

Essay: Identität und Wandlung – „Es bewegt sich alles, Stillstand gibt es nicht.“ (Fassung vom 3.5. 2026)

Autor: Detlef Streich; **Kontakt:** detlef.streich@gmx.de

Gliederung:

Einführung: *Wer bin ich eigentlich?*

1. **Psychologische Grundlagen:** *Mein Ich und ich, ein gemeinsamer Weg zum Selbst* Seite 3
2. **Vom Objekt zum Subjekt** – *Was wir sind oder nicht sind, und was doch noch werden können* Seite 5
3. **Zur Problematik von Erinnerungen** – *Ein Wachsabdruck in der Seele* Seite 6
4. **Denken** – *zwischen neuronalen Prozessen, Weltbezug und personalem Erleben* Seite 8
5. **Conclusio** – *Identität im Spannungsfeld von Bedingtheit und Selbstbestimmung* Seite 10
6. **Der Wanderer als Bild für einen neuen Weg** – *Eine Meditation zum Gedicht Caminante von Antonio Machado* Seite 11

Literaturverzeichnis

Einführung: Wer bin ich?

Beginnt das eigene Ich vielleicht genau in dem Moment, in dem ein Mensch sich zum ersten Mal ernsthaft fragt: Wer bin ich?

Diese nur oberflächlich scheinbar einfache Frage führt mitten hinein in das grundlegende Spannungsfeld menschlicher Existenz: Sie verweist auf ein Problem, das sich nicht eindeutig auflösen lässt. Sind wir frei in dem, was wir tun und werden, oder sind wir durch unsere Herkunft, unsere Erfahrungen und unsere biologischen Voraussetzungen so geprägt, dass unser Lebensweg weitgehend vorgezeichnet ist?

Schon bei der Geburt sind Vernetzungen und somit Prägungen im Gehirn vorhanden, auch negative. Ein Beispiel:

„Neugeborene von Müttern, die im letzten Drittel der Schwangerschaft depressiv waren, zeigen, genau wie ihre Mütter, die für Depressionen typischen physiologischen Veränderungen im Blut: erhöhtes Kortisol, erniedrigtes Dopamin. Das Ungeborene ist also schon mit dem Reaktionsmuster Depression vertraut. Das „droht Teil seiner körperlichen und emotionalen Welt zu werden und Einfluss darauf zu nehmen, wie das Kind später sowohl auf positive wie auch auf negative Umweltreize reagiert.“

[Beziehungsraum Mutterleib – Christl R. Vonholdt | DIJG](#)

Fest steht: Kein Mensch beginnt sein Leben als unabhängiges und vollständig selbstbestimmtes Wesen. Gerade diese Offenheit macht die Kindheit zu einer entscheidenden Phase für die Entwicklung von Identität – und gleichzeitig zu einer besonders verletzlichen. Denn das, was in dieser Zeit vermittelt wird, wirkt oft tief und langfristig nach. Werte, Überzeugungen und Deutungsmuster entstehen zunächst nicht aus freier Entscheidung, sondern werden übernommen. In dieser kindlich regressiven Haltung lernt der werdende

kleine Mensch nicht nur, wie die Welt ist, sondern auch, wie es selbst in dieser Welt zu sein hat.

In offenen und unterstützenden Umgebungen kann sich daraus schrittweise ein eigenständiges Ich entwickeln. Doch in stark kontrollierenden Strukturen wird diese Entwicklung manipulativ eingeschränkt. Anpassung tritt an die Stelle von eigenständigem Denken. Indoktrination wirkt dabei selten offen. Oft erscheint sie zunächst stabilisierend, weil sie Orientierung und Zugehörigkeit bietet. Gerade für Kinder kann das sehr anziehend sein. Doch diese scheinbare Klarheit reduziert die Komplexität der Welt und ersetzt eigenes Denken durch vorgegebene Deutungen.

Kinder, die in solchen Systemen – ob politisch oder religiös verortet - aufwachsen, lernen früh, dass Zweifel unerwünscht sind. Abweichende Meinungen werden nicht als Bereicherung erlebt, sondern als Bedrohung. Kritik kann Schuldgefühle auslösen und sanktioniert werden. Dadurch entsteht ein innerer Anpassungsdruck, der dazu führen kann, dass eigene Impulse unterdrückt werden. Besonders problematisch ist, dass diese Prozesse unbewusst ablaufen. Das Kind erlebt das Übernommene nicht als fremd, sondern als selbstverständlich. Ähnliche Probleme kann die Entwicklung durch die Erziehung narzisstischer oder stark autoritärer Elternteile hervorrufen.

