

Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?

IDENTITÄT ZWISCHEN SELBSTVERLEUGNUNG UND WAHRER AUTONOMIE
DIE BEDEUTUNG DES ICHS BEIM AUFSTELLEN DES ANLIEGENSATZES

Wien, 13.3.2015

www.franz-ruppert.de

Gliederung

Grundbegriffe

Ich-Konzepte: Freud, Rogers, Peichl, Buber

Entwicklung des Ich-Bewusstseins

Ich und Symbiose- und Autonomiebedürfnisse

Identität aus der eigenen Entwicklung

Zugeschriebene Identitäten, Rollenerwartungen

Selbst übernommene Identitäten

Ich, Identität und Trauma

Was ist eine gesunde Identität?

Das Ich im Anliedensatz

Fünf Fragen

Wer bin Ich?

Wer bin ich gerne?

Wer bin ich nicht gerne?

Wer war ich?

Wer möchte ich in Zukunft sein?

Grundbegriffe

Ich

Selbst- und Fremdbild

Selbst

Subjektivität

Ego

Individualität

Rolle

Identität

Das Freud'sche Ich-Konzept

Das Ich ist eingeklemmt zwischen Es und Über-Ich-Anforderungen.

Das Ich kann Triebimpulse unterdrücken, sie in der Phantasie befriedigen oder sie abwehren.

Es sucht nach einer Harmonie zwischen Triebimpulsen und moralischen Geboten.



Das Ich vertritt das Realitätsprinzip.

Das Selbstkonzept von Carl Rogers

Selbstaktualisierung: Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu erhalten und weiterzuentwickeln

Selbstverwirklichung: Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach konstruktiver Veränderung

Selbstkonzept: Gesamtheit der eigenen Sichtweisen sowie der Fremdwertungen

Inkongruenz: Erfahrungen, die mit dem Selbstbild nicht zu vereinbaren sind

Wiedererlangen eines authentischen Selbst durch eine akzeptierende Beziehung

Ego-States (Watkins, Peichl)

„... die menschliche Persönlichkeit im Allgemeinen ist aus verschiedenen Ich-Zuständen, Rollen, Teilpersönlichkeiten oder Ego-States zusammengesetzt.“ (Peichl 2007, S. 47)

Ich-Zustände als einzigartige Muster von Beziehungen eines Menschen mit seiner Umwelt

Ego-States entstehen durch normale Differenzierung, Introjektion von „important others“ und als Reaktion auf ein Trauma

Innerer Antreiber

Innerer Kritiker

Innerer Verfolger

Beschützer-Anteile

<http://www.srf.ch/player/radio/kontext/audio/einhalt-fuer-die-inneren-kritiker?id=c6607392-d11a-4792-b86a-9608956f0a8b>

Ich und Du (Martin Buber, 1878-1965)

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Dialogisches Prinzip

Entwicklung von Ich-Sein und Ich-Bewusstsein

Bereits vorgeburtlich gibt es das ungeborene Kind als einzigartiges Wesen mit seiner Psyche

Es ist einfach da und entwickelt sich in seinem subjektiven Tempo

Es ist ein Individuum (etwas nicht Aufgeteiltes), solange es nicht traumatisiert wird

Durch das eigene Handeln lernt das Kind, dass „Ich“ etwas bewirken kann

Zum Ich-Sein kommt Schritt für Schritt ein Ich-Bewusstsein hinzu

Mit 2 Jahren gibt es bereits ein ausgeprägtes Selbst-Konzept

Mit vier Jahren können Pronomen (ich, mir, dir ...) sprachlich richtig gebraucht werden

Das erste „Ich“ entwickelt sich am „Du“ seiner Mutter

Wenn das „Du“ selbst unklar ist, kann es zu Abgrenzungsproblemen und Identitätsstörungen kommen

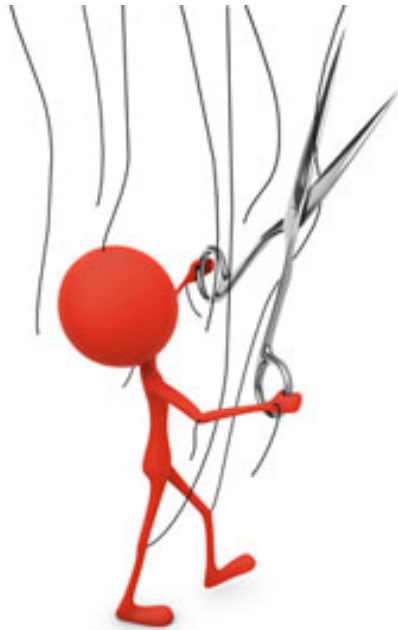
Symbiotische Bedürfnisse

- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Zusammengehören
- ❖ Willkommen sein



fördern die Anpassung an das Du

Autonomiebedürfnisse



- ❖ Selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...

fördern die Abgrenzung vom Du

Identitäten aus der eigenen Entwicklung

Da Sein

Kind Sein

Freund Sein

Partner Sein als Mann oder als Frau

Mutter Sein, Vater Sein, Onkel Sein, Tante Sein, Großmutter Sein, Großvater Sein, Urgroß....

