines Individuums ab. Als Individuum braucht ein Mensch den anderen in einem ganz existentiellen Sinne. Am eindeutigsten ist dies am Anfang des Lebens in der Mutter-Kind-Konfluenz. Im Laufe

⁸ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität" (FESI), Bonn. S. 6f.

der lebenslangen Sozialisation tauscht der Mensch sich in interaktiven Prozessen mit seinen Mitmenschen aus. Die Erfahrung des *Ich bin* ist nicht ohne das *Du* und das *Wir* denkbar. Jeder benötigt für seine Identitätsentwicklung die Identifizierungen der anderen, die er mit Identifikationen belegt. Identität entwickelt sich in der Interaktion, durch Begegnung und Auseinandersetzung, durch Korrespondenz und Kooperation im sozialen und ökologischen Raum und in der Dimension persönlicher und kollektiver Geschichte. Der soziale Kontext schreibt einem Menschen bestimmte Rollen zu, die von ihm verkörpert werden und die er mit einer entsprechenden Gruppe teilt. Voraussetzung für ein gesundes Identitätserleben ist ein guter Kontakt zwischen ihm und seinen „Nachbarn“. Der Begriff Identität beinhaltet Differenzierung und Verbundenheit zugleich, Koexistenz und Individualität, Einheit und Eingebundensein im Kontext. Ein guter Kontakt stellt eine flexible Handhabung von Abgrenzung und Berührung, Trennung und Verbundenheit sicher. Eine stabile Ich-Grenze strukturiert einen Menschen sowohl nach innen als auch die Beziehung zu seinen Sozialpartnern. Ohne Struktur kann sich Identität nicht entwickeln.⁹

Mögliche Fragen zur Erfassung der Säule der sozialen Kontextes können sein:

- Wie ist der Klient privat vernetzt?
- Wie verbringt der Klient gerne seine Freizeit? Hat er Hobbies?
- Wie häufig unternimmt der Klient etwas mit anderen?
- Wen zählt er zu seinen Freunden?
- Wie nahe steht er seinen Freunden? Wie nahe schätzt er ein, dass seine Freunde ihm stehen?
- Hat er das Gefühl, dass er seinen Freunden bzw. ausgewählten Freunden sich anvertrauen und auch über seine Herausforderungen, Ängste und Sorgen sprechen kann? Wann hat er sich das letzte Mal einem Freund anvertraut?
- Fühlt er sich geborgen und wohl in seinem Freundeskreis?
- Wann hat er das letzte Mal neue Menschen kennengelernt? Hat er Kontakt zu diesen Menschen?
- Ist der Klient in einer Partnerschaft? Wenn ja, ist er glücklich in dieser? Fühlt er sich geborgen und respektiert? Hat er ein erfülltes Liebesleben?

Ergibt sich hier ein Bild, bei dem der Klient nicht ausreichend sozialisiert ist, empfiehlt es sich, mit dem Klienten daran zu arbeiten, sein persönliches Netzwerk zu erweitern und damit neue Umfeldler zu erschließen. Diese sind häufig essentiell für eine Partnerschaft. Gerade hier wird die enge Verzahnung mit den anderen Säulen deutlich. Das Aufmalen der Säulen kann für den Klienten ein Augenöffner sein. Ist ein Klient bspw. sehr auf die Säule Beruf fokussiert und vernachlässigt ggf. auch über mehrere Jahre (unbewusst) die Säulen Freunde und Partnerschaft, mag ihm das eventuell nicht bewusst sein. Hier kann eine Visualisierung seiner Gesamtsituation durch Aufmalen der Säulen dem Klienten helfen, sich dieser bewusst zu werden.¹⁰

⁹ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 7f.

¹⁰ vgl. Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag, S. 166f.

2.3 3. Säule: Arbeit und Leistung

Der ausgeübte Beruf stellt die materielle Sicherheiten des Lebens und Überlebens sicher. Er darf jedoch nicht auf diese Funktion reduziert werden. Neben dieser lebenserhaltenden Bedeutung ist die lebensgestaltende Funktion mit der Art des Vollzugs und der Ziele der Arbeit von Bedeutung. Arbeit bewahrt, verwirklicht, entfaltet und bereichert Identität. Durch die geschaffenen Leistungen stellt ein Mensch sich dar und wird gesehen. Er kann sich dann mit den Produkten identifizieren und lässt sich durch sie identifizieren. Der Beruf ist ein gesellschaftliches Geschehen, denn das Geschaffene wird von anderen gesehen, bewertet, belohnt und bezahlt.

