



Erich R. Unkrig

IDENTITÄT in Bewegung

Was uns prägt

Inspirations by ILOS

Dezember 2025

Identität ist ein komplexer, vielschichtiger und zutiefst menschlicher Begriff. Sie beschreibt nicht nur, wer wir sind, sondern auch, wie wir uns entwickeln und wie wir uns selbst in der Welt positionieren. Identität umfasst die Gesamtheit all jener Merkmale, Eigenschaften, Erfahrungen, Werte und Rollen, die uns als Individuen einzigartig machen und uns gleichzeitig mit anderen verbinden oder von ihnen unterscheiden. Sie prägt unser Denken und Fühlen, beeinflusst unsere Handlungen und bestimmt, wie wir uns in sozialen und kulturellen Kontexten bewegen.

Identität ist jedoch kein statisches Konzept. Sie entsteht, verändert sich und formt sich immer wieder neu – bewusst oder unbewusst, beeinflusst durch Begegnungen, Beziehungen, Erlebnisse und Herausforderungen. Zwei grundlegende Voraussetzungen tragen besonders zu einem stabilen Identitätsgefühl bei: Anerkennung und Zugehörigkeit. Erst im Spiegel sozialer Interaktionen – in Familie, Peergroups, Arbeit oder Gesellschaft – entwickeln wir ein Gefühl dafür, wer wir sind und welche Rolle wir einnehmen können oder wollen. So wird Identität zu einem dynamischen Zusammenspiel von persönlichen, sozialen, kulturellen und psychologischen Faktoren.

Im Folgenden werde ich ohne Anspruch auf Vollständigkeit für euch, liebe Leserinnen und Leser, meine Überlegungen ausführen, was Identität für uns Menschen bedeutet, wie sie sich zusammensetzt und welche Einflüsse sie prägen.

Personale Identität – Unser inneres Selbstbild

Die personale oder individuelle Identität beschreibt unser Selbstverständnis, unsere Wahrnehmung unserer eigenen Person, also die inneren Überzeugungen, Werte, Ziele und Eigenschaften, die unser Wesen formen. Sie ist das Resultat aus Erziehung, sozialen Kontakten, kulturellen Einflüssen und persönlichen Erfahrungen.

Zu ihren Kernbereichen gehören

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Wie wir uns selbst sehen und wie wir glauben, von anderen wahrgenommen zu werden.
- **Selbstverständnis und Positionierung:** Die Frage, welchen Platz wir in Familie, Freundeskreis, Gruppe, Beruf oder Gesellschaft einnehmen.
- **Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl:** Das Erleben von Verbundenheit mit Menschen, Gruppen oder Werten.

Diese personale Identität ist das Fundament unseres Selbstbewusstseins und beeinflusst maßgeblich, wie wir Entscheidungen treffen, Beziehungen gestalten oder Herausforderungen begegnen.

Soziale Identität – Wir gehören dazu

Unsere soziale Identität entsteht durch die Gruppen, mit denen wir uns verbunden fühlen – kulturelle, religiöse, berufliche, politische oder persönliche Gemeinschaften. Zu diesen Gruppen gehören wir nicht nur formal, sondern oft auch emotional und wertbezogen. Durch sie entstehen

- gemeinsame **Werte**,
- ein Gefühl von **Zusammengehörigkeit**,
- **Orientierung** im sozialen Gefüge,
- **Abgrenzung** zu anderen Gruppen.

Soziale Identität kann uns Halt geben, aber auch Konflikte auslösen, etwa dann, wenn verschiedene Gruppen unterschiedliche Erwartungen an uns haben. Dennoch ist sie eine menschliche Grundressource, die Loyalität, Solidarität und Motivation hervorbringt.

Kulturelle Identität – Werte, Geschichte und Herkunft

Kulturelle Identität speist sich aus den Traditionen, Normen, Sprachen, Wertvorstellungen und Geschichten einer Kultur oder ethnischen Gruppe. Sie vermittelt Zugehörigkeit und schafft Orientierung vor allem in einer globalisierten Welt, in der Menschen zunehmend zwischen mehreren kulturellen Räumen leben. Kulturelle Identität ist

- **facettenreich**, da Menschen oft mehrere kulturelle Einflüsse in sich tragen,
- **dynamisch**, weil globale Interaktionen kulturelle Prägungen ständig erweitern,
- **prägend**, da Kultur unsere Weltanschauung formt,
- **herausfordernd**, weil unterschiedliche kulturelle Identitäten in Konflikt geraten können.

Gerade diese Vielfalt macht kulturelle Identität zu einer Bereicherung, die unser Selbstbild prägt.

