



Erich R. Unkrig

## Identity Remix

**Ich im Wandel**

Inspirations by ILOS

Januar 2026

In einer Welt, die von schnellen und vielfältigen Veränderungen geprägt ist, fragt sich der eine oder die andere immer häufiger, wer man eigentlich ist und wer man in Zukunft sein möchte. Globalisierung, digitale Präsenz, gesellschaftlicher Wandel: All das beeinflusst nicht nur das eigene Denken, sondern auch das Selbstverständnis. Dabei wird uns bewusst, wie sehr Identität heute zu einem beweglichen Konzept geworden ist – voller Chancen, aber auch voller Unsicherheiten. Mit diesem Text möchte ich meine Gedanken mit ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dazu teilen, warum Identität in einer VUKA-Welt herausfordernder denn je erscheint und welche Möglichkeiten darin liegen können, sich selbst im Wandel neu zu entdecken und zu verankern.

### **Herausforderungen der eigenen Identität in einer VUKA-Welt**

In einer sich ständig wandelnden Welt stehen wir vor immer neuen Herausforderungen, die (auch) auf unsere Identität Einfluss haben. Diese können auf verschiedene Aspekte unseres Selbst wirken, sei es kulturelle Herkunft, berufliche Rolle, Geschlechtsidentität und/oder persönliche Werte und Überzeugungen. Eine der wohl größten Herausforderungen besteht darin, mit der Globalisierung und dem damit untrennbar einhergehenden kulturellen Transfer umzugehen. Denn in einer vernetzten Welt stehen wir in Kontakt mit Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe, was zu einer (Ver-)Mischung von Traditionen, Werten, mentalen Modellen & (Zukunfts-)Perspektiven führt. In diesem Kontext kann es für den einen oder die andere schwierig sein, die eige-

ne kulturelle Identität zu bewahren und gleichzeitig offen für neue Einflüsse zu sein. Hinzu kommt als Herausforderung der technologische Fortschritt und die digitale (R-) Evolution. Die immer präsenten sozialen Medien und Online-Plattformen beeinflussen bei vielen die Identität, indem sie eine Lawine von Meinungen präsentieren, den/ die Einzelne/n oft einem unbekannten Publikum sichtbar werden lassen und jmd. andere dazu bringen, die „Bilder“ von sich selbst zu überdenken. Dabei führt der (vermeintliche) Druck, immer und überall online präsent zu sein und den Erwartungen anderer gerecht zu werden, zu Unsicherheiten. Zusätzlich fordern gesellschaftliche Veränderungen und der Wandel von sozialen Normen heraus. Neue Debatten und Diskurse zu Themen wie Geschlecht, Sexualität, Rasse, soziale Gerechtigkeit, Migration, Wertewandel etc. regen dazu an, dass wir unsere Überzeugungen und Werte hinterfragen und überdenken. Es erfordert Mut und den Willen, sich mit diesbezüglichen Fragen auseinanderzusetzen, zu einer eigenen Meinung zu gelangen und diese auch zu vertreten.

Ungeachtet dessen bieten die Herausforderungen an die eigene Persönlichkeit eine Chance für mentales Wachstum und Selbstentwicklung. Indem wir uns mit den Veränderungen auseinandersetzen, neue Perspektiven einnehmen und ggfs. Bestätigung für das finden, was uns als einzigartige Persönlichkeit ausmacht, können wir uns selbst noch besser kennenlernen und eine belastbare Verbindung zu unserem Ich herstellen.

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

Im digitalen Zeitalter hat sich der Begriff der Identität durch unsere Online-Präsenz und Online-Identität(en) erweitert. In einer vernetzten Welt sind wir mit einer Vielzahl von Plattformen und sozialen Medien konfrontiert, die uns ermöglichen und dazu anregen, uns mehr als jemals zuvor dazustellen, von anderen präsentiert zu werden und mit anderen Menschen oder gar KI (bspw. Chat-Bots) zu interagieren. Der Umgang mit und die Navigation durch diese Online-Identitäten stellt eine neue, 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. 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 im Blick zu behalten und im Griff zu haben. Denn Online-Präsenz und -Interaktionen können zu Cybermobbing, Online-Trolling und letztendlich auch dem Verlust der Privatsphäre führen. Insoweit braucht es ein Bewusstsein dafür, 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 Möglichkeiten wie beispielsweise 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, verschiedene Aspekte unserer Identität transparent zu machen. 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.

