

Wer bin Ich? Was will Ich?

VOM TRAUMA DER IDENTITÄT ZUM TRAUMA DER LIEBE

Würzburg, 30. Mai 2017

www.franz-ruppert.de

Gliederung

- Was ist Identität?
- Was ist ein Trauma der Identität?
- Was ist Liebe?
- Was ist ein Trauma der Liebe?
- Was ist Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)?

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

William Shakespeare, Hamlet, Einleitungsmonolog



Definition von Identität

Identität ist die Summe all meiner
bewussten wie unbewussten
Lebenserfahrungen.

Das schließt meine schönen Erlebnisse
wie meine Traumata ein.

Wenn ich davon etwas weglasse oder
verleugne, bin ich nicht ganz ich selbst.

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,
ein Ich-Bewusstsein hinzu.

Emotionale, gedankliche und sprachliche Klarheit hilft 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 Abgrenzung 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

Identifikationen:

Ich = Du

Ich = Wir

Wir / 1

Weil kein Mensch alleine überlebensfähig ist, 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“, „Ich und mein Volk“ ...



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.



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



„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?

Sind die Gemeinsamkeiten in einem „Wir“ konstruktiv oder destruktiv?



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 Ganzheit

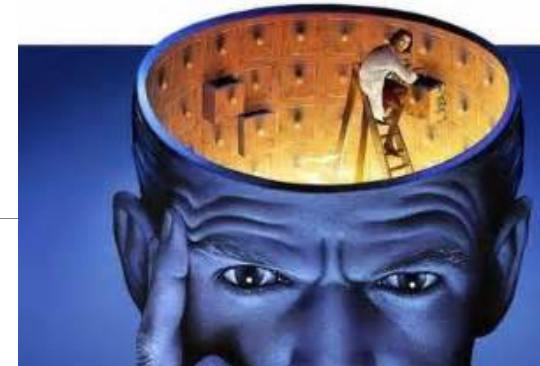


Zwei kognitive Fallen

Die Erinnerungsfalle: Was ich nicht erinnere, kann nicht geschehen sein!



Die Denkfalle: Was ich nicht denken kann, ist undenkbar und daher unmöglich!



Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Trauma Trias

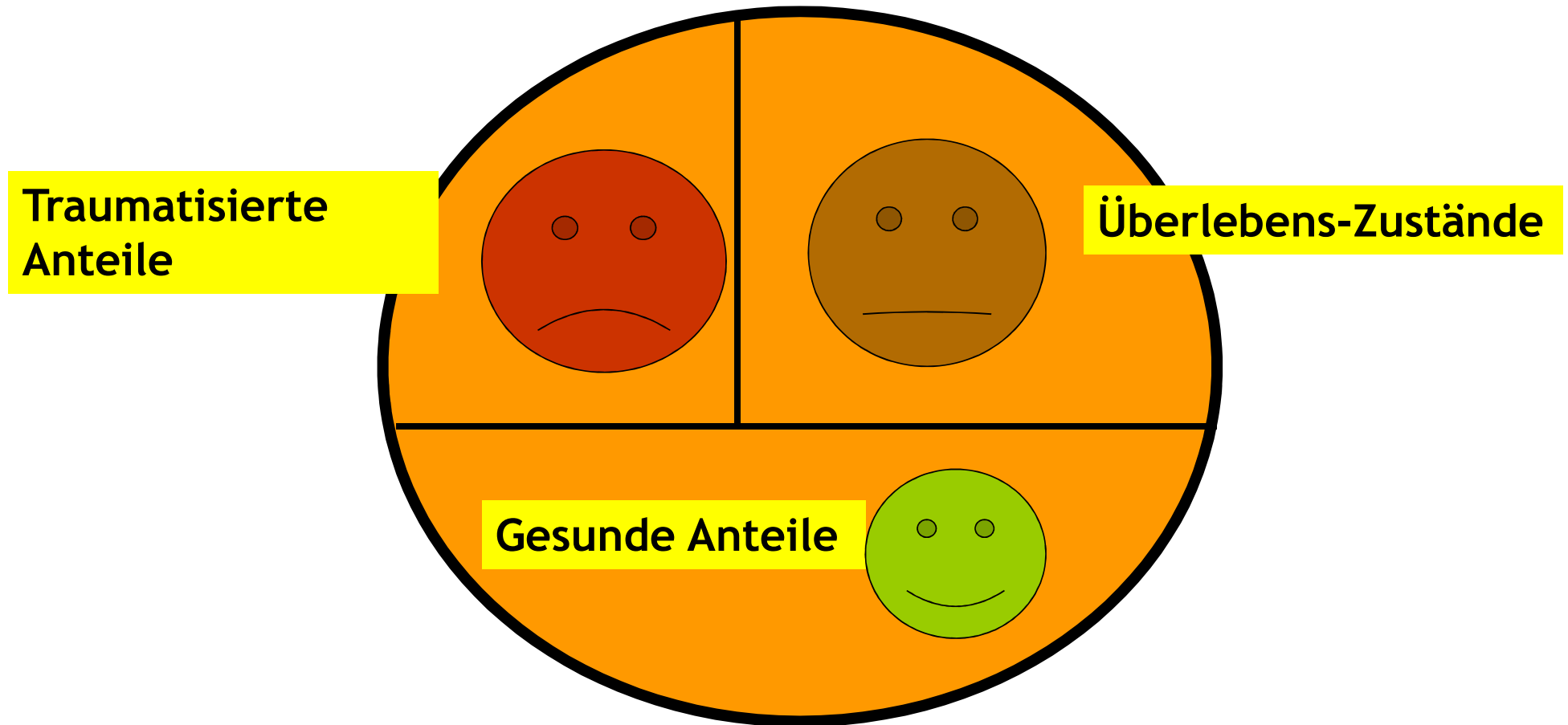
Nicht geschützt!

