

Identität und Authentizität - wie wir werden, wer wir sind

Im fünften Teil unserer Serie zeigt Julia Rathjen, wie Kindheitsprägungen, Zuschreibungen und frühe Beziehungserfahrungen unser Verhalten im Job bis heute beeinflussen – oft, ohne dass wir es merken.

Von Julia Rathjen
18. Dezember 2025

Es waren einmal drei kleine Mädchen, von hellem Geiste und viel Talent erfüllt, deren Leben sie auf gar unterschiedlichen Wegen in die Führungsetage brachte. Eines, die älteste Tochter eines angesehenen Anwalts, der viel zu früh seine Frau und die Mutter der drei Kinder verlor. Eines, die einzige Prinzessin der Eltern, die alles für sie taten und sogar manchmal lieber selbst nicht aßen, damit ihr kluges Mädchen alle Kraft und es später einmal besser haben würde. Das dritte braucht Liebe, wie jedes Kind, aber wuchs auf oft allein und noch öfter in Angst.

Wir alle haben eine Kindheit, Narrative, frühe Prägungen, die dafür sorgen, dass wir werden, wie wir sind oder wie wir meinen nicht sein zu dürfen. Oft sieht man Menschen nicht an, welche Schlachten sie in anderen Kontexten schlagen und was für sie besonders ist. Ein Wochenende am Meer: für die Einen spontane Idee, für Andere der unerfüllte Lebenstraum der Eltern und mit einer alten Scham besetzt. Eine helfende Hand ohne Urteil: für die Einen ein kleiner Freundschaftsdienst, Kollegialität, klar bleib ich länger, wenn Du mich brauchst! Für das dritte der Kinder schwer anzunehmen, denn Nähe und Freundlichkeit waren mit den ersten Bezugspersonen keine sicheren Erfahrungen oder zumindest an Bedingungen geknüpft.

„Du bist so ...“: Glaubenssätze als unsichtbare Leitplanken

Du bist so ein Tollpatsch/Nichtsnutz/Kontrollfreak und immer zickst Du rum. Zuschreibungen und limitierende Glaubenssätze begleiten uns und werden

angenommen als Eigenschaften, die sich aus wiederholtem Verhalten (eigenes und das des Umfelds) ergeben. Kriege ich oft gesagt, dass ich übertreibe oder empfindlich bin, so kann das durchaus sein. Aber es kann auch sein, dass ich mir Umfeldler suche, in denen meine Sensibilität und Begeisterungsfähigkeit auf wenig Gegenliebe stoßen, weil es Umfeldler sind, die ich von früher schon kenne. Im Beruf zeigt sich dies in rigiden Machtdynamiken, die besonders Frauen leicht bespielen können und es unbewusst auch tun.

Das Entstehen von Persönlichkeit und Temperament beginnt bereits in utero, wenn dem Embryo Einflüsse von außen signalisieren, in welche Umwelt sie oder er später einmal geboren werden. Ist Mama jetzt schon gestresst, Toxinen ausgesetzt, leidet Hunger oder ist schwer krank, drosselt dies auch die Lebensenergie beim Neugeborenen. Die Anforderungen eines quirligen Babies, das alle Bedürfnisse erfüllt haben will, sind einfach zu hoch.

Wenn Funktionieren zur Strategie wird

Wer früh nicht laut sein durfte, funktionieren musste, immer schön brav sein sollte, wurde nicht, was sie oder er hätte werden können. Lehmschichten von Erwartungshaltungen, Ansprüchen und auch kulturellen und gesellschaftlichen Normen legen sich über das Selbst, wie wir einst gemeint waren. Für Eltern geht es nicht darum, einem Kind alles zu erlauben (keine Grenzen sind auch eine Form der Vernachlässigung), nur Beifall zu klatschen oder bei allem zu Hilfe zu eilen. Es geht darum zu bedenken, welche andere Seite der Medaille ich gerade nicht sehe oder fördere, wenn ich mein Kind dafür lobe, dass es so super sportlich, ehrgeizig oder begabt in Mathe ist.

Starke Selbstständigkeit opfert die Fähigkeit um Hilfe zu bitten. Lobe ich nur gute Noten, Tore, Ergebnisse, ermuntere ich nicht, dass auch der Weg schon wichtig und schön ist: "Learned industriousness" ist das Gegenstück zur learned helplessness aus der Depressionsforschung. Letzteres besagt, dass Menschen aufgeben es zu versuchen, weil die Depression die Selbstwirksamkeit verdeckt. Learned industriousness ist die Mindset Einstellung, bei der großer Aufwand auch große Freude macht, da die Anstrengung selbst angenehme Gefühle erzeugt, nicht erst der Gewinn. Und ja, das ist auch später noch lernbar.