Letztendlich liegt es an uns, die Kontrolle über unsere Online-Identitäten zu behalten und diese als Werkzeug zur Selbstentfaltung und zur Verbindung mit anderen zu nutzen. Die folgenden Abschnitte in diesem Kapitel sollen dabei unterstützen, mehr über unsere online-Identität(en) nachzudenken.

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

Die Lebensrealität stellt uns vor die Herausforderung, uns im Spannungsfeld zwischen lokalen und globalen Einflüssen zu positionieren und zu bewegen. Globalisierung 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 ggf. in Konflikte bringt, wenn es darum geht, unsere eigene Identität zu bewahren.

Unsere Persönlichkeit ist 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, Gewohnheiten, Bräuche und Lebensweisen. Gleichzeitig bereichern globale Einflüsse unsere Identität, indem sie ermöglichen, mit Menschen anderer Historie, Herkunft und Kultur in Kontakt zu kommen, neue bzw. andere Perspektiven kennenzulernen und von anderem Wissen und Erfahrungen zu profitieren. Dies eröffnet die Möglichkeit, unser Selbst zu reflektieren, zu festigen oder auch ggf. 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 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, die von persönlichen Erfahrungen, Beziehungen und individuellen Überzeugungen geprägt wird.

Die Balance zwischen lokalen und globalen Einflüssen ist ein Prozess, der uns dazu ermutigt, unsere eigene Identität bewusst zu gestalten, dabei unsere Wurzeln wertzuschätzen und die Chancen des Blicks über den eigenen Tellerrand zu nutzen. Die folgenden Abschnitte in diesem Kapitel sollen dabei unterstützen, eine Brücke zwischen lokaler Verbindung und globaler Vernetzung zu schlagen.

### **Identität und mentales Wohlbefinden: Die eigene Persönlichkeit akzeptieren**

Die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit spielt eine wesentliche Rolle für unser mentale Stärke, persönliches Wohlbefinden und unsere Identität. Wir tendieren oft dazu, uns mit anderen zu vergleichen, gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden oder uns an unrealistischen Vorbildern resp. Idealvorstellungen zu orientieren. Doch echte Zufriedenheit und eine „gesunde“ Identität können nur dann entstehen, wenn wir uns selbst annehmen und so akzeptieren, wie wir sind. Dies braucht insbesondere die Akzeptanz unserer Stärken, Potenziale und Erfolge, aber auch unserer Schwächen, Fehler und Unvollkommenheiten. Was in der Konsequenz heißt, sich von negativen Selbstbildern und überzogenen selbstkritischen Gedanken zu lösen und sich selbst mit Wertschätzung, Empathie und Güte zu behandeln.

Indem wir uns selbst akzeptieren, können wir uns von den Erwartungen anderer und dem Druck von Gruppen und der Gesellschaft lösen. Anstatt uns an unrealistischen oder unangemessenen Standards zu messen, konzentrieren wir uns darauf, unseren eigenen Werten gerecht zu werden. Dadurch entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit, innerer Ausgeglichenheit und Balance. Dies ist jedoch kein statischer Zustand, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der Selbstreflexion, Achtsamkeit und die Bereitschaft zu Veränderung und Weiterentwicklung erfordert. Der auch erfordert, unsere Grenzen zu respektieren und Eigeninitiative bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse und Verfolgung unserer Ziele und Wünsche zu übernehmen. Indem wir uns selbst akzeptieren, legen wir den Grundstein für ein erfülltes und authentisches Leben. Wir können uns auf eigene Stärken konzentrieren, unsere Potenziale entfalten und eine positive Beziehung zu uns selbst auf-

bauen. Diese Akzeptanz strahlt auch auf unsere Beziehungen zu anderen aus und ermöglicht es uns, tiefere und authentischere Verbindungen einzugehen.

### Last but not least:

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr 2026 innere Stärke, Klarheit und Zuversicht auf Ihrem persönlichen Weg. Möge es ein Jahr werden, in dem Sie Ihrer eigenen Identität mit Offenheit begegnen, neue Perspektiven entdecken und mit Zufriedenheit auf sich und Ihre Entwicklungen blicken können. Alles Gute für ein erfülltes und inspirierendes Jahr 2026!

