

# 5 Säulen der Identität

*Hilarion Gottfried Petzold (1988)*

## Ziel

Die TeilnehmerInnen kennen die 5 Säulen der Identität und können ihre eigenen 5 Säulen durch Reflexion analysieren und gegebenenfalls stabilisieren.

## Kontext

- Selbstmanagement
- Reflexion

## Theorie und praktische Einführung

*(basierend auf Hilarion Petzold (2012): Transversale Identität und Identitätsarbeit.)*

Hilarion Petzold geht davon aus, dass unsere Identität von fünf Säulen getragen wird – den sogenannten ‚Identitätssäulen‘:

**1. Die Leiblichkeit** – hierunter fällt alles, was mit dem Körper zu tun hat: Beispielsweise die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Belastungsfähigkeit, die Sexualität, das Aussehen; aber auch: Gefühle, Ängste, Sehnsüchte und Glaubenssysteme. Wie geht es mir? Bin ich zufrieden mit mir? Mag ich mich? Fühle ich mich in meiner Haut wohl? – Es geht in dieser Säule um Psyche, Körper und Seele.

**2. Die sozialen Beziehungen** – „Zu diesem zweiten Identitätsbereich gehören die ‚sozialen Netzwerke‘ und ‚Konvois‘. Die Familie (familiales Netzwerk), der Freundeskreis (amicales Netzwerk), der KollegInnenkreis (kollegiales Netzwerk) konstituieren [...] ein zentrales Identitätsmoment.“ (Petzold 2012: 521)

**3. Arbeit und Leistung, Freizeit** – Kann ich mich mit dem identifizieren, was ich tue? Passt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit für mich? Bin ich vielleicht überfordert? Welche Tätigkeiten führe ich in meiner Freizeit aus? Erfüllen mich meine Tätigkeiten in Beruf und Freizeit?

**4. Materielle Sicherheiten** – „Turbulenzen im dritten Identitätsbereich oder auch Erfolge in ihm haben Konsequenzen für materielle Sicherheiten (Geld, Wohnung, Kleidung), und die sind wesentlich, denn wenn sie wegfallen, rüttelt das massiv an der Identität.“ (Petzold 2012: 523)

**5. Werte** – Liebe, Hoffnung, Glaube, Sinnfragen, Persönliche Werte und Normen tragen die Identität als 5. Säule. Hier geht es darum, was man glaubt, wofür man steht und eintritt. Das können politische oder religiöse Überzeugungen sein, oder auch einfach die persönliche Lebensphilosophie.

Kennt man diese fünf Säulen, ist es möglich diese in Selbstreflexion zu betrachten und sich anzusehen, wie es um die einzelnen Komponenten im eigenen Leben bestellt ist. Geht es mir körperlich und seelisch gut? Wie ist es um meine sozialen Beziehungen bestellt? Erfüllt mich mein Beruf – und gleichzeitig: Wie gestalte ich meine Freizeit? Wie geht es mir finanziell – habe ich alles, was ich zum Leben brauche? Lebe ich mein Leben gemäß meiner persönlichen Überzeugungen oder muss ich mich vielleicht tagtäglich verbiegen?

Finde ich hier Teilbereiche, die aktuell nicht passen, weiß ich, an welchen Schraubchen ich drehen sollte, um mit mir selbst wieder in Einklang zu kommen – bzw.: um meine Identität wieder auf tragfähigen Stützen zu platzieren.

## Kommentar

Entwickelt wurde dieses Modell von Petzold für therapeutische und diagnostische Zwecke. Es kann aber auch sehr gut im Alltag oder im Coaching- bzw. Seminarkontext dazu verwendet werden, inne zu halten in einer Art Momentaufnahme das eigene Leben zu reflektieren.

## Richtiger Zeitpunkt/Voraussetzungen

Es gibt keine inhaltlichen Voraussetzungen für dieses Modell.

## Querverweise

- Reflexionskreislauf
- Riemann-Thomann-Modell

## Arbeitsmaterial

Unter folgendem Link kann ein Fragebogen zur Erfassung der fünf Säulen als pdf heruntergeladen werden:

<http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-18-2011-kames-helmut.html>

## Weiterführende Literatur

- Hilarion Gottfried Petzold (2012): „Transversale Identität und Identitätsarbeit.“ In: „Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre

Perspektiven.“ Wiesbaden Springer VS Verlag. S. 407-603. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p. <http://www.amazon.de/dp/3531176935>

### Beispiel-Training (80 Minuten)

Zeit	Beschreibung	Material
15'	Beschreibung und Erklärung des Modells der fünf Säulen der Identität	Flipchart
55'	Einzelarbeit: Reflexion der eigenen Situation anhand der fünf Säulen – das kann auch als Zeichnung erfolgen	evt. Zeichenpapier und Stifte
10'	Kurze Blitzlichtrunde zu den Eindrücken der Reflexionszeit	