Die Folgen reichen weit über die Kindheit hinaus. Früh verinnerlichte Deutungsmuster prägen das spätere Denken, Fühlen und Handeln. Was später als „eigene Überzeugung“ erscheint, ist häufig tief in der Vergangenheit verwurzelt und alles andere als selbstverantwortet. Zudem ist unser Gedächtnis kein objektiver Speicher. Erinnerungen werden bei jedem Abruf neu konstruiert und verändert. Emotionen und aktuelle Erfahrungen beeinflussen, wie wir uns erinnern. Auch unser Denken selbst ist kein rein rationaler Prozess. Es ist eng verbunden mit Gefühlen, Intuitionen und unbewussten Bewertungen. Das Gehirn filtert fortlaufend Informationen und entscheidet, was überhaupt wahrgenommen wird. Wenn dieser Filter frühkindlich stark geprägt ist, werden alternative Sichtweisen oft gar nicht zugelassen. (vergl. Kap. 2 und 4)

Für Menschen, die in solchen Strukturen aufgewachsen sind, bedeutet ein Ausstieg oder eine Abkehr von den unterdrückenden Prinzipien eine tiefgreifende Herausforderung. Es geht nicht nur darum, die verinnerlichten Regeln hinter sich zu lassen, sondern das eigene Denken neu zu ordnen. Fragen entstehen: Wer bin ich ohne diesen Hintergrund? Kann ich meinen *eigenen* Gedanken vertrauen? Diese Phase ist oft von Unsicherheit und inneren Konflikten geprägt.

Und doch liegt in dieser Krise auch eine Chance, denn persönliche Identität ist kein fester Kern. Das menschliche Gehirn ist veränderbar, und neue Erfahrungen können alte Muster modifizieren.

Vielleicht beginnt sogar und genau hier ein neuer Weg: nicht als festgelegte Strecke, sondern als Bewegung. Das ist das Thema dieses Essays.

Und vielleicht beginnt auch das eigene Ich oder Selbst genau dann und in dem Moment sich zu bilden, wenn ein Mensch zum ersten Mal wirklich ernsthaft sich selbst diese Frage stellt:

Wer bin ich?

Ein tabellarischer Lebenslauf kann die Antwort darauf nicht sein ...

1. Psychologische Grundlagen – *Mein Ich und ich, ein gemeinsamer Weg zum Selbst*

Identität lässt sich nicht als feste, allgemeingültige Eigenschaft definieren. Sie ist vielmehr ein individuell erfahrbares Phänomen. Sie umfasst die Gesamtheit von Eigenschaften, Erfahrungen, Emotionen und Überzeugungen, die einen Menschen ausmachen. Dabei entsteht Identität nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit anderen Menschen und dem sozialen Umfeld.

Wichtig ist: Identität ist auch kein statischer Zustand. Sie verändert sich im Laufe des Lebens. Sie ist ein Prozess, der in enger Wechselwirkung mit den Bedingungen des eigenen Lebens steht.

In dieser Arbeit wird darauf verzichtet, Begriffe wie „Ich“, „Selbst“, „Persönlichkeit“ oder „Bewusstsein“ abschließend zu definieren, da sie in jeder wissenschaftlichen Disziplin fachspezifisch formuliert werden. Stattdessen wird hier ein interdisziplinärer Zugang gewählt, der versucht, die Komplexität menschlicher Existenz aus verschiedenen Blickwinkeln zu erfassen.

Das Ziel ist dabei eine Perspektive, „die Unterschiede nicht essentialisiert, sondern als potenzielle Möglichkeiten betrachtet, den Menschen als das, was er ist, besser zu verstehen und zu beschreiben. Wenn man dies berücksichtigt, entsteht eine ausgewogene Perspektive, die Forschungsergebnisse nicht auf einfache Kausalität reduziert, sondern die die Komplexität menschlicher Unterschiede und menschlichen Seins einbezieht.“ (*eigene Formulierung, vgl. Kap. 3*)

Ein zentraler Ausgangspunkt ist die Einsicht, dass wir unser Leben nicht selbst gewählt haben. Wir wurden in eine Welt hineingeboren, ohne gefragt zu werden, und müssen uns in ihr orientieren. Diese Welt ist kein einfaches Ursache-Wirkungs-System, sondern ein komplexes Netzwerk von Beziehungen.

Auch das Ich entsteht in diesem Netzwerk. Es ist kein festes Ding, sondern ein sich entwickelndes Konstrukt. Im Alltag unterscheiden wir zwischen dem handelnden „ich“ als Personalpronomen und einem umfassenderen „Ich“, das unser Erleben begleitet und mitunter auch Entscheidungen steuert.

Die Entstehung dieses Ichs verläuft nicht unabhängig von äußeren Einflüssen. Entscheidungen sind immer geprägt durch Erfahrungen, soziale Erwartungen und kulturellen Bedingungen. Wer sich diesen Erwartungen nicht anpasst, riskiert Ausgrenzung.

