

# Wer bin Ich und was will Ich?

## IDENTITÄT UND TRAUMA DER IDENTITÄT

---

Lienz, 10. Mai 2019

# Gliederung

Grundbegriffe

Entwicklung von Ich und Ich-Bewusstsein

Ich und Symbiose- und Autonomiebedürfnisse

Identität, Identifikation und Zuschreibung

Identität und Trauma

Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

„Sein oder Nichtsein,  
das ist hier die Frage.“

William Shakespeare, Hamlet, Einleitungsmonolog



# Grundbegriffe

---

Ich

sein

mich

meine

eigen

selbst

Wir

Zuschreibung

Identifikation

Identität

Subjektsein

# Definition von Identität

---

Ich bin die Summe all meiner bewussten  
wie unbewussten Lebenserfahrungen.

Das schließt meine schönen Erlebnisse  
wie meine Traumata ein.

Wenn ich davon etwas weglassen oder  
verleugere, bin ich nicht ganz.

# Entwicklung von Subjekt-Sein

Das ungeborene Kind ist als Subjekt mit seiner Psyche da.

Es wächst, empfindet und wirkt auf seine Umwelt ein.

Durch sein eigenes Handeln erfährt das Kind, dass „Ich“ im Kontakt mit seiner objektiven und subjektiven Umwelt etwas bewirken kann.

Ein Mensch entwickelt sich in seiner körperlichen und psychischen Ganzheit und hat alles für sein Wachstum zur Verfügung, solange er nicht traumatisiert wird.



# Entwicklung von Ich-Bewusstsein / 1

Das Ich ist eine Sonderfunktion der menschlichen Psyche.

Zum Ich-Sein kommt, unterstützt durch die Gehirnreifung und das Wachstum des gesamten lebendigen Organismus, ein Ich-Bewusstsein hinzu.

Emotionale, gedankliche und sprachliche Klarheit helfen bei der Ich-Entwicklung.



## Entwicklung von Ich-Bewusstsein / 2

Das kindliche „Ich“ entwickelt sich im Verhältnis zum „Ich“ seiner Mutter.

Zur eigenen Ich-Bildung ist die Unterscheidung vom Ich der Mutter notwendig.

Wenn die Mutter in ihrem Ich unklar ist, wird auch das Kind unklar.

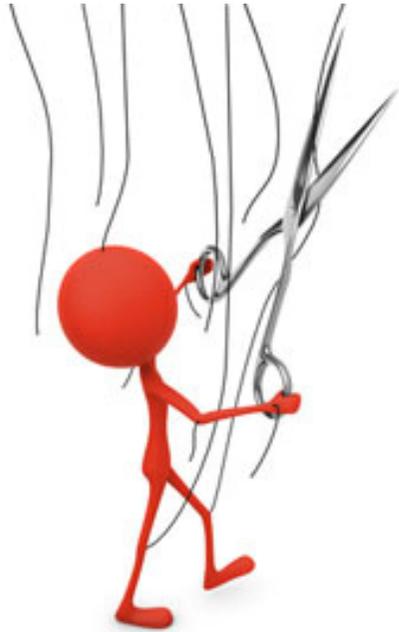


# Symbiotische Bedürfnisse



fördern Imitation und Anpassung.

# Autonomiebedürfnisse



fördern die Abgrenzung.

# Identität

Ich = Ich

# Gesunde Identität

---

- ❖ gesundes Ich
- ❖ eigener Wille
- ❖ mit allen Sinnen
- ❖ mit allen Gefühlen
- ❖ mit dem Körper verbunden
- ❖ mit eigenen Gedanken und Worten
- ❖ konstruktive Beziehungen lebend

# Merkmale eines gesunden Ichs

---

Ist präsent, aber nicht dominant

Bleibt beim Auftauchen von Überlebensanteilen und angesichts traumatisierter Anteile ruhig

Ist wohlwollend

Weiß, dass es einen eigenen gesunden Willen an seiner Seite braucht

Ist realistisch



# Identifikationen

Ich = Du

Ich = Wir

# Identifikationen

---

Ich = mein Partner

Ich = mein Kind

Ich = meine Arbeit

Ich = mein Fußballclub

Ich = mein Land

Ich = meine religiösen,  
kulturellen, politischen  
Prinzipien



# Zuschreibungen

Du = Ich

Du = Wir

# Zuschreibungen / 1

Namen

Eigenschaften

Schulnoten

Diagnosen

Nationalitäten

Religionen

„Volk“, „Rasse“



# Zuschreibungen / 2

---

Bedienen das Bedürfnis nach  
Zugehörigkeit

Dienen der Vereinnahmung wie der  
Ausgrenzung

Machen Druck und rufen  
Rollenerwartungen hervor



# Zuschreibungen / 3

Führen zu Idealisierungen  
und Entwertungen

Heizen die Konkurrenz an  
Schaffen Feindbilder



# Wir / 1

Weil Menschen soziale Wesen sind, ist die Ich-Entwicklung mit einem Wir-Sein verknüpft.

