

# Wer bin Ich und was will Ich?

IDENTITÄT UND TRAUMA DER IDENTITÄT

---

Halle, 29. März 2019  
[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Gliederung

Definition

Entwicklung von Ich und Ich-Bewusstsein

Identifikationen und Zuschreibungen

„Wir“ – konstruktiv oder destruktiv

Identität und Trauma

Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

# Definition von Identität

---

Ein Mensch ist die Summe all seiner  
bewussten wie unbewussten  
Lebenserfahrungen.

Das schließt seine schönen Erlebnisse  
wie seine Traumata ein.

Wenn er davon etwas weglässt oder  
verleugnet, ist er nicht ganz er selbst.

# Entwicklung von Identität

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.



# 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

Angst, Aggression und

Konkurrenz behindern die

Ich-Entwicklung



# 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?

Traumatisierte Gesellschaften haben kein konstruktives „Wir“.



# 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.

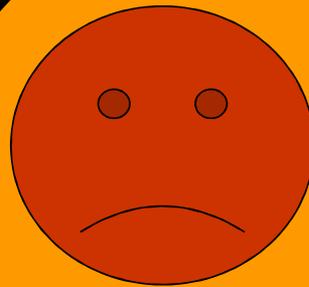
Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.

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.

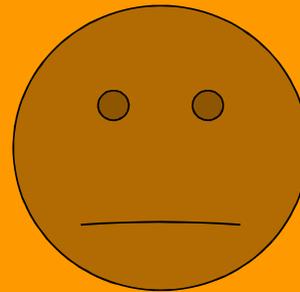


# Spaltung der Identität nach einem Trauma

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



# Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

---

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

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

Macht Überlebensstrategien bewusst

Hilft die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen

Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben

Führt in die Ganzheit 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.

Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta.