

Erich R. Unkrig

## HERAUSFORDERUNGEN AN DIE EIGENE IDENTITÄT IN EINER VUKA-WELT

Inspirations by ILOS - Oktober 2023



Dieser Beitrag ist die Fortführung des Beitrags „Die eigene Identität verstehen“ vom September.

In einer sich ständig wandelnden Welt stehen wir vor immer neuen Herausforderungen, die (auch) auf unsere Identität Einfluss haben. Diese wirken auf verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit aus, sei es die kulturelle Herkunft, berufliche Rolle, Geschlechtsidentität und/oder persönliche Werte sowie Überzeugungen. Eine der wohl größten Herausforderungen in diesem Kontext besteht darin, mit der Globalisierung und dem damit untrennbar einhergehenden kulturellen Wandel umzugehen. Denn in einer vernetzten Welt stehen wir in Kontakt mit Menschen unterschiedlicher Herkunft, Hintergründe und Sozialisation, was zu einer (Ver-)Mischung von Traditionen, Werten, mentalen Modellen und (Zukunfts-)Perspektiven führt. In diesem Kontext kann es für den einen oder die andere schwierig sein, die eigene kulturelle Identität zu bewahren und gleichzeitig offen für neue Einflüsse und Sichtweisen zu sein. Hinzu kommt als Herausforderung der technologische Fortschritt und die digitale (R)Evolution. Letztere mit ihren immer präsenten sozialen Medien und Online-Plattformen beeinflussen insbesondere in den jüngeren Generationen die Identität, indem sie eine Lawine von Meinungen präsentieren, die Menschen dazu veranlassen (können), bestehende Werte, Einstellungen, Sichtweisen und ggfs. das Bild von sich selbst zu überdenken.

Zusätzlich fordern gesellschaftliche Veränderungen und der Wandel von sozialen Normen heraus. Neue Debatten und Diskurse zu Themen wie Geschlecht, Sexualität, Rasse, soziale Gerechtigkeit (= die faire Verteilung von Ressourcen, Chancen und Rechten in unserer Gesellschaft), Migration (= Prozess der räumlichen Bewegung von Menschen von einem Ort zum anderen, sei es innerhalb von Deutschland oder über nationale Grenzen hinweg), Wertewandel (= Prozess, bei dem sich die grundlegenden Überzeugungen, Normen und Werte unserer Gesellschaft, Kultur oder einer Gruppe im Laufe der Zeit verändern und der die Veränderungen widerspiegelt, die in den Einstellungen, Verhaltensweisen und Prioritäten der Menschen auftreten) etc. regen dazu an, dass wir unsere Überzeugungen und Werte hinterfragen und überdenken.

Hier erfordert es sowohl Mut als auch den Willen, dass wir uns mit diesbezüglichen Fragen auseinandersetzen, zu einer eigenen Meinung gelangen und diese auch gegenüber anderen vertreten.

### **Ich selbst im digitalen Zeitalter: Navigation durch Online-Identitäten**

Im digitalen Zeitalter hat sich der Begriff der Identität (= „Echtheit“ einer Person bzw. die völlige Übereinstimmung mit dem, was eine Person ist oder als was sie bezeichnet wird) durch unsere aktive oder auch nur passive Online-Präsenz und Online-Identität(en) erweitert. In einer vernetzten Welt sind wir, wie bereits angesprochen, mit einer Vielzahl von Plattformen und sozialen Medien konfrontiert, die uns ermöglichen und dazu anregen, uns mehr und vor allem schneller als jemals zuvor darzustellen, von anderen präsentiert zu werden und mit anderen Menschen oder gar KI (bspw. über Chat-Bots = ein technisches Dialogsystem, das den Dialog zwischen Menschen und technischem System ermöglicht) zu interagieren. Der Umgang mit und die Navigation durch diese Online-Identitäten stellt eine neue, in ihren Konsequenzen oft unterschätzte und manchmal kaum beherrschbare Herausforderung dar. Eine der zentralen Fragen ist, wie wir unsere Online-Identität gestalten und präsentieren wollen, um nicht zum Opfer anderer zu werden. Denn in den sozialen Medien haben wir die Möglichkeit, uns selbst zu inszenieren und bestimmte Aspekte unserer Persönlichkeit hervorzuheben. Dies verführt den einen oder die andere jedoch auch zu einer Präsentation einer „idealen“, manchmal ins Fiktive abgleitende Version von sich selbst, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Insoweit gilt es, authentisch zu bleiben und unsere wahre Identität zu bewahren.