In streng kontrollierten Systemen wird die Entwicklung eines eigenständigen Ichs gezielt eingeschränkt. Und der Mensch passt sich an, um Teil des Systems zu bleiben. Dabei kann es zu einer teilweisen Selbstaufgabe mit daraus folgenden, konfliktierenden Zielen kommen, weil die Bildung eines reflexiven und eigenen Selbstbewusstseins die zentrale Aufgabe der physischen und psychischen Individualentwicklung des Menschen ist.

„Die intuitiven und impliziten Vorstellungen, die ein Kind seit den ersten Lebenstagen von sich selbst, von seinem Handeln und Denken, von seinen Fähigkeiten und den Abhängigkeiten von seiner Umwelt bildet, dienen ihm als Ausgangsmaterial und als Grundlage für die Konstruktion seines begrifflich reflexiven Selbstbewusstseins. [...] An

diesem reflexiven Selbstbewusstsein arbeitet der Mensch – verändernd, differenzierend, erweiternd – während des ganzen Lebens. Die Bildung des Ich oder der persönlichen Identität ist daher auch nicht das selbstverständliche Ergebnis des Älterwerdens, noch eines rein physiologischen Reifungsprozesses. Der heranwachsende Mensch konstruiert sie einerseits auf der Grundlage seiner intuitiven Erfahrungen und Beobachtungen und andererseits in konstanten Auseinandersetzungen mit seiner sozialen und kulturellen Umwelt und speziell unter Anleitung durch seine Bezugspersonen und Vorbilder. Die begrifflichen Rekonstruktionen bleiben aber immer bruchstückhaft.“

(Thomas Seiler: [Ich-bewusstsein und seine Konstruktion.pdf](#))

Selbsterkenntnis entsteht also nicht isoliert, sondern im Austausch mit anderen:

„Nur in dieser Interaktion erfährt er sich selbst, kann er wahrnehmen, wie er reagiert und wie seine Reaktionen beim anderen ankommen und sich von denen anderer Menschen unterscheiden. Mit einem Wort: Selbsterkenntnis ist nur möglich als kognitive Rekonstruktion des eigenen Tuns und Reagierens – vor allem in sachlichen und verbalen Auseinandersetzungen mit den Personen, denen man nahesteht. Daher verläuft die Entwicklung des ‚Ich‘ parallel zur Konstruktion des ‚Anderen‘ und des ‚Du‘.“
(Thomas Seiler, *ebd.*)

Unser Denken, Fühlen und Selbstbild wird durch frühe Erfahrungen, Beziehungen und soziale Systeme stark geprägt. Für viele Menschen bleibt diese Einsicht zunächst theoretisch. Für andere jedoch – besonders für jene, die ein enges, kontrollierendes oder geistlich missbräuchliches Umfeld erfahren und später verlassen haben – wird sie zu einer existenziellen Erfahrung.

Denn an diesem Punkt geht es nicht mehr um konstruierte Begriffe wie „Identität“, „Ich“ oder „Selbst“. Es geht um etwas viel Konkreteres: Um das eigene Erleben. Um die Frage, was davon wirklich „zu einem selbst gehört“. Und um die Unsicherheit, die entsteht, wenn bisherige Gewissheiten nicht mehr tragen.

Was dabei oft zuerst ins Wanken gerät, ist nicht ein abstraktes Weltbild, sondern das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Erinnerungen wirken plötzlich fragil. Gedanken erscheinen nicht mehr eindeutig. Gefühle passen nicht mehr zu den früher gelernten Deutungs- und/oder Verhaltensmustern.

Viele erleben genau an dieser Stelle eine tiefe Verunsicherung: Wenn das, was ich gedacht, geglaubt und erinnert habe, sich verändert – worauf kann ich mich dann noch verlassen? Und: „Wer“ bin ich dann, wenn ich nicht mehr der bin, der ich war?

Diese Frage ist ein zentraler Bestandteil des gesamten Prozesses der eigenen Identitätsbildung. Und genau hier setzt der folgende Abschnitt an. Er richtet den Blick auf zwei Bereiche, die in dieser Entwicklungsphase besonders sensibel werden: auf das Erinnern – und auf das eigene Denken.

Nicht aber, um die alten, vermeintlichen Sicherheiten durch nun *neue Sicherheiten* zu ersetzen. Das wäre ein fataler Schritt. Sondern um zu verstehen, warum sich gerade jetzt so vieles verändert – und weshalb diese Verunsicherung nicht das Ende von Orientierung sein muss, sondern auch ein Anfang für neue Entwicklungen sein kann.

2. Vom Objekt zum Subjekt – *Was wir sind oder nicht sind, und was wir doch noch werden können*

Viele bekannte Lebensweisheiten erscheinen auf den ersten Blick plausibel, halten einer Hinterfragung jedoch nicht stand.