Hausfrau Sein, Beruf Sein

Über besondere Neigungen und Fähigkeiten verfügen (Sportler, Musiker, Maler, Dichter, Schauspieler ... Sein)

Zugeschriebene Identitäten, Du bist ein

„Braves“, „böses“, „unschuldiges“, „mein“ Kind

Angehöriger einer Nation (Deutscher, Türke, Russe ...)

Flüchtling-, Migrant

Schüler-, Auszubildender-, Student

Christ, Moslem, Jude ...

„Macho“, „Emanze“

Reaktionär, Staatsfeind, Terrorist

Psychisch krank

Neurotisch, psychotisch

Rollenerwartungen

Ein Kind soll ...

Eine Frau muss ...

Ein Mann darf ...

Ein Deutscher ist

Ein Schüler soll ...

Lehrer dürfen nicht ...

Psychisch Kranke müssen

...

Übernommene Identitäten

Selbst gewählte Staatsbürgerschaft

Selbst gewählte Religion

Freiwillige Vereinsmitgliedschaft

Selbst gewählte Anhängerschaft (Sport, Geschmack ...)

...

Ersatz-Identitäten

Identifikation mit einem realen, fernen Du (Bewunderung von Stars aus dem Sport, der Film- und Musikindustrie)

Identifikation mit einem realen, nahen Du (den Sportverein aus der Heimat, die Region, in der man lebt, die Firma, in der man arbeitet)

Identifikation mit einem abstrakten, fiktiven Du (selbsterdachte Personen, Gott)

Frage: Fördert oder behindert das die eigene Ich-Entwicklung?

Stress, Trauma, Dissoziation

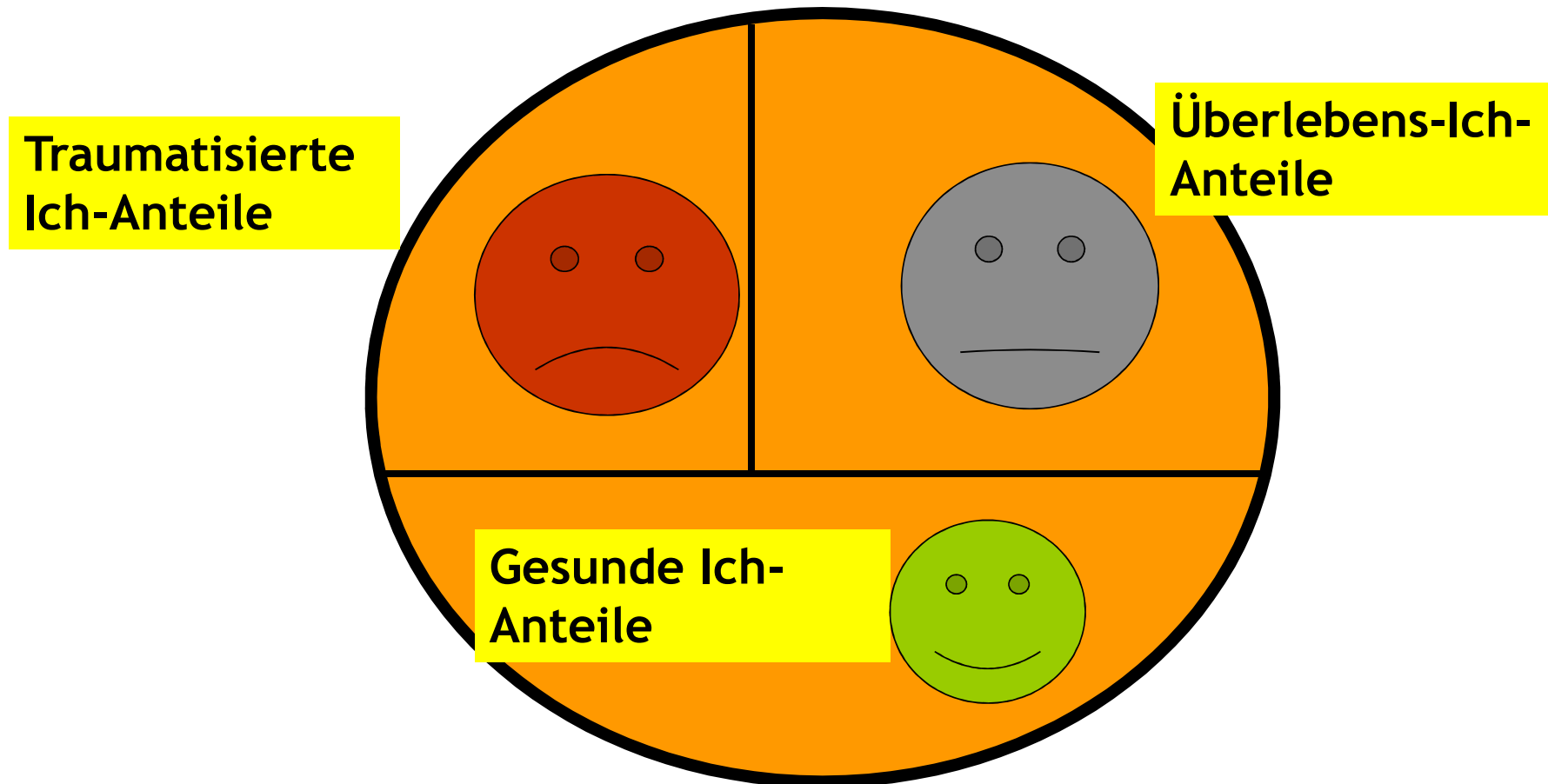
Halluzinationen: Innen und außen, fremd und eigen nicht mehr unterscheiden können