Nicht geliebt!

Nicht gewollt!

Mögliche Traumabiographie

Spaltung der Identität nach einem Trauma



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



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma / 2

Sich eine Ersatz-Identität konstruieren

„Narzisstische Persönlichkeitsstörung“

Sich völlig identifizieren mit ... anderen Personen, mit einer Rolle, mit der Familie, mit der Herkunft, mit einer Beziehung, mit Institutionen, Religionen, Ländern, Prinzipien ...



Betonung von Ehre und Würde als Ersatz für das Selbstwertgefühl

Gesunde Ich-Funktionen sabotieren durch zerreden und sich verwirren

Zuschreibungen an andere Menschen machen

„Abhängige Persönlichkeitsstörung“

Dasein für andere

Sich selbst zum Objekt machen

Sich mit dem Ich eines Täters identifizieren



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

(ICD 10, F 60.8; DSM IV 301.81)



„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 deshalb Hochverrat, Scheitern, Verlassen sein usw. “
(Email eines Klienten)



Was ist Liebe?

Ein schönes Gefühl im eigenen Körper

Ein ursprüngliches Potential („Liebesfähigkeit“)

Die Hoffnung auf Resonanz („Liebesbedürfnis“)

Das Gegenteil von Angst, Wut, Fremd- und Selbstaggression

Ein Gefühl, das Mütter/Väter veranlasst, ihre Kinder zu schützen

Ein Gefühl, das als Voraussetzung das Ja zum eigenen Leben braucht

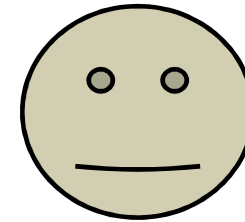
Ein Gefühl, das das eigene Wohlergehen will („Selbstliebe“)

Ein Gefühl, das das Wohlergehen anderer will („Liebe für ...“)

Ein „Trauma der Liebe“ ist die Unmöglichkeit, in der Bindungsbeziehung mit Mutter und Vater die Liebe zu bekommen, von der man als Kind abhängig ist.



Merkmale der Überlebensanteile bei einem „Trauma der Liebe“



- Idealisierung der Liebe
- unaufhörliches Verlangen nach der Liebe der Eltern
- Identifikation mit den Liebesillusionen der Eltern
- die Eltern (Partner, eigene Kinder ...) aus Liebe retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern (anderer Menschen)
- verdrängen und leugnen der eigenen Traumata



