

**„Der Identitätstempel“ –
eine kreative Methode
zur Orientierung im System des Coachees
auf der Grundlage
des 5-Säulen-Identitätsmodells nach H.G. Petzold**

Abschlussarbeit der Systemische Coaching-Ausbildung

Verfasserin: Anja Rößler

Ausbildungsinstitut: InKonstellation

Ausbildungsgruppe: Berlin

Ausbildungsjahr: Januar bis Oktober 2024

Inhalt:

1. Einleitung
2. Die Sondierung – die Orientierung
 - 2.1. Die Suche nach der Identität
3. Die Theorie: Das 5-Säulen-Identitätsmodell
 - 3.1. Das Modell im Coaching-Einsatz
4. Ronjas „Identitätstempel“
 - 4.1. Ronjas Tempel im Entstehen
5. Fazit

1. Einleitung

Die folgende Abschlussarbeit der Coaching-Ausbildung in Berlin 2024 beschäftigt sich thematisch mit dem „5-Säulen-Identitätsmodell“ nach Hilarion Gottfried Petzold. Ausgehend vom theoretischen Verständnis dieses Modells wird dargestellt, inwiefern bereits zu Beginn eines Coaching-Prozesses dieses Modell sinnvoll zum Einsatz kommen kann, wie es dazu dient, nicht nur das Anliegen des Coachees zu klären, sondern darüber hinaus bereits tiefere Einblicke in die Lebenssituation zu ermöglichen. Nach einer kurzen zusammenfassenden Darstellung der Theorie zum Thema „Identität“ und im Besonderen zum „5-Säulen-Identitätsmodell“ nach H. G. Petzold soll mittels der Analyse eines Fallbeispiels die Praktikabilität bzw. Einsatzfähigkeit überprüft werden. Den Schwerpunkt dieser Arbeit bildet das Fallbeispiel „Ronja“. Beschrieben, analysiert und reflektiert wird, auf welche Weise das „5-Säulen-Identitätsmodell“ im Rahmen einer ersten Sitzung zum Coaching-Tool wird, welches den Coaching-Prozess initiiert. Ausgehend vom Modell werden die kreativen Methoden wie auch Fragestellungen abgebildet, die zum Einsatz kommen. Es wird der Frage nachgegangen, inwiefern es Ronja gelungen ist, sich einen Überblick über persönliche Lebensthemen zu verschaffen und bereits in der ersten Sitzung Fragen zur eigenen Identität zu klären. Auch wird beantwortet, ob Ronja mittels ihres „Identitätshauses“ bereits in der ersten Sitzung Ressourcen herausfiltern konnte und ob sie Entwicklungspotentiale identifizieren konnte.

Da die Persönlichkeitsrechte der Klientin im Besonderen zu schützen sind, da sie während der Paralympics (das Jahr ihres Olympiasiegs wie auch die Sportart bleiben unerwähnt) Popularität erlangte, **wird einer Veröffentlichung dieser Arbeit nicht zugestimmt.**

2. Die Sondierung – die Orientierung

Coach: „Ronja, was führt Dich zu mir?“

„Ich weiß nicht, wer ich bin. Ich schwebe manchmal wie im Weltall, dann laufe ich wieder durch einen Tempel – meist bin ich gesund – jedenfalls stelle ich mir das vor. Vom Gefühl her bin ich aber irgendwie orientierungslos.“

So antwortet mein Coachee – **ich nenne sie hier Ronja** – auf meine Eingangsfrage.

Coach: „Was bedeutet „orientierungslos sein“ für dich?“

Ronja: „Ich bin auf der Suche nach mir – immer und überall. Und damit meine ich jetzt nicht mein Tun allein ... Ich frage mich, was ist das in mir, dieses ICH – es ist eigentlich immer da - aber es fühlt sich manchmal auch unterschiedlich an ... und dann kann ich mich nicht fühlen.“

Dann ist einfach alles nur leer in mir. Wie in einem Tempel – na ja das stimmt nicht ganz, denn wenn ich durchlaufe, stelle ich ihn mir auch voll vor.“

2.1. Die Suche nach der Identität

Die Suche nach der Identität ist eine uralte Suche des Menschen nach sich selbst. Es existiert eine Vielzahl an Schriften, verbunden mit Theorien und Konzepten, die den Begriff der Identität und der Identitätsbildung zu fassen versuchen.¹ Ist ein Mensch bezüglich seiner Identität auf der Suche, ist er schlicht verbunden mit der Frage: „Wer bin ich?“ Ronja hat damit ein komplexes Thema² mit in das Coaching gebracht. Handelt es sich damit bereits um

¹Um der Komplexität der Thematik gerecht zu werden, bedürfte es im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit einer genauen Analyse. Im Rahmen dieser Abschlussarbeit möchte (und muss) ich die Komplexität herunterbrechen auf das Wesentliche. So sei die Identitätsforschung nur kurz angerissen (vgl. **Auernheimer, Georg, 2022. Identität [online]. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet, 31.01.2022 [Zugriff am: 18.07.2024]. Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/559>);**