Das Nervensystem liebt Routine: Warum Muster so hartnäckig sind

Denn neurophysiologisch gibt es keinen Stillstand: Jedes Mal, wenn ich mich entscheide (oder es mir gefühlt "unkontrollierbar geschieht"), dass ich im Konflikt oder bei Herausforderungen mit Rückzug (Angriff, Sturheit oder dem

Öffnen einer Flasche Wein) reagiere, lernt mein Gehirn, dass dies die "richtige" Reaktion ist. Weil sich Gewohnheit gut anfühlt, weil Routinen sicherer sind als Neues und unser Nervensystem für immer finden wird, dass Überleben wichtiger ist als ein gesundes Hautbild oder eine neue Fähigkeit.

Wenn ich denke, dass ich weiß, dass ich x nicht kann, werde ich es nicht probieren, so wie auch Perfektionistinnen ihr eigenes Spielfeld beschneiden. Denn nur mit absoluter Exzellenz auf die Bühne zu gehen, bedeutet wahnsinnig wenige Auftritte, während Unfertiges stets eine Chance auf Wachstum bringt. Authentizität – der scheinbare Goldstandard als Mensch in der Welt zu sein – ist oft kortikaler Selbstbetrug, weil wir sind, wie wir denken, sein zu sollen (und auch Denken ein Verhalten ist und damit fehleranfällig). Es fühlt sich gut an, etwas zu bestätigen, in Gruppen im Konsens zu sein oder eine äußere Anforderung zu erfüllen. Und es fühlt sich auch super an, sich mal was zu gönnen, Leuten die Meinung zu sagen, mal so richtig auf den Tisch zu hauen. Das kann unsere zweite Exekutivfunktion im Gehirn ganz wunderbar begründen („Du hattest so eine harte Woche, klar verdienst Du x.“)

Ich kann einem anderen Menschen nur in der Tiefe begegnen, in der ich mir selbst schon begegnet bin. Manche Werte, die wir verteidigen, sind nurmehr biografische Aufträge. Die Mama, die nie hat studieren dürfen und Bescheidenheit hoch hält, sodass auch wir bei Hürden lieber Anderen den Vortritt lassen. Oder "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen" – klingt nach Fleiß und Disziplin, gleicht aber auch der Aussage, dass man die Blumen bitte erst gießt, wenn sie bereits prächtig blühen.

Alles, was wir sind, hat Schatten und weiße Flecken, die sich in Selbstreflexion, Therapie und Coaching aufdecken lassen zur Landkarte des eigenen Seins. Warum mich etwas ärgert, ich etwas unbedingt will, ich jemandem misstrauere, hat genau so gute Gründe wie Möglichkeiten, es anders zu sehen. Bin ich lebhaft und begeisterungsfähig, finden Manche mich zu laut. Und bin ich das eigentlich gerne oder bin ich so quirlig, weil ich Stille nicht aushalte? Welche leiseren Anteile von mir überspiele ich damit vielleicht? Gleichsam für die Zurückhaltenderen: Wem sage ich Dinge lieber nicht und wie alt ist dieses Verhalten von mir? Was und auch wen schütze ich mit meinem Schweigen? Besonders früh entstandene Prägungen bestimmen nicht nur, wie wir sind, sondern auch, wie wir glauben, dass Andere sind. Eine vertrauensvolle Welt- und Selbstsicht öffnet Türen, die eine ängstliche gar nicht erst sieht.

ZUR AUTORIN

Julia Rathjen arbeitet in privater, traumasensibler Praxis in Berlin und online an Symptomen von Burnout und ADHS. Bei www.athinline.berlin liegt der Fokus auf Stress, Selbstzweifeln und -sabotage, unliebsamen Coping-Mechanismen und emotionaler Belastung. Sie berät außerdem Unternehmen, Verbände und Start-ups zur Frage, wie wir in uns selbst, im Team, in Arbeitsabläufen, Identität und Organisationskultur zu mehr Gesundheit und Potentialentfaltung gelangen. Für gehirngerechten Change und effiziente, radikal menschliche Führung.

Ursprünglich erschienen auf sheconomy.media ·
<https://sheconomy.media/identitaet-und-authentizitaet-wie-wir-werden-wer-wir-sind/>