„Der Weg ist das Ziel (?)“ – diese Aussage greift zu kurz, weil sie die Bedeutung von Zielen und Lebensbedingungen ausblendet.

„Der Weg entsteht beim Gehen (?)“ – das stimmt nur teilweise. Zwar passen wir unsere Entscheidungen ständig an, doch unsere Möglichkeiten sind nicht unbegrenzt.

„Werde der, der du bist (?)“ – diese Formulierung ist widersprüchlich. Sie setzt voraus, dass es ein festes „wahres Ich“ in uns gibt, auf das wir uns „nur“ hinzuentwickeln brauchen.

Dazu kritisch:

„Das Problem besteht nicht allein darin, dass der Begriff des ‚wahren Ich‘ ein Bild von Persönlichkeit vorgaukelt, das wesentliche Bedingungen der Entwicklung verkennt und verfälscht, sondern vielleicht mehr noch darin, dass man einem abstrakten Begriff Konnotationen unterschiebt und Handlungsmaximen von ihm ableitet, die er nicht hergibt. Gegen ein überzogenes und mit Bewertungen überfrachtetes Begriffsverständnis von Identität helfen nur kritische Analysen und empirische Überprüfungen.“

(Thomas Seiler a.a.O.)

Unsere Entscheidungen zu Handlungen sind nicht allein rational. Gefühle wirken im Hintergrund – oft unbemerkt, aber wirkungsvoll. Ein anschauliches und nur scheinbar lustiges Bild dafür liefert Christian Morgenstern:

„Gespräch einer Hausschnecke mit sich selbst

Soll i aus meim Hause raus?
Soll i aus meim Hause nit raus?
Einen Schritt raus?
Lieber nit raus?
Hausenitraus –
Hauseraus
Hausenitraus
Hausenaus
Rauserauserauserause ...“

(*Die Schnecke verfängt sich so in ihren eigenen Gedanken oder vielmehr, diese gehen dermaßen mit ihr durch, dass sie die Entscheidung vertagen muss.*)“ (Christian Morgenstern: Galgenlieder) Tipp: [Hier in einzigartiger Weise von Gert Fröbe rezitiert](#)

Das von Morgenstern lyrisch formulierte Problem wird in der Psychologie als Gedankenkreisen – im Sinne einer mentalen Endlosschleife – bezeichnet und setzt u.a. dann ein, wenn bei essentiellen Problemen keine Lösungsmöglichkeiten in Sicht sind.

So wie der Horizont eines Frosches im Brunnen durch den Brunnenrand begrenzt wird, der ihn die Welt nur ausschnitthaft erkennen lässt, bleibt auch dem Menschen die Sicht auf die Welt in all ihren Dimensionen verborgen. Was für den Frosch der Brunnen, ist für den Menschen der Intellekt, der die Grenzen der Erkenntnis des eigenen Seins, der Welt, wie sie uns umgibt und mögliche eigene Handlungsentscheidungen flankierend begleitet..

Wie stark dabei frühe Erfahrungen mitwirken können, beschreibt Adorno:

„Das geistige Leben ist in den Anfängen unendlich zart. Der Sinn der Schnecke ist auf den Muskel angewiesen, und Muskeln werden schlaff mit der Beeinträchtigung ihres Spiels. Den Körper lähmt die physische Verletzung, den Geist der Schrecken. Beides ist im Ursprung gar nicht zu trennen.“

(Adorno/Horkheimer: *Dialektik der Aufklärung*, 1988, S. 274f.)

Und übertragen auf den Menschen:

„Dummheit ist ein Wundmal. ... Jede partielle Dummheit eines Menschen bezeichnet eine Stelle, wo das Spiel der Muskeln beim Erwachen gehemmt anstatt gefördert wurde. Mit der Hemmung setzte ursprünglich die vergebliche Wiederholung der unorganisierten und täppischen Versuche ein. [...] Sind die Wiederholungen beim Kind erlahmt, oder war die Hemmung zu brutal, so kann die Aufmerksamkeit nach einer anderen Richtung gehen, das Kind ist an Erfahrung reicher, wie es heißt, doch leicht bleibt an der Stelle, an der die Lust getroffen wurde, eine unmerkliche Narbe zurück, eine kleine Verhärtung, an der die Oberfläche stumpf ist. Solche Narben bilden Deformationen.“

(Adorno, *ebd.*)

Die dargestellten Einsichten machen deutlich: Der Mensch ist geprägt – zum Glück aber nicht vollständig festgelegt. Veränderung bleibt möglich, wenn auch nicht einfach.