Unterschieden werden soziologische, psychologische, kulturelle wie auch transgener Ansätze. Meine Zusammenfassung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit: Rolf Oerter und Leo Montada verknüpfen die Identitätsentwicklung mit der Selbsterkenntnis und der Selbstgestaltung. Die Identität verändere sich permanent. Eine Person sei stets mit einer Gruppenidentität identifiziert. Merkmale daraus werden angenommen und zu eigenen Wesensmerkmalen mit der Ausbildung persönlicher Merkmale. Damit einher gehen Begriffe wie „Fremdbestimmung“, „Zuschreibung“ und „soziale Rollen“. Georg Herbert Mead stützt seine Konzeptionierung auf die Erkenntnis von Geist (MIND) und Identität (SELF) – beide entwickelten sich aus sozialen Interaktionen. Die Teilaspekte „impulsives Ich“ (I) und „reflektiertes ICH (ME) seien verantwortlich für die interne Entwicklung der Identität, die aus Objekt und Subjekt bestünde, welches die Fähigkeit habe, das Objekt zu beobachten. Relevante Erinnerungen verankerten sich im ICH der Identität, wodurch eine Individualität entstünde, da jeder Mensch unterschiedliche Erfahrungen mache und entsprechend einzigartige Merkmale ausbilde. Mead stellt dabei die Bedeutsamkeit der Sprache und der Kommunikation heraus. Erik Erikson bezeichnet die „Ich-Identität“ als soziales Wesen mit sozialer Funktion. Ihre Persönlichkeit reife ausgehend von den Erfahrungen der Kindheit bis zur Adoleszenz, um die Herausforderungen des Erwachsenseins bewältigen zu können. Psychosexuelle und psychosoziale Anteile einer Entwicklungsstufe würden integriert, gleichzeitig würden sich neue Identitätselemente mit vorhandenen verbinden, sodass ein Gefühl, unverwechselbar zu sein, entstünde. Mit seinem Modell der Entwicklungsstufen rückt der Begriff der „Identitätsfindung“ in den Mittelpunkt. Erving Goffman ergänzt Mead und Erikson dahingehend, dass die Identität verbunden sei mit dem subjektiven Empfinden der eigenen Situation, der eigenen Beständigkeit und Eigenart. Die Identität sei zudem ein Ergebnis sozialer Erfahrungen. (Vergleiche auch Jürgen Habermas). Zudem müsse sich das Individuum mit unterschiedlichen Rollenerwartungen auseinandersetzen und eine eigene Rollendistanz entwickeln, um nicht (dauerhaft) abhängig vom Außen zu sein. Wir alle spielen Theater im Leben. Krappmann vergleicht das Rollenspiel mit dem Agieren „eines geschickten Händlers“. Jane Loevinger Weissmans Theorie ist grundlegend entwicklungspsychologisch angelegt: Auf neun Entwicklungsstufen forme sich die eigene Identität auf der Basis eines strukturellen Rahmens (framework of meaning) aus, wobei die eigene Identität individuelle Bedeutungsmuster hervorbringe. Jede Stufe werde neu erlebt und das Verständnis der eigenen Identität sei die Folge, wodurch mehr Flexibilität und mehr Handlungsfreiheit ermöglicht werde. Heiner Keupp führt den Begriff „Patchworkidentität“ ein. Sein interdisziplinärer Ansatz betrachtet die „Identitätsarbeit“, die ein permanentes Wirken am Patchwork zeige, ohne dass sie jemals abgeschlossen sein kann. Lothar Krappmann arbeitet heraus, dass sich Identität über Sprache vermittele. Das kommunikative Interagieren mit der Umwelt bilde Identität heraus, und zwar immer wieder neu. Mit Stuart Hall und Homi K. Bhabha wird Identitätsbildung in Bezug auf die Vermischung von kulturellen Orientierungssystemen analysiert. Transgender bietet in diesem Sinne keine Vergleichbarkeit, es gebe lediglich dahingehend eine Analogie, dass eine Geschlechtsidentität nicht eindeutig ist und quasi entschieden werden kann, sofern Körper und Geschlechtsidentität nicht übereinstimmen. Die mit der Geburt zugewiesene Geschlechtsrolle, die sich am Genital orientiert, zwingt diese Menschen zunächst in eine binäre Geschlechterordnung.

² Petzold (2012). S. 472: „Wissen über mich selbst, über „mein Selbst“, gewinne ich, wenn ich mich bemühe, mich in meinen verschiedenen Seiten (*Bakhtin*) und mit meinem kulturellen Hintergrund mehr und

einen Auftrag, der erfüllt sein würde, sobald Ronja ihre Identität zu fassen bekäme? Oder bietet sie mir und sich selbst ein Anliegen hinter dem Anliegen³? Identität setzt sich aus vielen Aspekten zusammen, zudem unterzieht Identität sich einem permanenten Entwicklungsprozess im Laufe eines Lebens. Identität - lateinisch *identitas* - bedeutet Wesenseinheit. Sie steht für die Authentizität und Einzigartigkeit eines Menschen, der mit sich selbst übereinstimmt. Jeder Mensch entwickelt von der Kindheit ausgehend über die Jugend hinaus seine Identität und Persönlichkeit. Nicht nur die Frage „Wer bin ich?“ wird bewegt, denn darüber hinaus versucht der/die Suchende eine Antwort zu finden auf Fragen wie „Was macht mich aus? Über wen oder was definiere ich mich? Auf wen beziehe ich mich? Wo gehöre ich hin?“ Identität gründet sich demnach auf Einstellungen und Gedanken zu sich selbst, zu anderen, zur Gesellschaft, auf Gefühle und Verhalten. Identität, gestaltet sich aufgrund der Selbst- wie auch der Fremdwahrnehmung.⁴ Sie bleibt trotz wechselnder äußerer Umstände im Wesentlichen einheitlich. Soviel zur Theorie.