Eine weitere Herausforderung besteht darin, die Auswirkungen der digitalen Welt auf unsere Identität nicht nur im Blick zu behalten, sondern idealerweise auch im Griff zu haben. Denn Online-Präsenz und -Interaktionen können zu Cybermobbing, Online-Trolling (ein Online-Troll bezeichnet eine Person, die andere Internet-Nutzer belästigt oder Diskussionen stört, bspw. durch provozierende oder beleidigende Kommentare) und letztendlich auch dem Verlust der Privatsphäre führen. Insoweit braucht es ein Bewusstsein dafür, wie wir uns online verhalten und wie wir unsere Online-Identität schützen (können). Der wache Umgang mit Datenschutz, die Förderung von digitaler Empathie und der Aufbau „gesunder“ Online-Beziehungen sind hierbei wichtige Aspekte.

Bei allen Risiken bietet uns das digitale Zeitalter auch neue und überraschende Möglichkeiten wie bspw. das Verbinden mit Gleichgesinnten, das Teilen von Interessen, Erfahrungen und Knowhow oder das Entdecken von neuen Perspektiven. Heißt: Die digitale Welt bietet Raum für kreative Selbstentfaltung und ermöglicht uns, einerseits verschiedene Aspekte unserer Identität transparent zu machen und andererseits uns selbst als Persönlichkeit weiterzuentwickeln. All das erfordert ein hohes Maß an Medienkompetenz und Selbstreflexion. Wir sollten uns regelmäßig hinterfragen, ob unsere Online-Aktivitäten mit unseren Werten und Überzeugungen im Einklang stehen und ob sie uns auf unserem Weg zur Selbstverwirklichung unterstützen.

### **Identität und Globalisierung: Lokale und globale Einflüsse ausbalancieren**

Die Lebensrealität stellt uns vor die Herausforderung, uns im Spannungsfeld von lokalen und globalen Einflüssen zu positionieren und zu bewegen. Globalisierung (= Prozess der zunehmenden Verflechtung und Integration von Ländern, Volkswirtschaften, Kulturen und Menschen auf globaler Ebene, der die Verbreitung von Ideen, Informationen, Technologien, Waren und Dienstleistungen über nationale Grenzen hinweg beinhaltet) und Migration haben dazu geführt, dass wir in einem ständigen Kontakt mit verschiedenen Kulturen, Ideen und mentalen Modellen stehen. Was neue Möglichkeiten eröffnet und uns ggfs. in Konflikte bringt, wenn es darum geht, unsere eigene Identität zu bewahren.

Unsere Persönlichkeit ist, wie zu Beginn des Beitrags angesprochen, wesentlich von unserer kulturellen Herkunft, unseren Traditionen und Werten geprägt, die bei den meisten Menschen auf lokaler Ebene verwurzelt sind.

Diese Aspekte geben uns ein Zugehörigkeitsgefühl und damit einen Rahmen, in dem wir uns sicher fühlen und bewegen, selbst positionieren und mit anderen in Beziehung treten können. Darüber hinaus bestimmen lokale Einflüsse unsere Sprache und regionale Sprachvarietät (Dialekt), Gewohnheiten, Bräuche und Lebensweisen. Gleichzeitig bereichern globale Einflüsse unsere Identität, indem sie ermöglichen, mit Menschen anderer Sozialisation, Historie, Herkunft und Kultur in Kontakt zu kommen, dabei neue bzw. andere Perspektiven kennenzulernen und von anderem Wissen wie auch Erfahrungen zu profitieren. Dies eröffnet die Möglichkeit, unser Selbst zu reflektieren, zu festigen oder auch ggfs. anzupassen.