3. Zur Problematik von Erinnerungen – Ein Wachsabdruck in der Seele

Wenn Menschen beginnen, sich aus stark prägenden und kontrollierenden Verhältnissen zu lösen, geraten sie oft an einen Punkt, der besonders verunsichernd ist: Nicht nur das gegenwärtige Denken verändert sich – auch die eigene Vergangenheit scheint sich zu verschieben.

Erinnerungen, die früher eindeutig erschienen, wirken plötzlich widersprüchlich. Situationen, die man als „richtig“ eingeordnet hat, bekommen einen anderen Klang. Gefühle tauchen auf, die damals keinen Platz hatten. Und damit stellt sich eine zutiefst beunruhigende Frage: Kann ich dem, was ich erinnere, überhaupt trauen?

Diese Erfahrung ist nicht ungewöhnlich – und sie ist kein Zeichen von Instabilität. Sie verweist vielmehr auf eine grundlegende Eigenschaft unseres Gedächtnisses, die oft unterschätzt wird.

Bereits in der Antike wurde erkannt, dass Erinnerungen keine festen Abbilder sind. Platon beschreibt sie in seinem Dialog *Theaitetos* als eine Art Wachsabdruck in der *Seele*, dem eigentlichen Wesen des Menschen:

„Wessen wir uns erinnern wollen ... das drücken wir in diesen Guß ab ... Was sich abdrückt, dessen erinnern wir uns ... Hat sich aber dieses verlöscht ... so vergessen wir die Sache.“
(Platon: *Theaitetos* 191c, Übersetzung Friedrich Schleiermacher, 1805)

Und er ergänzt: „So setze mir nun ... in unsern Seelen einen wächsernen Guß ... bei dem einen größer, bei dem andern kleiner ...“ (Platon, *ebd.*)

In diesem Bild steckt eine erstaunlich moderne Einsicht: Erinnerungen sind abhängig von der Beschaffenheit dieses „inneren Wachses“. Eindrücke können auch wieder geglättet und korrigiert werden. Sie sind formbar, unterschiedlich ausgeprägt und nicht bei allen Menschen gleich stabil.

Die heutige Forschung bestätigt diese Sichtweise sehr deutlich. Erinnerungen werden nicht einfach gespeichert und unverändert wieder abgerufen. Sie werden an unterschiedlichen Stellen im Gehirn abgelegt und bei jedem Erinnern neu zusammengesetzt, neu bewertet und neu mit aktuellen Gefühlen verbunden:

Gerade für Menschen, die in geschlossenen oder stark normierenden und unterdrückenden Systemen gelebt haben, bekommt diese Erkenntnis eine besondere Bedeutung. Denn dort wurden Erinnerungen häufig nicht nur individuell erlebt, sondern auch gemeinschaftlich gedeutet – manchmal sogar aktiv umgedeutet. Was damals als „Wahrheit“ erschien, war oft bereits eine Interpretation. Und was heute als Verunsicherung erlebt wird, kann ein erster Schritt sein, eigene Erfahrungen neu zu verstehen.

Wahrnehmungen und Erinnerungen sind also immer subjektive, persönliche Eindrücke.

Dabei stellt sich die Frage – dies als eine kurze und provokative Zwischenüberlegung –, ob die „Welt“ der Männer vielleicht sogar eine andere ist als die „Welt“ der Frauen, wie teils behauptet wird? Manche Untersuchungen zeigen in der Tat biologisch sichtbare Unterschiede in den Aktivitätsmustern und Strukturen des Gehirns, die in der Perzeption, also der subjektiv kognitiven Verarbeitung von Erlebnissen, zu unterschiedlichen Bewertungen der Wahrnehmungen führen können. Ob hierbei aber letztlich doch eher persönliche Unterschiede der Wahrnehmung und Bewertung von Ereignissen und nicht geschlechtsspezifische ausschlaggebend sind, bleibt offen und wird wissenschaftlich diskursiv diskutiert. Mögliche Korrelationen in Testergebnissen müssen nicht zwingend auf tatsächlich bestehende Kausalitäten Rückschlüsse zulassen. Mit diesen Überlegungen könnte eine kultur- und kontextbewusste Sprache helfen, die Unterschiede nicht essentialisiert, sondern als potenzielle Möglichkeiten betrachtet, den Menschen als das, was er ist, besser zu verstehen und zu beschreiben. Wenn man dies berücksichtigt, entsteht eine ausgewogene Perspektive, die Forschungsergebnisse nicht auf einfache Kausalität reduziert, sondern die die Komplexität menschlicher Unterschiede und menschlichen Seins einbezieht.

Unsere Wahrnehmungen sind keine objektiven Abbilder von Wirklichkeit. Wir speichern keine „Dinge an sich“, sondern emotional gefärbte Interpretationen. Diese lassen sich als eine Art mentaler „Schubladen“ verstehen, in denen Erfahrungen als innere Bilder abgelegt und kategorisiert werden, und dies nicht als nur rationale Gedanken, sondern als subjektive

Vorstellungen davon, wie die Welt beschaffen ist und wie man selbst als Kind und später erwachsener Mensch in dieser Welt zurechtkommt .