Würde ich mich Ronja als Coach mit meiner Erfahrung zum Thema und diesem o.g. Wissen nähern, würde ich Gefahr laufen, mit ihr einen Beratungsprozess zu eröffnen. Ronja bietet schon zu Anfang der ersten Sitzung eine bildhafte Sprache, sie scheint groß zu denken und sich sinnlich zu bewegen, was zunächst nur eine Annahme meinerseits ist, die einem ersten Eindruck von einer Person gleicht. Wenngleich ich Ronja bis zu unserem ersten Termin nicht kennengelernt hatte, sah ich sie das erste Mal, als sie als Baby einer damaligen Kollegin in einer Tragetasche auf einem Arbeitstisch lag und mich interessiert anblickte. Die Kollegin war in Trauer um ihren Sohn, Ronjas Zwillingbruder, der kurz nach der Geburt gestorben

mehr kennen- und verstehen zu lernen, wenn ich mein Denken, Fühlen, Wollen und Handeln mit Anderen in der Welt *differentiell* zu erfassen suche. Indem ich so ein Bild/Bilder von mir gewinne, entsteht eine „*theory of my mind*“, ein metaperspektivisch gegründetes „Modell meiner selbst“. Und wenn ich bewusst an der Gestaltung dieses „Bildes meiner selbst“ als einer „gestaltbaren Identität“ arbeite, wenn ich „*an mir arbeite*“, dadurch dass mein „Selbst als Künstler und Kunstwerk“ (Petzold 1999) poetische Prozesse initiiert, in denen es sich erfahren kann, bewusst entschiedene, d.h. gewollte Entwicklungen vorantreiben kann, dann gewinne ich in diesen Prozessen ein „*Metawissen*“ über mich selbst. Ich gewinne an persönlicher *Souveränität* (...) und es erweitert sich der Freiheitsraum *meines* Willens und Wollens. (...) Es ist damit auch anzunehmen, dass meine nicht-bewussten Willensstrebungen (Impetus des Wollens) auf meine (...) „dokumentierte“ Willensarbeit zurückgreifen können - weil ein fungierender „*Metawille*“ entstanden ist - und es wächst damit meine Verantwortlichkeit: meinen Mitmenschen gegenüber, der Lebenswelt gegenüber, mir selbst gegenüber (Petzold, Sieper 2003a, b, 2011; vgl. idem 2008b; Petzold, Orth, Sieper 2010).

³ Zimmermann, Wilhelm, Schäfer (2023) S.25

⁴ Petzold (2012): Wird im Folgenden mit dem 5-Säulen-Modell erklärt: Für jede einzelne Identitätssäule gilt: „die Identitätsprozesse der „Fremdattribution, Bewertung (valuation/appraisal), Selbstattribution, Internalisierung“

war. Jahre sind seither vergangen. Ich hatte keinen Kontakt mehr zu besagter Kollegin, bis zu ihrem Anruf mit der Frage, ob ich ihre Tochter unterstützen könne. Ronja ist nun 18 Jahre alt. Sie lebt mit ihren Eltern in einem Haus, hat einen Hund, einen großen Garten und besucht das nahe gelegene Gymnasium. Zu Beginn des Coachings ist sie in der 11. Klasse. Aufgrund einer körperlichen Behinderung, die sie schon von Geburt an hat, ist sie weitestgehend an den Rollstuhl gebunden. Sie hatte während ihrer Kindheit einige Operationen, mit dem Erfolg, dass sie kurze Strecken mittels Gehhilfen überbrücken kann. Die Erfahrungen, die sie aufgrund ihrer Behinderung im Kontakt mit Gleichaltrigen gemacht hat, so wird bereits in unserem ersten Treffen deutlich, bewertet sie als negativ und äußerst schmerzlich. Früh wird in der Phase der Sondierung deutlich, dass diese Erfahrungen ihren Gerechtigkeitsinn, einen Wert, den sie als identitätsstiftend hervorhebt, geweckt haben. Sie sei an den Bloßstellungen durch Mitschüler*innen innerlich gewachsen: „*Ich bin jetzt stark*“, so ihre Worte. Gerechtigkeit in Verbindung mit Stärke und Klarheit im Handeln – auch für andere – eine Ressource, auf die ich später noch eingehen werde.

3. Die Theorie: Das 5-Säulen-Identitätsmodell

Hilarion G. Petzold, ein deutscher Psychologe, hat das Modell der 5 Säulen der Identität entwickelt⁵, mit dessen Hilfe sich nicht nur die Entwicklung und Evolution unserer Identität erklären, sondern auch die eigene Identität subjektiv analytisch entdecken lässt.⁶ Das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung oder die Annahme (von) der Identität werden dabei von fünf Säulen gestützt. Die Identitätsbildung bezeichnet Petzold als lebenslangen Prozess, welcher immer wieder neue Stufen der Persönlichkeitsentwicklung durchlaufe. Positiv wie negativ empfundene Lebenserfahrungen, Krisen, Lebensmodelle, Bezugspersonen pflastern diesen Weg. Petzold bezieht sich bei der Beschreibung der Identitätsstruktur auf folgende fünf Säulen:

- **Leiblichkeit:** mentale und körperliche Gesundheit, erfüllte Sexualität, Vitalität, Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Bewegungsfähigkeit, Selbstfürsorge
- **Soziale Beziehungen:** Familie, Partnerschaften, Freunde, wichtige soziale Bezüge

⁵ Petzold (2012) S. 520

⁶ Deloie et al (2007). Es handelt sich um einen integrativen Ansatz, um ein Modell, welches verschiedene Bereiche zum Thema Identität umfasst: Philosophie, Anthropologie, Psychoanalyse, Gestalttherapie, Psychodrama, S.10

- **Arbeit und Leistung, Freizeit:** Anerkennung, Erfolgserlebnisse und (berufliche) Tätigkeit(en)
- **Materielle Sicherheiten:** finanzielle Absicherung, Wohnung, Kleidung, Lebensstandard, Konsumverhalten
- **Werte:** Ideale, Spiritualität und persönliche Lebensphilosophien

Jede der fünf Säulen symbolisiert einen Aspekt oder Teil der menschlichen Identität und trägt damit zur persönlichen Erfüllung bei. Auf den fünf Säulen des Hauses schützt das Dach die Säulen der Identität und somit das Individuum. Welcher Wert den einzelnen Säulen beigemessen wird, ist von Individuum zu Individuum unterschiedlich. Der Mensch - so Petzold - ist dann gut gewappnet, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, wenn die fünf Säulen seiner Identität stabil sind. Ob bzw. inwiefern sie das sind, lässt sich individuell oder im Gespräch erkunden, sodass sich der/die Fragende in der Auseinandersetzung mit sich selbst näherkommen kann. Am Anfang eines Coachings bzw. eines Coachingprozesses kann das Modell demnach gut als Diagnoseinstrument⁷ eingesetzt werden. Da Ronja das Thema „Identitätsfindung“ mit in die erste Sitzung bringt, bietet sich die Arbeit mit diesem Modell regelrecht an. Der lebenslange Prozess der Identitätsentwicklung kann insbesondere während der Adoleszenz Identitätskrisen beinhalten, in denen Systeme wie Familie, Beziehungen, Gesellschaft, Schule aus Sicht des/der jungen Erwachsenen in Frage gestellt werden. Nicht selten führt das zu Konfrontationen und heftigen Auseinandersetzungen mit Eltern, Lehrer*innen, Mitschüler*innen und Vertreter*innen anderer sozialer Systeme.⁸ Die innere Beschäftigung mit den Fragen „Wer bin ich?“ und daraus resultierend: „Wer möchte ich sein?“ nimmt entwicklungspsychologisch betrachtet besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen großen Raum ein, innerhalb dessen Gefühle kreierte werden, die ggf. als quälend erfahren werden. Auch Gedanken um diese Problematik herum können traurige Gefühle evozieren, gerade dann, wenn ein Mangelbewusstsein in den Vordergrund der eigenen Betrachtung rückt. Die Neugier, Motivation und Lebenslust zu wecken, können ebenso resultieren aus der Beschäftigung mit der eigenen Identität - eine nicht zu unterschätzende Ressource.

⁷ Zimmermann, Wilhelm, Schäfer (2023) S.: 26 als Orientierung in der Anfangsphase – dienlich für die Selbstreflexion des Klienten

⁸ Ich arbeite als Lehrerin in einem OSZ und als Beraterin im Fachbereich Schulpsychologie des 13. SIBUZ Berlin und treffe diese Aussage auf der Grundlage eigener Erfahrungen.

Das 5-Säulen-Identitätsmodell wird in der Literatur auch als „Lebenshaus“ oder „Identitätshaus“ bezeichnet⁹. Die Metapher „des persönlichen Lebenshauses“ kann eingesetzt werden, um gemeinsam herauszufinden, ob und inwiefern jede Säule der Identität stabil ist. Sind die Säulen solide, gepflegt und tragend, ist auch das Dach stabil und das Lebenshaus wird zu einem sicheren Ort der Resilienz. Wenn eine Säule jedoch Risse hat oder droht zu bröckeln, kann das Haus - metaphorisch gesprochen - ins Wanken geraten. Wird die Stabilität einer oder mehrerer Säulen durch körperliche, mentale oder emotionale Dispositionen, durch psychische oder physische Erkrankungen, Unfälle, Verletzungen oder traumatische Erlebnisse beeinträchtigt, kann das bedrohlich wirken und somit Unsicherheiten, Identitätskrisen oder Selbstzweifel verursachen. Körper, Geist und Psyche bilden demnach die existentiellen Grundlagen der Identität, die sich bei Zufriedenheit und Wohlbefinden im Gleichgewicht befinden. Erscheint eine Säule als besonders dünn oder fragil, ist der Aspekt dieser Identität schwach oder schwächer als andere ausgeprägt, verbirgt sich dahinter - wenn gewünscht - Entwicklungspotential.

3.1. Das Modell im Coaching-Einsatz

Dem Erstcoaching ging ein Telefonat voraus, sodass das Thema bekannt war. Klar war auch, dass sich Ronja eine Begleitung, in Form von Coaching-Sitzungen, wünschte, die ihr den Übergang in einen therapeutischen Kontext erleichtern sollte. Die genaue Klärung des Klientenanliegens sollte in Präsenz erfolgen. Bereits am Telefon macht Ronja einen klaren und verantwortungsbewussten Eindruck. Im ersten Coaching wirkt Ronja von Beginn an kreativ. Sie bewegt sich intuitiv fühlend, ist nachdenklich, zeigt sich kooperativ, und interessiert an der Methode, zu der ich sie nach erster Orientierung (ca. 20 Minuten) einlade. Ihr Ziel für die erste Sitzung lautet: „Ich möchte herausfinden, wer oder was ich bin und wohin ich gehen kann. Ich bin oft unzufrieden, wenn ich mich als orientierungslos inmitten meiner Gefühlswelt erlebe.“ Eine Schärfung hat dann ergeben, dass sie sich einen Überblick über ihr gegenwärtiges Leben verschaffen wolle, indem sie sich erlauben wolle, der Mittelpunkt der Betrachtung zu sein.