Die Balance zwischen lokalen und globalen Einflüssen in Bezug auf unsere Identität erfordert eine bewusste Auseinandersetzung und Reflexion. Wichtig ist, dass wir uns unserer Wurzeln bewusst bleiben, da sie uns eine vertraute, stabile Basis bieten und uns mit unserem gewachsenen Umfeld verbinden. Die Auseinandersetzung mit anderen Kulturen und die daraus entstehende Entwicklung interkultureller Kompetenzen eröffnete Chancen. Dabei ist es sinnvoll, die Balance zwischen lokalen und globalen Einflüssen zu finden und zu halten. Dies ist eine individuelle Reise, hat doch jeder und jede von uns eine eigene einzigartige Identität entwickelt, die durch persönliche Erfahrungen, Beziehungen und individuellen Überzeugungen geprägt wird.

### **Identität und mentale Fitness: Die eigene Persönlichkeit akzeptieren**

Die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit spielt eine wesentliche Rolle sowohl für unser mentale Stärke, unsere Zufriedenheit im Hier und Jetzt wie auch unsere Identität. Wir tendieren oft dazu, uns mit anderen zu vergleichen, den Erwartungen unseres Umfelds gerecht werden zu wollen oder uns an unrealistischen Vorbildern resp. Idealvorstellungen zu orientieren. Echte Zufriedenheit und eine „gesunde“ Identität können allerdings nur dann entstehen, wenn wir uns selbst annehmen und so akzeptieren, wie wir sind. Dies braucht insbesondere das Wissen um und die Akzeptanz unserer Stärken, Potenziale und Erfolge, aber auch unserer Schwächen, Fehler und Unvollkommenheiten. Indem wir uns selbst akzeptieren, lösen wir uns in einer angemessenen Weise von den Erwartungen anderer sowie dem Druck von Gruppen und der Gesellschaft. Anstatt uns an unrealistischen oder unangemessenen Standards zu messen, konzentrieren wir uns dabei darauf, unseren eigenen Werten gerecht zu werden. Dadurch entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit. Dies ist jedoch kein statischer Zustand, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der Selbstreflexion, Achtsamkeit und die Bereitschaft zu Veränderung und Weiterentwicklung erfordert. Und der auch erfordert, unsere Grenzen zu respektieren und Eigeninitiative wie auch die Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und Verfolgung unserer Ziele zu übernehmen. Indem wir uns selbst akzeptieren, legen wir den Grundstein für ein erfülltes und authentisches Leben. Auf diesem Fundament können wir uns auf eigene Stärken konzentrieren, unsere Potenziale entfalten und eine positive Beziehung zu uns selbst aufbauen. Diese Akzeptanz strahlt auch auf unsere Beziehungen zu anderen aus und ermöglicht uns, tiefere und belastbarere Verbindungen einzugehen.

### **(M)ein kurzes Fazit**

(R)Evolutionäre Veränderungen in immer kürzeren Abständen ... das ist die VUKA-Welt. Lebenslanges Lernen und permanente Weiterentwicklung sind die Voraussetzung, um unter den Rahmenbedingungen von Volatilität, Unsicherheiten, Komplexität und Widersprüchlichkeiten mithalten und als Persönlichkeit „überleben“ zu können. Diese Veränderungen nicht nur über sich ergehen zu lassen, sondern mitzugestalten bedeutet, die eigene Identität zu positionieren, eigene Werte zu erkennen, eigene Ressourcen zu aktivieren und auf diesem Fundament eigene Ziele zu definieren, um in den Veränderungen nicht Bedrohungen sehen, sondern sie als Chancen zu nutzen.