Wir verlassen in der Entwicklung unseres Lebens und mit der Entfernung von den ursprünglichen Orten und Geschehnissen also nicht unsere Vergangenheit, denn Vergangenheit ist kein Ort. Sondern wir nehmen unsere Erinnerungen als machtvolle, innere Bilder in unser weiteres Leben überallhin mit..

Und mehr noch:

„... mit jedem bewussten Wachrufen verknüpfen wir die betreffenden Inhalte auch mit Emotionen, die mit der Situation ebendieses neuerlichen Erinnerns verknüpft sind. Nicht selten erfinden wir auch – ohne dass uns dies bewusst ist – Neues hinzu oder tilgen Aspekte aus dem Archiv. So ist unser Gedächtnis ein hochdynamisches Konstrukt. Die einzelnen Erinnerungen sind keineswegs statisch, sondern gleichen vielmehr Geschichten, die sich mit jedem Erzählen ein Stückweit wandeln.“

(*GEO Magazin*: „Quelle: [So funktioniert unser Gedächtnis - \[GEO\]](#))

Wenn sich also die Sicht auf die eigene Vergangenheit und Erinnerung daran durch jedes erneutes Erinnern und weitere neue Erkenntnisse verändert, dann kann das der Beginn sein, sich selbst und den eigenen Weg auch neu wahrzunehmen und vergangenes Geschehen anders zu bewerten und einzuordnen.

Dazu wird es allerdings therapeutischer Begleitung bedürfen.

4. Denken – Zwischen neuronalen Prozessen, Weltbezug und personalem Erleben

Mit der Veränderung von Erinnerungen geht oft eine Erfahrung einher, die irritierend sein kann: Das eigene Denken fühlt sich plötzlich unsicher an. Gedanken, die früher klar waren, erscheinen brüchig. Überzeugungen verlieren ihre Selbstverständlichkeit.

Und an ihre Stelle tritt etwas, das sich zunächst nicht wie Freiheit anfühlt, sondern eher wie Leere oder Orientierungslosigkeit. Viele beschreiben diesen Zustand so :„Ich weiß nicht mehr, ob ich meinen eigenen Gedanken noch trauen kann.“

Um diese Erfahrung einordnen zu können, lohnt sich ein genauerer Blick darauf, was Denken überhaupt ist. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist Denken ein Prozess im Gehirn. Milliarden von Nervenzellen sind miteinander vernetzt, tauschen Signale aus und bilden ständig neue Verbindungen. Diese Fähigkeit zur Veränderung nennt man neuronale Plastizität.

Doch diese Beschreibung erklärt nur die Grundlage – nicht das Geschehen selbst.

Denn Denken ist mehr als ein biologischer Vorgang. Es ist auch eine Weise, wie wir uns zur Welt verhalten, wie wir Bedeutung herstellen und wie wir uns selbst verstehen. In diesem Zusammenhang ist eine wichtige Aussage zu berücksichtigen: „Ich ist nicht das Gehirn.“
(*Markus Gabriel*)

Dieser Satz widerspricht der Vorstellung, dass wir vollständig durch unsere biologischen Prozesse bestimmt sind. Er macht deutlich: Das, was wir als „Ich“ erleben, ist nicht identisch mit den neurologischen Abläufen im Gehirn oder genetischer Dispositionen. Gleichzeitig bleibt die biologische Grundlage aber bestehen.

Rüdiger Vaas formuliert zugespitzt: „Mein Gehirn ist, also denke ich.“

(Rüdiger Vaas, neurophilosophischer Kontext)

Beide Perspektiven stehen nicht im Widerspruch, sondern ergänzen sich. Denken ist an das Gehirn und die neurologischen Vorgänge gebunden – aber nicht auf dieses reduzierbar.

Jeder Gedanke ist in eine individuelle Perspektive eingebettet. Erfahrungen, Erinnerungen, Emotionen und Erwartungen prägen, wie wir Welt wahrnehmen und verstehen. Das Gehirn stellt dabei die biochemischen Voraussetzungen bereit, doch es „denkt“ nicht im eigentlichen Sinne selbst. Vielmehr assoziiert es gespeicherte Inhalte – Bilder, Gefühle, Erfahrungen –, die unser aktuelles Handeln fortwährend beeinflussen.