Identität im Wandel – Ein lebenslanger Prozess

Identität ist niemals fix. Sie entwickelt sich weiter, wann immer wir neue Erfahrungen machen, Erfolge feiern, Grenzen überschreiten, Krisen erleben oder uns mit neuen Lebensrealitäten auseinandersetzen. Insbesondere Übergänge wie Schulwechsel, Berufsstart, Elternschaft, Migration oder persönliche Lebenskrisen können Identitätsfragen neu aufwerfen und dazu führen, dass wir unser Selbstbild überdenken.

In einer Welt voller Vielfalt und Möglichkeiten entstehen notwendigerweise auch Identitätskonflikte, bspw. zwischen Kulturen, Erwartungen, Rollen oder Selbstbildern. Doch gerade in diesen Spannungsfeldern liegen Entwicklungspotenziale. So gewinnt der/die, der sich aktiv mit der eigenen Identität auseinandersetzt, Selbsterkenntnis, Handlungssicherheit und innere Stabilität. Menschen, die sich selbst kennen, können authentischer leben und mit Belastungen resilenter umgehen.

Identität verstehen – Unterschiedliche Formen und Begrifflichkeiten

Der Begriff „Identität“ wird in vielen Disziplinen genutzt und umfasst daher verschiedene Perspektiven.

- **Individuelle Identität:** Eigenschaften, Werte, Erfahrungen, die das persönliche Selbst ausmachen.
- **Soziale Identität:** Zugehörigkeit zu Gruppen und die Bedeutung dieser Zugehörigkeiten.
- **Kulturelle Identität:** gemeinsame kulturelle Merkmale, Traditionen und Werte.
- **Kollektive Identität:** das gemeinsame Bewusstsein und Wir-Gefühl einer Gruppe.
- **Digitale Identität:** wie wir uns online darstellen und wahrgenommen werden.
- **Sexuelle Identität:** der Teil des Selbst, der sich auf die eigene Sexualität und Orientierung bezieht.

- **Biologische Identität:** körperliche Geschlechtsmerkmale und genetische Grundlagen.
- **Rechtliche Identität:** offizielle, staatlich erfasste Daten und Merkmale einer Person.
- **Gesellschaftliche Identität:** Rollen und Zuschreibungen durch die Umgebung.
- **Marken- und Marketingidentität:** wie Menschen oder Produkte nach außen repräsentiert und wahrgenommen werden.

Diese unterschiedliche Begriffswelt zeigt, wie vielfältig Identität aus wissenschaftlicher Perspektive betrachtet werden kann.

Was Identität beeinflusst

Die Identität eines Menschen entsteht durch ein Zusammenspiel zahlreicher Faktoren.

- **Familie und Erziehung:** erste Werte, Orientierung, Vorbilder.
- **Gesellschaft und Kultur:** Normen, Traditionen, Rollenbilder.
- **Bildung und persönliche Erfahrungen:** Wissenszuwachs, Perspektiven, Selbstwirksamkeit.
- **Freunde und Peergroups:** Austausch, Anerkennung, soziale Orientierung.
- **Geschlecht und Sexualität:** Selbsterleben und Umgang mit Rollenbildern.
- **Lebensereignisse:** Erfolge, Rückschläge, Veränderungen, Krisen.
- **Interessen und Leidenschaften:** Aktivitäten, die maßgeblich zur Identität beitragen.
- **Medien und Technologien:** Vorbilder, Identifikationsangebote, digitale Selbstdarstellung.
- **Religion und Spiritualität:** Sinngebung, moralische Orientierung.
- **Erwartungen und Normen:** gesellschaftliche Einflüsse, die wir annehmen oder bewusst ablehnen.

Diese Faktoren wirken miteinander und verändern sich im Laufe des Lebens – ebenso wie wir.

Fazit: Identität als persönlicher Weg

Identitätsbildung ist ein lebenslanger, offener Prozess, der ständig in Bewegung bleibt. Sie entsteht aus der Spannung zwischen Selbstbild und Fremdbild, zwischen Zugehörigkeit und Individualität, zwischen Herkunft und Zukunft. Jede Person entwickelt im Laufe ihres Lebens eine einzigartige Identität – geprägt von Erfahrungen, Werten, Beziehungen und kulturellen Einflüssen.

Sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen bedeutet, bewusst hinzusehen, sich selbst zu verstehen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Es ist ein Weg, der zu Klarheit, Authentizität und innerer Freiheit führen kann, und damit zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und einem selbstbestimmteren Leben.

*In den **Inspirations 01/2026** erfahren Sie, liebe Leserinnen und Leser, mehr zu den Herausforderungen bei der Suche nach der eigenen Identität.*

Ein Advents- und Weihnachtspresent für Leserinnen und Leser unserer Inspirations:

Bis zum 24.12.2025 erhalten Sie einen 25 EURO-Bonus auf den WerteArchitekt (<https://www.wertearchitekt.de/product/14922145/wertearchitekt-kartenset>).

Der Bonus wird im Bestellauftrag gutgeschrieben,