Das erste **Wir** ist „Ich und meine Mutter“

Weitere **Wir**: „Ich und mein Vater“, „Ich und mein(e) Bruder/Schwester“, „Ich und meine Familie“, „Ich und meine Freunde“, „Ich und meine Kollegen“, „Ich und mein Mann/meine Frau.“ „Ich und meine Kinder.“, „Ich und mein Land“ ...



## Wir / 2

Die Angebote zum **Wir** kommen zunächst von außen und werden vom Kind fraglos angenommen.

Erst später im Leben können Wir-Angebote auch frei gewählt werden.



# „Ich bin Wir“ „Du bist Wir“ ?

Wird die Identitätsbildung durch Identifikationen und Zuschreibungen gefördert oder verhindert?

Ist das „Wir“ real oder ist es fiktiv und verschleiert gegensätzliche Interessen?



# Was macht ein Psychotrauma mit unserer Identität?

# Psychotraumata ...

---

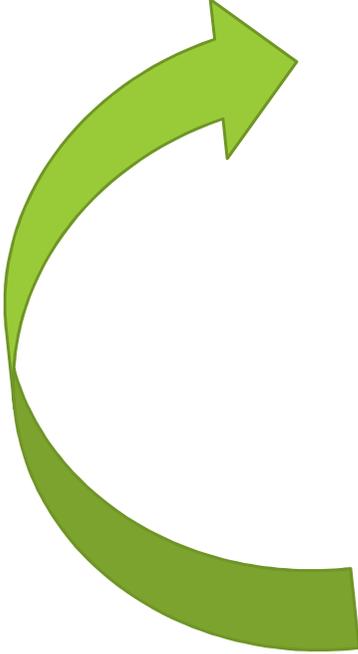
Sind eine Realität, die unsere Psyche nicht ertragen kann.

Sie werden überlebt, indem die Psyche das Unerträgliche abspaltet.

Unsere Überlebensstrategien arbeiten fortlaufend daran, die nicht erträgliche Realität aus dem Bewusstsein fern zu halten.

Das Ergebnis ist ein Verlust der gesunden Identität.





**Trauma durch eigene Täterschaft**

**Trauma der Sexualität**

**Trauma der Liebe**

**Trauma der Identität**

**Mögliche Traumabiographie**



# Trauma der Identität

---

Ich bin da und es gibt eine existenzielle Abhängigkeit von einer anderen Person/Institution.

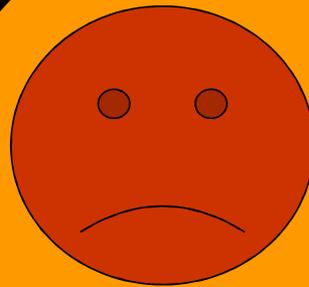
Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.

Ich muss mich, d.h. mein gesundes Ich und meinen eigenen freien Willen aufgeben, um in der Beziehung mit dieser Person/Institution bleiben zu können.

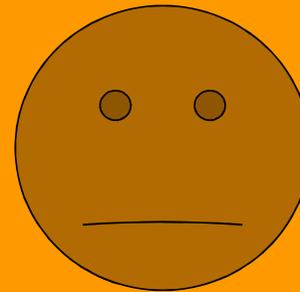


# Spaltung der Identität nach einem Trauma

Traumatisiertes Ich  
und  
traumatisierter  
Wille



Identifikationen  
Zuschreibungen  
Überlebens-Ich  
Überlebenswillens-  
Programme



Gesundes Ich  
und  
eigener freier  
Wille



# Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Sich völlig identifizieren mit Zuschreibungen durch andere Personen oder Institutionen, mit Religionen, Ländern, Werten, Rollen ...

Insbesondere sich mit Tätern identifizieren

Zugehörigkeit als Identität ersatz (Ich bin Teil von ...)

Abgrenzung und Konkurrenzverhalten als Identität ersatz (Ich bin anders als ..., Ich bin besser als ...)