Besonders deutlich wird dies bei den vorwiegend nichtsprachlichen Formen des Denkens. Viele Gedanken entstehen zunächst vorsprachlich – als Bilder, Intuitionen oder ganzheitliche Eindrücke. Erst im Nachhinein werden sie sprachlich gefasst, geordnet und reflektiert. Dies zeigt sich auch bei plötzlichen Einfällen: Eine Idee tritt scheinbar abrupt ins Bewusstsein, obwohl sie das Ergebnis unbewusster Gehirnprozesse ist. Erst im Nachgang wird sie analysiert, sprachlich ausgearbeitet und in das eigene Selbstverständnis integriert. Hier zeigt sich eine zeitliche Struktur des Denkens: Es ist in Gestalt der Bilder schneller, umfassender und ursprünglicher, als es Sprache ausdrücken kann.

Im Denken interpretieren wir aber nicht nur Informationen – wir verorten uns selbst in der Welt, geben Erfahrungen Bedeutung und entwerfen Möglichkeiten unseres Handelns. Gerade der personale Aspekt macht deutlich, dass Denken nie vollständig verallgemeinert werden kann. Es bleibt immer gebunden an ein konkretes Bewusstsein – an (m)ein „Ich“, das denkt, erlebt und versteht.

Gerade in Übergangsphasen wird spürbar, wie stark Denken durch Erfahrungen geprägt ist. Viele Gedanken laufen automatisch ab. Sie tauchen auf, ohne dass man sie bewusst gewählt hat. Besonders alte, tief eingeprägte Muster können hartnäckig bleiben. Das kann frustrierend sein. Vor allem dann, wenn man sich innerlich längst distanziert hat, aber bestimmte Denkweisen immer noch auftauchen. Doch auch das ist erklärbar. Denn das Ich selbst ist kein festes Zentrum, sondern auch ein sich entwickelndes Konstrukt:

„Dieses Ich ist also eine Art Selbsterfindung auf Grundlage einer Selbstorganisation subpersonaler, neuronaler Prozesse einschließlich der darin repräsentierten Zuschreibungen im sozialen Mit- und Gegeneinander [...] Das Ich anzunehmen, zu postulieren, ist praktisches Bedürfnis.“

(Rüdiger Vaas: Persönlichkeit und Personalität, Lexikon der Neurowissenschaft)

Unser Denken ist gewachsen – in Beziehungen, in Abhängigkeiten, in bestimmten Deutungsrahmen. Und genau deshalb ist es auch in diesen Wechselwirkungen veränderbar. Die Veränderung geschieht jedoch selten plötzlich. Sie ist oft begleitet von Unsicherheit, von inneren Widersprüchen und von Phasen, in denen nichts wirklich fest erscheint.

Und vielleicht ist genau das der entscheidende Punkt: Nur über unsere gespeicherten Erinnerungen sind wir in der Lage, aus unseren Erfahrungen zu lernen und auf zukünftige Erlebnisse zumindest potentiell angemessener reagieren zu können

Eigenes Denken beginnt aber nicht mit Sicherheit, sondern mit der Fähigkeit, Unsicherheit zu erkennen, zuzugestehen und auszuhalten.

5. Conclusio – Identität im Spannungsfeld von Bedingtheit und Selbstbestimmung

Wenn man die bisherigen Überlegungen zusammenführt, ergibt sich ein Bild, das auf den ersten Blick wenig tröstlich erscheint – und gerade deshalb ehrlich ist:

Der Mensch ist weder vollständig frei noch vollständig bestimmt.

Er ist geprägt – durch seine Kindheit, durch Beziehungen, durch soziale und ideologische Einflüsse. Und zugleich besitzt er die Fähigkeit, sich zu diesen Prägungen zu verhalten.

Diese Spannung lässt sich nicht auflösen. Aber sie lässt sich verstehen.

Identität ist kein fester Kern, der nur freigelegt werden muss. Und sie ist auch kein beliebig formbares Projekt. Sie ist ein Prozess.

Ein Prozess, der Zeit braucht, und den Mut und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Der Rückschritte kennt. Und der nie vollständig abgeschlossen ist. Gerade für Menschen, die lange in eng strukturierten Systemen gelebt haben, kann diese Offenheit zunächst verunsichern. Denn sie bedeutet, dass es keine endgültigen Antworten und Sicherheiten mehr gibt.

Doch das bedeutet auch etwas anderes: Dass Entwicklung möglich bleibt. Dass Veränderung nicht ausgeschlossen ist. Selbst tief verankerte Muster müssen nicht das letzte Wort haben.

Im Gegenteil:

So wie es „Die Welt“ nicht gibt (Gabriel), gibt es auch „Die Identität“, „Das Ich“, „Das Bewusstsein“, „Das Denken“ und „Das Selbst“ nicht als feststehend und allgemeingültig definierbare Eigenschaften oder Größen. Sie sind prozessual immer im Wandel und als Bewegung in der Zeit aufzufassen. Jede Annäherung bleibt fragmentarisch, auch in den Erörterungen in diesem Essay.