Man benötigt ein wenig Zeit, um mit dem/der Coachee der Struktur des Identitätshauses fragend zu folgen. Außerdem bedarf es Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, sodass man der eigenen Identität peu à peu auf die Schliche kommen kann. Ausgehend vom „Modell Petzold“

⁹ Rauen (2008) S. 101

sind kreative Varianten denkbar. Im Folgenden möchte ich anhand des „Fallbeispiels Ronja“ erläutern - mit Fokus auf zentrale Momente des Coachings – wie das Modell zum Einsatz gekommen ist und was sich daraus für den Coaching-Prozess ergeben hat.

4. Ronjas Identitätstempel

Ronja: *„Ich bin auf der Suche nach mir – immer und überall. Und damit meine ich jetzt nicht mein Tun allein ... Ich frage mich, was ist das in mir, dieses ICH – es ist eigentlich immer da - aber es fühlt sich manchmal auch unterschiedlich an ... und dann kann ich mich nicht fühlen. Dann ist einfach alles nur leer in mir. Wie in einem Tempel – na ja das stimmt nicht ganz, denn wenn ich durchlaufe, stelle ich ihn mir auch voll vor.“*

Coach: *„Kannst du dir vorstellen, dass wir beide mal gemeinsam durch deinen Tempel gehen? An dieser Stelle folgt(e) die Erklärung zu Petzolds „5-Säulen-Identitätsmodell“.*

Ich biete dir folgende fünf Tempel-Säulen an. Wenn dein persönlicher Tempel diese Säulen hätte, wie wäre er aufgebaut?“

Körper, Geist & Seele

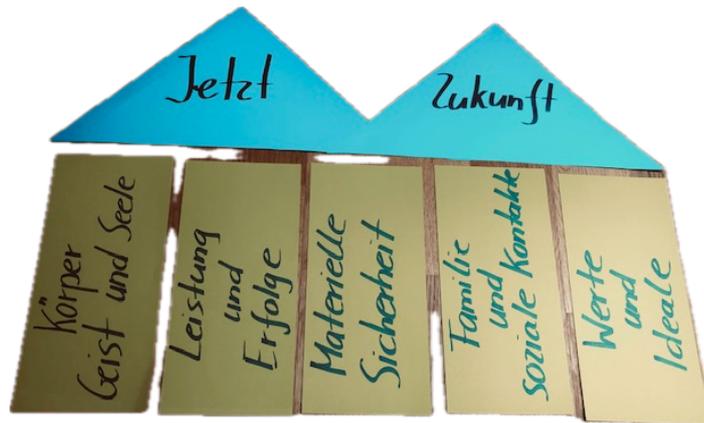
Leistung & Erfolge

Materielle Sicherheit

Familie & soziale Kontakte

Werte & Ideale

Erläuterung: Die 5 Säulen nach Petzold werden an Ronjas Lebenssituation angepasst. Ich schreibe sie jeweils auf ein A4-Blatt und lege jede einzelne „Blatt-Säule“ vor ihr auf den Boden. Das folgende Foto ist auf der Grundlage von Notizen entstanden. Das Original ist urheberrechtlich geschützt. Das Dach wurde von Ronja kreiert. Den Vorschlag, ein Doppeldach zu haben, das ihre momentane Situation schützt wie auch ihre zukünftige mit in das Gespräch holt, bringt sie bereits vorzeitig ein. „Die Dachziegel“, die sie im Prozess benennt, werden im späteren Verlauf der Arbeit im Fließtext gekennzeichnet.



Ich erkläre Ronja wenig, um ihren intuitiven Zugang nicht zu stark zu steuern. Durch die Benennung der Säulen ist die Richtung des Gespräches vorgegeben. Bei einer Öffnung des Prozesses ist unbedingt darauf zu achten, dass ein mögliches Ungleichgewicht der Säulen nicht dazu führt, dass die Klientin Gefühle des Versagens kreiert. An dieser Stelle sind Erklärungen durch den Coach von großer Bedeutung. Entgegen der Empfehlung, das Modell bereits vor dem Einsatz der Klientin genau zu erklären¹⁰, setze ich auf einen handlungsorientierten bzw. produktiven Ansatz wie auf sensible Steuerung im Beziehungskontakt mit Ronja. Im Coaching-Prozess soll nun Ronjas Identitätstempel¹¹ für sie und im Kontakt mit mir in Inhalt und Größe visualisiert, analysiert und erkundet werden. Zum einen geht es darum, neben der Beschreibung ihrer Lebenssituation auch einen reflektierten Umgang damit zu bewirken: Ronja darf beispielsweise durch das Beschreiben der „Bausteine der jeweiligen Säule“ tiefere Einblicke gewinnen. Jede Säule erhält somit ihre persönliche Bedeutung und der Tempel bietet im Ganzen bestenfalls Klarheit über die derzeitige Lebenssituation und eröffnet ggf. Perspektiven auf die Frage: „Was oder wer möchte ich (in Zukunft) sein? Sobald alle Säulen kreiert sind und vor ihr auf dem Boden liegen, kann Ronja ihr individuelles Dach aufsetzen.