Störungen der Identität können dann entstehen, wenn ein Mensch sich nicht mehr mit dem Geschaffenen identifizieren kann. Das ist z.B. der Fall, wenn eine Person Arbeit leistet, die er als auferzungen erlebt oder bei dem die Anerkennung reduziert wird auf finanzielle Entlohnung. Sie kann dann zur psychischen Überforderung werden und den Körper angreifen. Sie hört auf, der Selbstverwirklichung zu dienen.

Neben der Entfremdung vom Produkt der Arbeit kann auch die Entfremdung von Arbeitskollegen identifikatorische Prozesse stören. Die soziale Komponente der Arbeit nimmt Schaden, wenn die Arbeitssituation eine Person untergehen lässt, oder wenn er aufgrund beschleunigter Arbeitsabläufe keinen persönlichen Kontakt mehr zu seinen Kolleginnen aufnehmen kann.

Auch der Wegfall von Arbeit durch Arbeitslosigkeit oder durch „erzwungenen Ruhestand“ kann zu erheblichen Identitätseinbrüchen führen. Der Verlust der Arbeit kann durch die Pensionierung einen Verlust kommunikativer Möglichkeiten und Wertorientierungen zur Folge haben und dadurch zu Einbußen an Identität führen. Der Entzug von Arbeit wird eine Person besonders hart treffen, wenn seine Identität vorwiegend und unter Vernachlässigung der anderen Säulen im beruflichen Bereich gründet.¹¹

Mögliche Fragen zur Erfassung der Säule des Berufs können sein:

- Welchen Beruf übt der Klient aus?
- Beschreiben Sie einen typischen Arbeitsalltag. Erfüllt Sie Ihre Tätigkeit? Warum?
- Gefällt Ihnen Ihr Beruf?
 - Macht Ihnen Ihre Arbeit Spaß? Wenn ja, was genau?
 - Machen Sie Ihre Arbeit gerne, weil Sie Ihnen Spaß macht, oder nur des Geldes wegen (intrinsische versus extrinsische Motivation)?
 - Haben Sie morgens Lust, zur Arbeit zu fahren?
 - Würden Sie Ihre Tätigkeit als abwechslungsreich beschreiben?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrem Einkommen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie mit Ihrer Arbeit etwas sinnvolles schaffen? Sehen Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit?
- Wie ist das Verhältnis zu Ihren Arbeitskollegen?
 - Verstehen Sie sich gut mit Ihren Arbeitskollegen?

¹¹ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 8f.

- Haben Sie das Gefühl, Teil eines Teams zu sein?
- Halten Sie und Ihre Kollegen zusammen?
- Erhalten Sie Wertschätzung von Ihren Vorgesetzten für Ihre Arbeit?
- Wie würden Sie Ihre eigene Leistung bewerten? Sind Sie zufrieden mit Ihrer eigenen Leistung?

2.4 4. Säule: Materielle Sicherheit

„Die Identität wird weiterhin beeinflusst von den materiellen Sicherheiten (...)“.¹² Die Säule der materiellen Sicherheit umfaßt die ökonomische Absicherung und die ökologische Einbindung einer Person. Zum Identitätsleben tragen bspw. Wohnung, Kleidung, Nahrung, Güter, Komfort usw. bei. Gibt es an dieser Stelle einen großen Mangel, kann das die Existenz und die Identität bedrohen. Ist eine Person eingebettet im Haus, im Viertel, in der örtlichen Umgebung, so vermittelt das ein Gefühl von Heimat, von Beständigkeit, von Zuhause und stärkt das Identitätserleben. Identitätsstörungen im ökologischen Bereich können sich in zahlreiche Formen niederschlagen.¹³ „Ein maßloser Umgang mit Konsumgütern und anderen Dingen, ein ausbeuterisches Verhältnis zu den materiellen Lebensressourcen, mangelnde Sensibilität für Umweltfragen und politische Apathie zeigen unglückliche Bewältigungsversuche an. Des weiteren können Kriege, Umweltkatastrophen und andere globale Probleme zu einer extremen Betroffenheit führen, die den Kern der Persönlichkeit zu erschüttern und Gefühle der Sinnlosigkeit freizusetzen vermag.“¹⁴

Mögliche Fragen zur Erfassung der Säule der materiellen Sicherheit können sein¹⁵:

- Ermöglicht Ihnen Ihr Beruf die materiellen Dinge, die Sie gerne hätten?
- Können Sie sich gerne mal etwas gönnen, wie z.B. etwas leckeres zu essen / ein Restaurantbesuch, etwas materielles wie z.B. Kleidung oder einen Ausflug?
- Geben Sie gerne Geld aus? Wenn ja, wofür?
- Fühlen Sie sich in Ihrer Wohnung und in Ihrem Viertel wohl? Haben Sie hier Ruhe und können auch mal entspannen?
- Würden Sie behaupten, dass Sie an einem schönen Ort wohnen?
- Wohnen Sie alleine oder mit anderen zusammen? Würden Sie daran gerne etwas ändern?
- Haben Sie (in Ihrem Viertel) Kontakt zu Nachbarn und anderen Personen? Wie sieht dieser Kontakt aus?

¹² <https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Bildung/Medienratgeber/Gewalt-Schule-Medien/Info-Die-5-Saeulen-Identitaet.pdf> S. 71

¹³ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 9f.

¹⁴ Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 10

¹⁵ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 14f.

Im Prinzip können alle oben aufgeführten Punkte je nach Klient und Kontext abgefragt werden, um ein Bild der (gefühlten bzw. tatsächlichen) materiellen Sicherheit des Klienten abzufragen.

2.5 5. Säule: Werte

Die Werte-Säule wird gefüllt von Liebe, Hoffnung, Glaube, Sinnfragen, Persönlichen Werten und Normen. Hier geht es darum, wofür eine Person steht, eintritt und woran sie glaubt. Das kann die persönliche Lebensphilosophie oder politische und religiöse Überzeugungen sein.¹⁶

Im Coaching geht es darum, zurückhaltend zu sein, denn die Aufgabe des Coaches ist es nicht, die Werte einer Person zu verändern, sondern zu unterstützen, Techniken zu entwickeln, um jene Werte, an die sie glaubt, zu verwirklichen. Werte werden gesellschaftlich vermittelt, jedoch von einer Person angenommen. Sie wirken nur, wenn ein Mensch sich zu Ihnen bekennt und sie mit Leben füllt. Daraus leitet sich die persönliche und gesellschaftliche Aufgabe ab, Werte zu finden, mit denen sich eine Person identifizieren kann. Eine Unterstützung der eigenen Werte durch Gleichgesinnte kann dabei wertstabilisierend wirken. Heute geht es bei dem Thema Werte überwiegend um die Sinnleere sowie die Beziehungs- und Orientierungslosigkeit, also um ein Defizit und um Sinn- und Werteorientierung. Bei allgemein abnehmenden Sinn- und Wertorientierungen sollten Coaches sich mit ihren Werten auseinandersetzen und sie dem Klienten innerhalb eines dialogischen Reflexionsprozesses anbieten.¹⁷

Mögliche Fragen zur Erfassung der Säule der Werte können sein:¹⁸

- Welche Werte sind Ihnen wichtig?
- Wie wichtig ist Ihnen Liebe zu sich und zu anderen Menschen?
- Welche Erwartungen haben Sie an Mitmenschen in Sachen Liebe und Zusammenhalt?
- An was glauben Sie im Leben?
- Gibt es einen Sinn, den Sie im Leben sehen oder haben? Wenn ja, worin liegt dieser?
- Was ist Ihnen wichtig im Leben für sich selbst und für andere?
- Was halten Sie für richtig? Wovon sind Sie überzeugt?
- Gibt es Grundprinzipien, die Sie im Leben verfolgen?
- Haben Sie eine persönliche Lebensphilosophie?
- Haben Sie eine religiöse oder politische Überzeugung?

¹⁶ vgl. <http://wirtrainieren.de/werkzeugkoffer/5-saeulen-der-identitaet/>

¹⁷ vgl. Helmut Kames, POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 10ff.

¹⁸ vgl. <https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Bildung/Medienratgeber/Gewalt-Schule-Medien/Info-Die-5-Saeulen-Identitaet.pdf> S. 71

3 Literaturverzeichnis

Svenja Hofert, Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler, 2017, Beltz Verlag

Helmut Kames, POLYLOGE. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold). FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen. Ausgabe 18/2011. Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn

<https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Bildung/Medienratgeber/Gewalt-Schule-Medien/Info-Die-5-Saeulen-Identitaet.pdf>, zuletzt aufgerufen am 03.07.2020

<http://wirtrainieren.de/werkzeugkoffer/5-saeulen-der-identitaet/>, zuletzt aufgerufen am 30.06.2020