Zuschreibungen an anderen Menschen machen

Den eigenen Körper als Objekt behandeln





# Formen von Konkurrenz/Rivalität/Wettbewerb

---

Ich bin schneller am Ziel (Bsp. Wettläufe im Sport, in der Technologie, in der Produktentwicklung)

Andere mögen mich mehr (Bsp. meine Eltern; Lehrer in der Schule; Schönheitskonkurrenz auf dem Markt der Beziehungen; Wertungen im Sport; Einschaltquoten in Medien und im Verkaufszahlen von Waren und Dienstleistungen)

Wir zusammen behindern euch effektiver (Bsp. Mannschaftssport mit Angriff und Verteidigung, Wirtschaftsunternehmen mit ihrem größeren Kapital, Nationalstaaten mit ihrem überlegenen Militär)



# Kosten von Konkurrenz/Rivalität/Wettbewerb

---

Zeitdruck, körperlicher Verschleiß, psychischer Stress, Frustration

„Narzissmus“, Opportunismus, Selbstkritik, „Burnout“, Neid, Scham

Misstrauen, Unehrllichkeit, Rücksichtslosigkeit, Feindbilder, Aufrüstung, Krieg, Zerstörung der Erde als lebendiges Ökosystem, Tod

Gibt es Vorteile gegenüber der Kooperativität: Überwindung persönlicher Trägheit? Bemühen um soziale Anerkennung? Schutz vor feindlicher Übernahme?

# Narzisstische Persönlichkeitsstörung

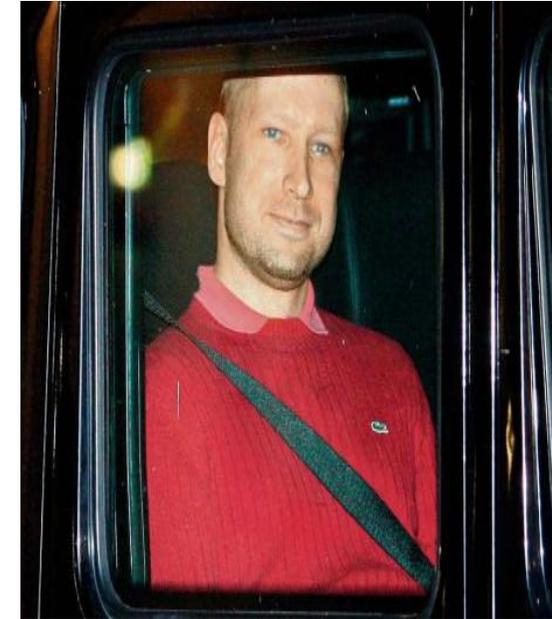
hat ein **grandioses Verständnis** der eigenen Wichtigkeit (übertreibt etwa Leistungen und Talente, erwartet ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden)

ist stark eingenommen von **Phantasien grenzenlosen Erfolgs**, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe

glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen verkehren zu müssen

benötigt exzessive Bewunderung

legt ein **Anspruchsdenken** an den Tag, d. h. hat übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen



# Narzisstische Persönlichkeitsstörung



ist in zwischenmenschlichen Beziehungen **ausbeuterisch**, d. h. zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen

zeigt einen **Mangel an Empathie**: ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen / anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren

ist häufig **neidisch** auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn / sie

zeigt **arrogante**, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten

(DSM 4 301.81; ICD 10, F 60.8)

## **„Abhängigen Persönlichkeitsstörung“ ICD 10, F60.7:**

- „Bei den meisten Lebensentscheidungen wird an die Hilfe anderer appelliert oder die Entscheidung wird anderen überlassen;
- Unterordnung eigener Bedürfnisse unter die anderer Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht, und unverhältnismäßige Nachgiebigkeit gegenüber den Wünschen anderer;
- mangelnde Bereitschaft zur Äußerung angemessener Ansprüche gegenüber Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht;
- unbehagliches Gefühl beim Alleinsein aus übertriebener Angst, nicht für sich allein sorgen zu können;
- häufig Angst von einer Person verlassen zu werden, zu der eine enge Beziehung besteht, und auf sich selbst angewiesen zu sein; eingeschränkte Fähigkeit, Alltagsentscheidungen zu treffen ohne ein hohes Maß an Ratschlägen und Bestätigung von anderen.“  
(Dilling, Mombaur und Schmidt 1993, S. 232).

„Ich will kein eigenes Ich.

...

Ein eigenes Ich ist ...  
Hochverrat, Scheitern,  
Verlassen sein usw.“ (E-  
Mail eines Klienten)



# Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

---

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen freien Willen

Macht Trauma-Überlebensstrategien bewusst

Hilft die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen

Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben

Führt in die Ganzheit und in eine gesunde Identitätsentwicklung zurück

# Literatur

---

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.

Broughton, V. (2016). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.

Kohn, A. (1989). Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim: Beltz Verlag.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.). (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.