4.1. Ronjas Tempel im Entstehen

Beim Anblick ihres Tempels fällt ihr auf, dass die Säulen eigentlich unterschiedlich groß sein müssten, was einen Einfluss auf die Stabilität des Daches haben müsste, so ihre Annahme. Sie möchte wissen, wie es sich anfühlt, wenn sie haptisch etwas an dem Gebilde verändert. Mit den Fingern schmälert Ronja zwei Säulen. Dann verlangt sie nach einer Schere, um die Säulen einzukürzen, rund zu machen, mit einer Spitze nach oben zu versehen etc.: Sie

¹⁰ Zimmermann, Wilhelm, Schäfer (2023) S. 28

¹¹ Begriffsbildung ist im Coaching-Prozess entstanden angelehnt an „Lebens- oder Identitätshaus“.

verändert ihre Form. Es werden auf der einen Seite ihre Ressourcen sichtbar, da bestimmte Säulen stabil und dominant erscheinen. Auf der anderen Seite sind es zwei äußere Säulen, die deutlich fragil sind und das ganze Gebilde sichtbar beeinflussen. Nachdem sie diese mittig positioniert hat, verkündet sie freudestrahlend, dass die Säulen zwar bröckeln, aber ihr Tempel sei trotz der Fragilität stabil, denn sie habe ihre Stärken als tragende Säulen am Rand positioniert. Für Ronja sind es vor allem drei Säulen, die äußerst stabil sind. Sie fühlt sich über ihre Eltern **finanziell** gut **abgesichert**. Sie lebt materiell mit allem, was sie braucht, wobei sie sich selbst als wenig anspruchsvoll beschreibt, da sie eher ideelle Dinge zum erfüllten Leben benötigt. Sie betont, mit ihren „**Idealen & Werten**“ emotional und mental gut verbunden zu sein. Philosophische Beobachtungen und spirituelles Fühlen gehörten mit in ihr Leben, sodass diese Säule sehr stabil sei. Ihre eigenen Werte würden ihr Halt und Orientierung geben und Menschen, die ähnlich empfinden, seien ihr wichtig. Die Säule „**Familie & soziale Kontakte**“ beschreibt sie als eher gespalten, demnach als halb stark oder halb schwach. Sie malt einen Riss hinein, denn von ihrer Familie fühle sie sich zwar geliebt und ihr Zuhause sei eine Art Hort, ein sicherer Ort des Rückzugs, und besonders mit ihrer Mutter könne sie sehr gut reden. Grundsätzlich gebe ihr ihre Familie Halt und Sicherheit. Aufgrund ihrer Mobbing Erfahrungen in der Grundschule sei sie jedoch Menschen gegenüber misstrauisch. Auch sei ihr Kontakt zu Gleichaltrigen angstbesetzt, was sie aber gut verstecken könne. Hier sei „viel Lehm“ in der Säule, den sie als weich beschreibt. Auf der einen Seite verursachten ihr die traumatisierenden Erfahrungen¹² persönliches Leid. Auf der anderen Seite, so sagt sie, habe sie **Werte** wie Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Freundlichkeit ausbilden können. **Werte**, die definitiv zu ihrer Identität gehörten. Sie habe ein klares Empfinden dazu, wie sie Menschen begegnen wolle und sei im Kontakt mit Menschen mit ihren Werten und mit ihrer Moral verbunden. Der obere Säulenanteil „**Soziale Kontakte**“ zeigte sich nur in Teilen stabil: Ronja hatte die Säule spitz zulaufen lassen. Sie glich nahezu einem Kegel. Das sollte ihr geringes Vertrauen gegenüber Menschen symbolisieren. Sie empfinde Menschen oft als bedrohlich, besonders auf der Straße, wenn diese auf sie zukämen, während sie im Rollstuhl sitzt oder wenn sie an der Ampel wartend plötzlich zu nah neben ihr stehen. Aufgrund ihrer Körperbehinderung müsse sie stets damit rechnen, verletzt zu werden, obwohl

¹² Das Coaching umfasste vier Sitzungen, die im Wesentlichen der mental-emotionalen Stabilisierung dienten. Der Auftrag bestand darin, Coaching als Übergangslösung - als „Brücke“ - anzubieten, die in eine therapeutische Intervention münden sollten, bis diese gefunden war. Die spätere ICD-10-Diagnose (Psychiaterin) „posttraumatische Belastungsstörung“ markierte das Ende unserer Sitzungen und die Einmündung in eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

