



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Abschlussarbeit im Zuge der Ausbildung zum
Systemischen Coach

Die 5 Säulen der Identität

Jeannine Nesselrode

April 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Theoretischer Hintergrund
3. Die fünf Säulen der Identität
 - 3.1 Leiblichkeit
 - 3.2 Soziale Beziehungen
 - 3.3 Arbeit und Leistung
 - 3.4 Materielle Sicherheit
 - 3.5 Werte und Ideale
4. Anwendungsbeispiele
5. Kritische Betrachtung
6. Fazit

1. Einleitung

Unsere Welt verändert sich schnell. Alte Berufsfelder verschwinden und Neue entstehen. Beziehungskonzepte verändern sich. Der Wandel ist in allen Bereichen des beruflichen und privaten Lebens greifbar. Es ist verständlich und natürlich, dass dieser Wandel bei vielen Menschen zu einer Identitätskrise führt, wenn diese Menschen feststellen, dass ihr gewohnter Platz in der Welt in Frage gestellt wird. Das führt unweigerlich zu der Frage: *„Wer bin ich eigentlich und wo ist mein Platz in dieser Welt?“* Die eigene Identität – also wie wir uns selbst sehen – muss sich im Laufe eines Lebens immer wieder der veränderten Umwelt anpassen. Die Identität verändert sich durch Erlebnisse, durch die Menschen um uns herum und durch die Gesellschaft, in der wir leben

„Nichts ist so wechselhaft wie Identität.“

Stefan Hölscher

Philosoph, Psychologe und Coach

Diese Veränderung der Identität läuft nicht immer problemlos. So kann eine Veränderung in der Umwelt eines Menschen, beispielsweise die Trennung in einer Beziehung, diesen in eine schwere Identitätskrise stürzen. Coaching kann den betroffenen Menschen dabei helfen, in einer solchen Krise die eigene Identität neu zu definieren. Deswegen ist es für den Coach wichtig zu verstehen, wie sich Identität bildet und welche Faktoren diese Entwicklung beeinflussen. Dabei hilft uns das Modell von Hilarion Petzold: *„Die fünf Säulen der Identität“*. Es hilft dabei, besser zu verstehen, welche Bereiche im Leben wichtig sind, damit wir uns sicher und stabil fühlen.

In dieser Abschlussarbeit wird das Modell erklärt, und wie man es im Coaching nutzen kann und welche Stärken und Schwächen es hat.

2. Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel soll das Modell der fünf Säulen von Hilarion Petzold kurz erklärt werden. Die einzelnen Säulen sollen kurz dargestellt werden, sowie das Wechselspiel zwischen diesen. Hilarion Petzold hat das Modell in den 1970er- und 1980er-Jahren entwickelt. Er war ein Psychotherapeut, der unterschiedliche Ansätze und Ideen aus verschiedensten Therapierichtungen verbunden hat.

Petzoldt schreibt, dass die Identität auf fünf wichtigen Säulen steht. Diese Säulen beeinflussen sich gegenseitig. Dieses Modell ist vergleichbar mit einem Tisch, der auf fünf Beinen steht. Geht eines der Tischbeine kaputt wackelt der Tisch, aber er kippt noch nicht. Irgendwann werden aber auch die anderen Tischbeine in Mitleidenschaft gezogen und dann kippt auch irgendwann der Tisch. In dem Modell nach Petzoldt verhält es sich ähnlich. Wird eine der Säulen instabil, beispielsweise durch den Verlust des Arbeitsplatzes, folgt nicht zwangsläufig die Identitätskrise. In der Folge können aber auch andere Säulen instabil werden, beispielsweise durch finanzielle Unsicherheiten und dies kann letztlich irgendwann in einer schweren Krise münden.