Dissoziationen: Innerlich weg gehen, Gefühle abschalten, Körperteile oder den ganzen Körper zu verlassen

Depersonalisation: Das Gefühl, nicht mehr ein Selbst zu sein

Derealisation: Das Gefühl, nicht mehr in Kontakt mit der Wirklichkeit zu sein

Spaltung des Ichs eines Menschen nach einer Traumaerfahrung



Je extremer das Psychotrauma, desto dringender ist die Notwendigkeit ...

Sich selbst zu verleugnen (z.B. „Ich bin nicht geschlagen/sexuell missbraucht worden“!)

Sich selbst umzudefinieren (z.B. „Mir hat das nichts ausgemacht!“)

Das Ich vom Körper zu lösen (z.B. „Mein Körper ist krank!“)

Das eigene Ich aufzulösen (z.B. durch Drogenkonsum oder in die Verwirrung gehen)

Sich mit dem Ich eines Täters zu identifizieren (z.B. mit dem gewalttätigen Vater)

Sich eine Ersatz-Identität zu erschaffen (z.B. eine Berufsrolle)

Sich an eine andere Identität anzuklammern (z.B. an einen Partner, an ein eigenes Kind)

Multiple Persönlichkeit

Ergebnis von Mind Control Techniken, die

ursprünglich von den Geheimdiensten entwickelt und dann

von Satanischen Kulturen, Pornographieringen, Menschenhändlern übernommen wurden

Multiple Persönlichkeiten werden u.a. zum Zwecke der Kinderpornografie bei Kindern hergestellt

Psychotrauma macht ...

... aus Individuen gespaltene Teilpersonen

... Menschen zu Objekten, die das möglicherweise als ihre Identität annehmen

... Menschen zu funktionierenden Maschinen ohne Ich-Bezug

Wer bin ich wirklich, jenseits von ...

... zugeschriebenen und übernommenen Rollenerwartungen

... angenommenen Identitäten

... mit Tätern verstrickten Ich-Anteilen

... durch Traumatisierungen aufgelösten Ich-Strukturen



Das „Ich“ im Anliegensatz

Zeigt die Ich-Funktion in Bezug auf das Anliegen

Kann eine gesunde Ich-Funktion sein, ein Überlebensstrategie-Ich, ein Ich im Traumazustand

Ein Anliegensatz ohne Ich ist meist eine Überlebensstrategie

Mein, mir und mich brauchen ein Bezugs-Ich, sie können das Ich nicht ersetzen

Jede Aufstellung sollte eine Stärkung und Entwicklung der gesunden Ich-Funktion bewirken

Literatur

Hollweg, W. H. (2014). Von der Wahrheit, die frei macht. Heidelberg: Mattes Verlag.

Peichl, J. (2007). Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele. Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag.

Rogers, C. (1988). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett Cotta 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.