ihr das – auf meine Nachfrage hin – nur selten passiert sei. Misstrauen als Gefühl¹³ – so haben wir herausgearbeitet – wäre etwas, woran sie arbeiten wollen würde. Eigentlich sei sie optimistisch und zugänglich, aber insbesondere der Säulenbereich **„soziale Kontakte“** (der Säule **„Familie & soziale Kontakte“**) sei zu spitz und zu dünn, und das würde sich auf ihren ganzen Tempel auswirken. Die Angst vor Bloßstellung, Scham und Einsamkeitsgefühlen hindere sie beispielsweise gelegentlich daran, in die Schule zu gehen. Erst das Gefühl der Sicherheit ermögliche ihr einen authentisch erlebten Kontakt mit Menschen. Grundsätzlich sei sie eher eine Einzelgängerin. Sie befreunde sich lediglich mit Menschen, die älter sind als sie. Nur eine gleichaltrige Freundin sei immer wieder wichtig für sie, da sie einander gut kennen würden. Die Säule der **„Leistungen & Erfolge“** bezeichnet Ronja als sicher. Sie sei sehr ehrgeizig im Sport (sie betreibt Kampfsport), das sehe man daran, dass sie als Neuling bei den Paralympics angetreten sei und gegen eine erfahrene Kämpferin olympisches Gold geholt hat. Ihre schulischen Leistungen seien gut, was sie aufgrund ihrer Fehlzeiten als Wunder bezeichnet. Die Säule **„Körper, Geist & Seele“** sei in ihrem Leben das Hauptproblem – ihre körperlichen Einschränkungen würde man ja sofort sehen, wenngleich ihr inneres Erleben häufig durch Stärke geprägt sei. Aufgrund ihrer Körperbehinderung muss Ronja die meiste Zeit des Tages im Rollstuhl sitzen. Die Gehhilfen ermöglichten ihr nur für kurze Zeit auf zwei Beinen zu laufen. Ihre Perspektive auf ihre Behinderung wolle sie verändern – das gelänge ihr bereits im Bereich Sport. Ihr Sporttreiben und ihr Trainingsbewusstsein sei verbunden mit gesunder Lebensführung. Sie schreibt „Obst“ und „Gemüse“ in ihre Säule, so wie auch „Training“ und „Wettkampf“. Auch schreibt sie „Traurigkeit“, „Angst“ und „Scham“ in die Säulenstruktur. Seelisch ginge es ihr häufig nicht gut. Dieses Thema wolle sie sich für die Psychotherapie aufheben, auch das Thema „Sexualität“. Eigentlich müsse die Säule Körper & Gesunderhaltung heißen, meint sie, denn letztendlich ginge es ihr darum, ihren beeinträchtigten Körper fit zu halten, auch ihren Geist, dessen Gedanken und Gefühle oft aus dem Gleichgewicht fallen würden.

4.2. Eine Auswahl an Fragen, die den Prozess strukturier(t)en:

Wie stabil ist deine Säule „Leistung und Erfolge“ in deinem Leben?

Aus welchen einzelnen Bausteinen ist diese Säule zusammengesetzt?

Bestehen die Bausteine aus demselben Baumaterial?

¹³ Hier hat sich in der zweiten Sitzung die Methode des inneren Teams in Kombination mit der Stuhlmethode (Psychodrama) bewährt.

Okay wenn nein - woraus sind sie jeweils gefertigt?

Wie groß sind diese Bausteine jeweils?

Wie fühlt sich die Beton-Säule für dich an? Fehlt ihr etwas?

Wenn du deiner Säule einen Anstrich geben würdest, wie sähe dieser aus?

Wovon hättest du gern mehr, wovon weniger?

Auf einer Skala von 1-10, wie realistisch erscheint das aus deiner Sicht?

Welche Alternativen gibt es zu den Angstgefühlen in Bezug auf die Schule?

Was bereitet dir Freude, wenn du auf diese Säule schaust?

Von wem kannst du dir für diese Säule Unterstützung holen, solltest du welche brauchen?

Deine Säule Werte & Ideale besteht aus Blumen – wie schön – verrätst du mir, wieso?

Wenn dein Geist (Verstand) mit deiner Seele sprechen würde, was würde er just in diesem Moment zu ihr sagen?

Und wenn beide gemeinsam deinem Körper Wertschätzung gegenüber ausdrücken würden, was würden sie deinem Körper sagen?

5. Fazit

„Wer fragt, der führt.“ - ein Motto aus meiner Coaching-Ausbildung - hat sich bewährt. Allein die Übergänge von einer Phase des Gespräches in die nächste sind, wenn sie fragend und einladend gestaltet werden, von Bedeutung:

Coach: *Darf ich dich einladen, gedanklich durch deine Säulen, also durch deinen Tempel, zu laufen und mal nachzuspüren, wie sehr du darin zu Hause bist?*

Öffnet die Frage einen Raum, in den die Klientin treten kann, um sich selbst darin zu erfahren, unterstützt Führung die Selbstreflexion. In diesem Fall war Begleitung absolut erforderlich, damit sich Ronja nicht in Räumen – in ihrer Wirklichkeit, die sie bereit war, mit mir zu teilen - verlieren konnte. Eine Führung zur Selbstführung und hin zu Eigenverantwortung eröffnet ggf. Prozesse. Besonders bei einer Klientin, die sich im stabilisierenden Übergang in eine therapeutische Begleitung befindet, muss darauf geachtet werden, dass sich insbesondere in den stabilen und tragfähigen Säulen des Identitätshauses ihre Ressourcen befinden, die deutlich herauszustellen und zu stärken sind.

Ronjas Identitätstempel hat sich als ihr eigenes inneres wie äußeres Zuhause vorgestellt. Ronja selbst findet Antworten. Sie zeigt sich im Kontakt mit sich und der jeweiligen Säule, kann sie sehr detailbewusst beschreiben und erkennt Entwicklungspotentiale: Um ihren sozialen Ängsten aus dem Weg zu gehen, entscheidet sie sich manchmal spontan am Morgen gegen den Schulbesuch. Das möchte sie ändern. Sie lässt sich auf ihr Fühlen ein, verweilt „im jeweiligen Raum zwischen den Säulen“ oder geht mit geschlossenen Augen innerlich weiter und lässt Unbewusstes zum Vorschein kommen. Sie scheint sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Peu à peu rückt sie einem Identitätsgefühl, welches sie anfänglich nur vage fassen konnte, näher. Es gibt einen Erkenntnisgewinn in ihr – wie sie sagt. Coaching-Fragen wie auch „Reise-“Anleitungen dienten als Schlüssel zu ihren inneren Räumen. Sie packt die beschriebenen und bemalten Säulen und das Dach mit den „Dachziegeln“: **Sicherheit** **Freude** **Glück** **weiß ich noch nicht** **Glück** **weiß ich jetzt noch nicht** selbstbewusst zusammen und sagt: „Das ist meins.“¹⁴ Sie wolle darüber weiter nachdenken, auch gehe sie davon aus, dass sie in der Folgesitzung noch Fragen dazu haben könnte. Und sie könne schon jetzt erkennen, was sie zukünftig verändern möchte.