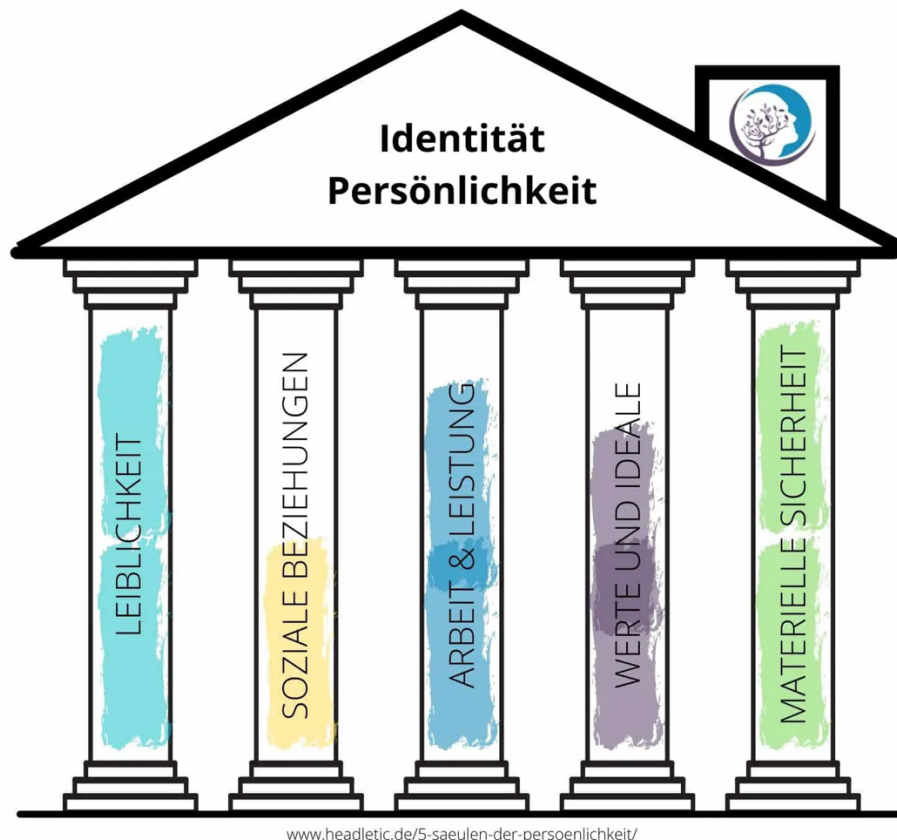
Aber die stabilen Säulen haben auch das Potenzial, die Identität zu stützen und die Chance bieten die instabile Säule zu reparieren oder neu aufzubauen. So erkennt man auch, wo die eigenen Stärken liegen. Das hilft besonders in schwierigen Zeiten.

Im Coaching bietet dieser strukturierte Ansatz die Möglichkeit, gemeinsam zu identifizieren, welcher Bereich zu einer Identitätskrise geführt hat. Aber er bietet eben auch die Chance, gezielt nach Bereichen

zu suchen, die das Potential haben, die Identität in der Krise zu stützen und die Entlastung bringen, eine instabile Säule zu stabilisieren.

3. Die fünf Säulen der Identität

Hilarion Petzold hat die wesentlichen Faktoren, die aus seiner Sicht Einfluss auf Persönlichkeitsentwicklung haben, in fünf Säulen unterteilt. Diese fünf Säulen sollen im Folgenden kurz erläutert werden.



3.1 Leiblichkeit

Diese Säule meint alles, was mit dem Körper zu tun hat: Gesundheit, Aussehen, Kraft, Geschlecht und Sexualität. Wie wir unseren Körper erleben, beeinflusst, wie wir uns fühlen. Wie ein Mensch seinen Körper

wahrnimmt, hat immer auch Einfluss auf die Entwicklung seiner Persönlichkeit und wie er sich selbst sieht. So wird beispielsweise ein erfolgreicher Kraftsportler auch immer einen wesentlichen Teil seines Selbstwertgefühls aus seinem Körper schöpfen. Eine dauerhafte schwere Erkrankung kann sich andererseits auch schnell negativ auf unser Selbstwertgefühl auswirken. Andererseits: Wer gut auf seinen Körper achtet, zum Beispiel durch Bewegung oder gesunde Ernährung, kann sich insgesamt besser fühlen.

Neben diesen recht einfachen Beispielen haben aber auch viele andere Faktoren rund um den Körper Einfluss auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Diese fasst Petzoldt in der Säule der Leiblichkeit zusammen.

"Achte auf deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast."