Was bleibt: „Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden!“ (*Hermann Hesse: Stufen*)

Und noch deutlicher:

„Es bewegt sich alles, Stillstand gibt es nicht.“
(*Jean Tinguely: Manifest, 1959*)

Auch nicht in scheinbar gefundenen Antworten, die keinesfalls in Stein gemeißelt sind!

6. Der Wanderer als Bild für einen neuen Weg - Eine Meditation zum Gedicht *Caminante* von Antonio Machado

Caminante (Wanderer)

(Übersetzung Dr. Manfred Gröber, 2026)

Wanderer, deine Spuren sind der Weg,
und weiter nichts;
Wanderer, es gibt keinen Weg,
den Weg entwirft man im Gehen.
Im Gehen entwirft man den Weg,
und wendet man den Blick zurück,
wird jener Pfad sichtbar,
den man niemals mehr beschreiten kann.
Wanderer, es gibt keinen Weg,
sondern nur zerrinnende Spuren im Meer.

Das Gedicht von Antonio Machado verdichtet viele der bisher erörterten Gedanken in ein einfaches, aber tiefgehendes, lyrisches Bild:

Wanderer, deine Spuren sind der Weg,
und weiter nichts;
Wanderer, es gibt keinen Weg,
den Weg entwirft man im Gehen.

Für jemanden, der sich aus einem festen System gelöst hat, kann diese Aussage zunächst irritierend sein. Denn sie nimmt etwas weg, das zuvor Sicherheit gegeben hat: einen vorgezeichneten Weg.

Und doch liegt genau darin eine neue Möglichkeit. Der Weg ist nicht mehr vorgegeben. Man entscheidet ihn beim Gehen selbst. Das bedeutet nicht, dass alles beliebig ist. Und es bedeutet auch nicht, dass man jederzeit vollständig frei wählen kann. Einmal aber auf diesen Weg gestellt, kann man nicht mehr stehen bleiben. Spuren entstehen immer – auch dann, wenn man scheinbar auf der Stelle tritt mit der persönlichen Freiheit, Entscheidungen auch wieder zurückzunehmen.

Die Aussage „Wanderer, es gibt keinen Weg“ ist daher weder ein Fatalismus noch ein Evangelium, sondern eine Aufforderung zur selbst zu entscheidenden, eigenen Bewegung – psychisch wie physisch.

Sie eröffnet die Hoffnung, sich nicht blind den Erwartungen anderer zu unterwerfen, sondern den seinen Weg selbstbestimmt und dennoch, um sich nicht in die eigene Isolation zu begeben, in Abstimmung mit anderen zu gestalten.

Und es bedeutet auch, dass Entscheidungen Gewicht bekommen – weil sie nicht mehr nur übernommen, sondern selbst getragen werden. Am Ende des Gedichts heißt es:

„Wanderer, es gibt keinen Weg,
sondern nur zerrinnende Spuren im Meer.“

Das kann man als Verlust verstehen. Oder als Hinweis auf die Vergänglichkeit aller festen Formen.

Was bleibt, ist nicht ein perfekter Weg, sondern die Bewegung selbst.
Und die Spuren, die man hinterlässt – in sich und anderen.

Das ist keine einfache Antwort. Aber eine Richtung: Nicht zurück zu einem fertigen System.
Sondern: Schritt für Schritt kann neu entschieden werden.

Das bleibt eine Herausforderung, die erst dann endet, wenn das individuelle Sein schließlich wie „zerrinnende Spuren im Meer“ vergeht.

Literaturverzeichnis

Primär- und Sekundärquellen:

- Adorno, Theodor W.; Horkheimer, Max (1988): *Dialektik der Aufklärung*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Gabriel, Markus (2013): *Warum es die Welt nicht gibt*. Berlin: Ullstein.
- Gabriel, Markus (2017): *Ich ist nicht Gehirn: Philosophie des Geistes für das 21. Jahrhundert*, Ullstein.
- Hesse, Hermann (1941): *Stufen*.
- Machado, Antonio (1912): *Campos de Castilla*.
- Morgenstern, Christian (1905): *Galgenlieder*.
- Platon: *Theaitetos*, Übers. Friedrich Schleiermacher (1805).
- Tinguely, Jean (1959): *Manifest*.

Online:

- GEO Magazin: *So funktioniert unser Gedächtnis*
<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/so-funktioniert-unser-gedaechtnis>
- Thomas Seiler [Ich-bewusstsein und seine Konstruktion.pdf](#))
- Platon zitiert aus [Tabula rasa](#)
- Essay Rüdiger Vaas [Persönlichkeit und Personalität - Lexikon der Neurowissenschaft](#)
- Deutsches Institut für Jugend und Gesellschaft: [Beziehungsraum Mutterleib- Einblick in die Entwicklung des vorgeburtlichen Kindes](#)