Coach: *Gibt es darüber hinaus noch eine Erkenntnis? Wenn ja, welche und magst du sie für dich behalten oder mit mir teilen?*

Ronja: *„Es geht immer darum, den Tempel stabil zu halten und darum, dass ich mich darin wohlfühle.“*

¹⁴ Dargestellt ist Ronjas Identitätstempel als ein Foto meiner Notizen – mit „Ronjas“ Erlaubnis.

Das 5-Säulen-Modell - angewandt als Methode - eignet sich als Orientierungsunterstützung im System des Coachees. Nicht das Problem wird unmittelbar fokussiert, sondern es wird eine Momentaufnahme geschaffen, von dem, was ist und vor allem auch von dem, was stabil und tragend ist. Die Momentaufnahme zeigt die Lebenssituation der Klientin und die damit verbundenen Themen. Ronja ist es gelungen, auf kreative Weise ihren Tempel zu erschaffen. Sie konnte sich als wirksam, als gestaltend in Bezug auf sich selbst erfahren. Sie konnte ihren visualisierten Identitätstempel mental und emotional durchlaufen und erkennen, „was ihr Lebenstempel hergibt“. Das Fallbeispiel zeigt, dass Bewusstsein nach meiner Erkenntnis mit dieser Methode gut zu erschließen ist, denn die Methode lädt zum Fühlen ein, was Ronja - entgegen ihrer anfänglichen Erwartungen – gut gelungen war. Sie erschließt sich innere Räume über äußerlich angeleitete Bilder. Es ist nicht nur der IST-Zustand, der hier zutage gefördert wird. Indem Ronja ihre Ressourcen wahrnehmen kann, gelingt es ihr auch, diese sinnbildlich „in eine Quelle zu gießen“ – so ihr Bild, um daraus - wenn nötig - schöpfen zu können. Auch ist es ihr gelungen, einen WUNSCH-Zustand bzw. SOLL-Zustand zu benennen. Ronja wird bewusst, was sie verändern möchte in ihrem Leben. Welche Säule braucht mehr Aufmerksamkeit? Wo muss ein Stein ausgewechselt werden? Welche Säule möchte sie modellieren? Sie erkennt, dass Lehm ein schöner Baustoff ist, wenn dieser jedoch weich ist, braucht es vielleicht Hitze, sodass er sich verfestigt und die Säule tragfähiger wird.

Das 5-Säulen-Identitätsmodell diente in der ersten von vier Sitzungen hauptsächlich als Diagnoseinstrument. Ronja nutzte sowohl die Struktur als auch die ihr gestellten Fragen dazu, Orientierung zu gewinnen, auch dazu, Grundlagen zu bilden für den weiteren gemeinsamen Coaching-Prozess. Ronja hatte den Antrag auf Psychotherapie bereits gestellt. Für mich als Coach bedeutete es, genau hinzuschauen, hinzufühlen und immer wieder den Auftrag zu klären, um dem Rahmen eines Coachingprozesses gerecht zu werden.

Literaturverzeichnis:

Auernheimer, Georg (2020). *Identität und Identitätspolitik*. Köln.

Auernheimer, Georg, (2022). *Identität* [online]. *socialnet Lexikon*. Bonn: socialnet, 31.01.2022 (Zugriff am:18.07.2024). Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/559>

Bhabha, Homi K. (2000). *Die Verortung der Kultur: Kontexte und Spuren einer postkolonialen Identitätstheorie*. Tübingen

Deloie, D. et al (2007). Die Bedeutsamkeit der therapeutischen Wirkfaktoren in der Integrativen Therapie und Beratung an Beispielen unterschiedlicher Praxisfelder Sozialer Arbeit. POLYLOGE. (Zugriff am 2.07.2024)

Erikson, Erik H. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt/M.

Goffman, Erving (1996). *Wir alle spielen Theater: Die Selbstdarstellung im Alltag*. 5. Auflage. München.

Hofert, Sonja (2017). *Psychologie für Coaches, Berater und Personalentwickler*, S. 165

Kames,H. (2011). Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Bonn. S. 5f. POLYLOGE. Ausgabe 18/2011. (Zugriff am 2.07.2024)

Keupp, Heiner, (1998). Diskursarena Identität: Lernprozesse in der Identitätsforschung. In: Keupp,H. & Höfer,R. Hrsg. *Identitätsarbeit heute*. 2. Auflage. Frankfurt/M. S. 11–39.

Petzold, H.G. (2004). Transversale Identität und Identitätsarbeit. *Polyloge*, 4(4), S. 395-422 (letzter Zugriff am 17.07.2024)

Petzold, H.G. (2012). Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden. S. 407-603.

Rauen, C. (2008). Die fünf Säulen. In C. Rauen (Hrsg.), *Coaching-Tools* S. 99-102, Bonn: managerSeminare

Prof. Dr. Monika Zimmermann, Tina Wilhelm & Lucille Schäfer (2023). Die fünf Säulen der Identität. Erschienen im *Coaching Magazin* Ausgabe 3. S.25-28 (Zugriff am 2.07.2024)