Jim Rohn

3.2 Soziale Beziehungen

Diese Säule betrifft unsere Beziehungen: Familie, Freunde, Partner, Kollegen. Menschen brauchen andere Menschen, um sich zugehörig und geliebt zu fühlen. Unsere Mitmenschen haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Persönlichkeit. Menschen die lange in einer Partnerschaft gelebt haben neigen manchmal dazu, einen Teil ihrer Persönlichkeit in dieser Partnerschaft zu definieren. Eltern definieren einen Teil ihrer Persönlichkeit aus der Beziehung zu ihren Kindern. Aber auch diese Beziehungen sind einem ständigen Wandel unterworfen. Trennung, Tod oder ganz einfach der Auszug der eigenen Kinder können diese Beziehungen grundlegend verändern. So kann beispielsweise der Auszug der eigenen Kinder bei einer Frau, die sich stark über ihre Mutterrolle

definiert hat, natürlich zu einer Sinnkrise führen. Aber auch eine solche Sinnkrise kann überwunden werden. Neue Beziehungen können aufgebaut werden und alte Beziehungen gepflegt werden.

„Freundschaft verdoppelt die Freude und halbiert den Schmerz.“

Francis Bacon

3.3 Arbeit und Leistung

In dieser Säule fasst Petzoldt die Faktoren zusammen, die im Rahmen von Beruf oder Ehrenamt Einfluss auf unsere Persönlichkeitsentwicklung haben – Arbeit gibt uns Struktur, Anerkennung und Sinn.

Fragen wie „Was machst du beruflich?“ zeigen, wie stark Arbeit mit unserer Identität verbunden ist. Jemand der beruflich erfolgreich ist und dieser Tätigkeit Bedeutung beimisst, wird auf diese Frage gerne und ausführlich antworten. In diesem Fall hat die eigene berufliche Tätigkeit einen starken Einfluss auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Aber auch das Berufsleben ist eben einem ständigen Wandel unterworfen. Berufe werden automatisiert oder wegrationalisiert, Menschen müssen sich beruflich verändern oder gehen ganz einfach in Rente. Es ist nicht unüblich, dass Menschen, die ihre Tätigkeit gerne ausgeübt haben und diese als sinnvoll betrachtet haben, mit dem Renteneintritt auch in eine schwere Sinnkrise gehen. Aber auch hier kann ein ehrenamtliches Engagement oder eine andere sinnstiftende Tätigkeit diese Säule stabilisieren.

„Arbeit, Anerkennung und Fähigkeiten sind zentrale Faktoren, die das Selbstbild und die Identität eines Menschen prägen.“

Hilarion G. Petzold

3.4 Materielle Sicherheit

Hier geht es um Geld, Wohnung, Besitz und Sicherheit. Diese materiellen Güter sind wichtig, da sie dem Menschen eine gewisse Sicherheit vermitteln. Wer Schulden hat oder seine Wohnung verliert, fühlt sich oft hilflos. Geld allein macht nicht glücklich, es ist eher die Grundlage, auf der andere Lebensbereiche gut wachsen können.

Materielle Dinge, wie beispielsweise ein schicker Sportwagen, können natürlich auch ihren Teil zur Entwicklung einer Persönlichkeit beitragen. Grundsätzlich ist es aber auch so, dass finanzielle Sicherheit eine Voraussetzung dafür ist, dass man sich beruflich, sozial entfalten kann. In unseren Gesellschaften ist die materielle Sicherheit die Voraussetzung dafür, dass wir uns unsere Grundbedürfnisse erfüllen können. Sind diese Grundbedürfnisse nicht gestillt, hat das natürlich erheblichen Einfluss auf das Selbstwertgefühl.

„Die materielle Existenz bestimmt die Handlungsmöglichkeiten und die Identität eines Menschen, da sie die sozialen Rollen und Statusmerkmale prägt.“

Max Weber

3.5 Werte und Ideale

Diese Säule meint unsere Werte: Was ist uns wichtig? Welche Ziele haben wir? Was glauben wir? Das kann Religion sein, politische Ansichten oder persönliche Überzeugungen. Diese Werte sollten grundsätzlich im Einklang mit unseren täglichen Erlebnissen sein. Wenn ein Mensch tagtäglich wider seinen eigenen Werten handeln muss, wenn er in seinem

Berufsleben beispielsweise einer Tätigkeit nachgehen muss, die im krassen Widerspruch zu seinen eigenen Überzeugungen steht, wird sich das sicher nachteilig auf sein Selbstwertgefühl auswirken.

„Der Sinn des Lebens ist dem Leben einen Sinn zu geben.“

Viktor Frankl

4. Anwendungsbeispiele

Man kann das Modell in vielen Bereichen einsetzen – zum Beispiel im Coaching, in der Beratung, Therapie oder Schule.

Beispiel: Eine berufstätige Frau, die sich nach einer stressigen Phase in ihrem Job ausgebrannt und verloren fühlt:

1. Körper: Sie nimmt sich Zeit für regelmäßige Spaziergänge und Yoga, um ihren Körper zu entspannen und neue Energie zu tanken.
2. Soziales Umfeld: Sie hat eine enge Freundin, die sie unterstützt und mit der sie regelmäßig Zeit verbringt. Diese Freundschaft gibt ihr Geborgenheit.
3. Werte und Überzeugungen: Sie glaubt an Selbstfürsorge und daran, dass man sich Auszeiten nehmen muss, um langfristig gesund und glücklich zu bleiben.
4. Berufliche Perspektive: Sie überlegt, eine Fortbildung zu machen, um sich beruflich weiterzuentwickeln und mehr Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden.
5. Selbstbild: Sie erinnert sich daran, dass sie in der Vergangenheit schwierige Herausforderungen erfolgreich gemeistert hat, was ihr Selbstvertrauen stärkt.

Mit der Unterstützung dieser fünf Säulen findet sie zu mehr Energie und Zuversicht zurück.

5. Kritische Betrachtung

Das Modell bietet einen strukturierten Ansatz, um die unterschiedlichen Aspekte, die unsere Identität beeinflussen, zu betrachten.

Kritisch betrachtet vereinfacht das Modell, wie jedes Modell, den Aufbau einer Identität stark. Die Einflüsse auf die eigene Identität sind so vielfältig, dass sie sich wohl kaum in einem so kurzen Modell zusammenfassen lassen. Erlebnisse in der Kindheit können beispielsweise einen starken Einfluss auf unsere Identität haben, ohne dass uns das bewusst wird oder wir uns dieser Erlebnisse überhaupt bewusst wären. In anderen Kulturen können gewisse gesellschaftliche oder religiöse Aspekte auf die Identität eines Individuums haben. *„Wir sind die Summe unserer Erfahrungen“* schrieb Prentice Mulford Ende des 19. Jahrhunderts. Entsprechend erwächst und verändert sich eine Identität aus den unzähligen Erfahrungen und Erlebnissen im Laufe unseres Lebens. Daher ist es auch logisch, dass das gleiche Erlebnis, z.B. die Trennung von einem geliebten Menschen bei unterschiedlichen Menschen, unterschiedliche Reaktionen hervorruft. Den einen stürzt die Trennung in eine schwere Sinnkrise, der andere überwindet die Trennung problemlos.

Entsprechend wirkt die Unterteilung in fünf Säulen zunächst einmal sehr verkürzt und vereinfacht. Andere Modelle, wie beispielsweise das Stufenmodell von Erikson gehen hier wahrscheinlich tiefer.

Dafür weist das Modell von Petzold eine hohe praktische Anwendbarkeit auf. Mittels gezielter Fragestellung können die einzelnen Säulen untersucht werden, um Chancen und Risiken zu identifizieren.

6. Fazit

Die fünf Säulen der Identität bieten eine hilfreiche Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen und die verschiedenen Aspekte der eigenen Identität zu reflektieren. Sie zeigen auf, dass Identität aus vielen verschiedenen Bereichen besteht – dem Körper, sozialen Beziehungen, Arbeit und Leistung, materieller Sicherheit sowie persönlichen Werten und Lebenszielen. Diese Säulen sind miteinander verbunden und tragen gemeinsam dazu bei, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir mit Herausforderungen umgehen.

In schwierigen Zeiten hilft das Modell, auf eigene Stärken und Ressourcen zurückzugreifen. Es macht deutlich, dass auch in Krisenphasen die eigene Identität stabil bleiben kann, wenn man sich auf die positiven Aspekte konzentriert. Besonders in der Beratung und Therapie wird das Modell genutzt, um Menschen zu unterstützen, ihre Ressourcen zu erkennen und Lösungen zu entwickeln, die ihre Resilienz stärken.

Obwohl das Modell nicht alle Fragen zur Identitätsbildung beantwortet, bleibt es ein einfaches und praktisches Werkzeug. Gerade in einer Zeit, in der Identität immer wichtiger wird, hilft es, das eigene Leben bewusst zu gestalten und in Einklang mit den eigenen Werten und Zielen zu leben.