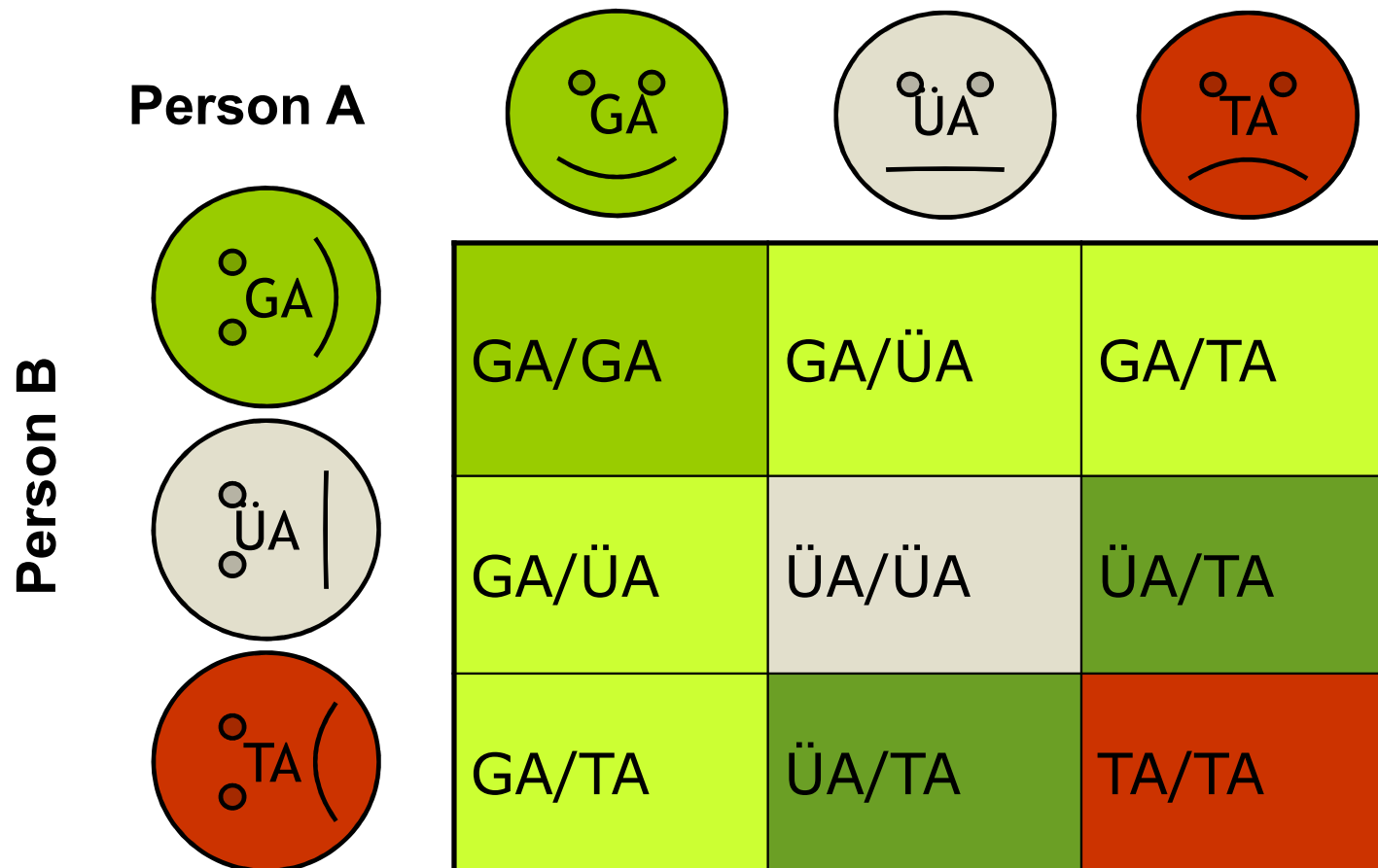
HÖREN SIE SOFORT AUF, MIR NACHZULAUFEN.

ABER... ICH LIEBE SIE.

Liebesillusionen

- Wenn man fest genug liebt, wird auch der andere die Liebe erwidern
- Liebe kann erzwungen oder gekauft werden
- Man kann jemanden durch die eigene Liebe retten
- Liebe heilt alle Wunden
- Liebe ist für die Ewigkeit
- Alle Eltern lieben alle ihre Kinder
- ...

Paarbeziehungen bei gespaltener Psyche



Folgen eines „Traumas der Liebe“

- Eigene Gefühle und die Gefühle von anderen können nicht klar unterschieden werden
- Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- Symbiotische Verstrickungen in allen nahen Beziehungen
- Feststecken in kindlicher Liebe, die sich selbst verleugnet, aufopfert und überhört
- Erhöhtes Risiko für Gewalttrauma und sexuellen Missbrauch
- Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

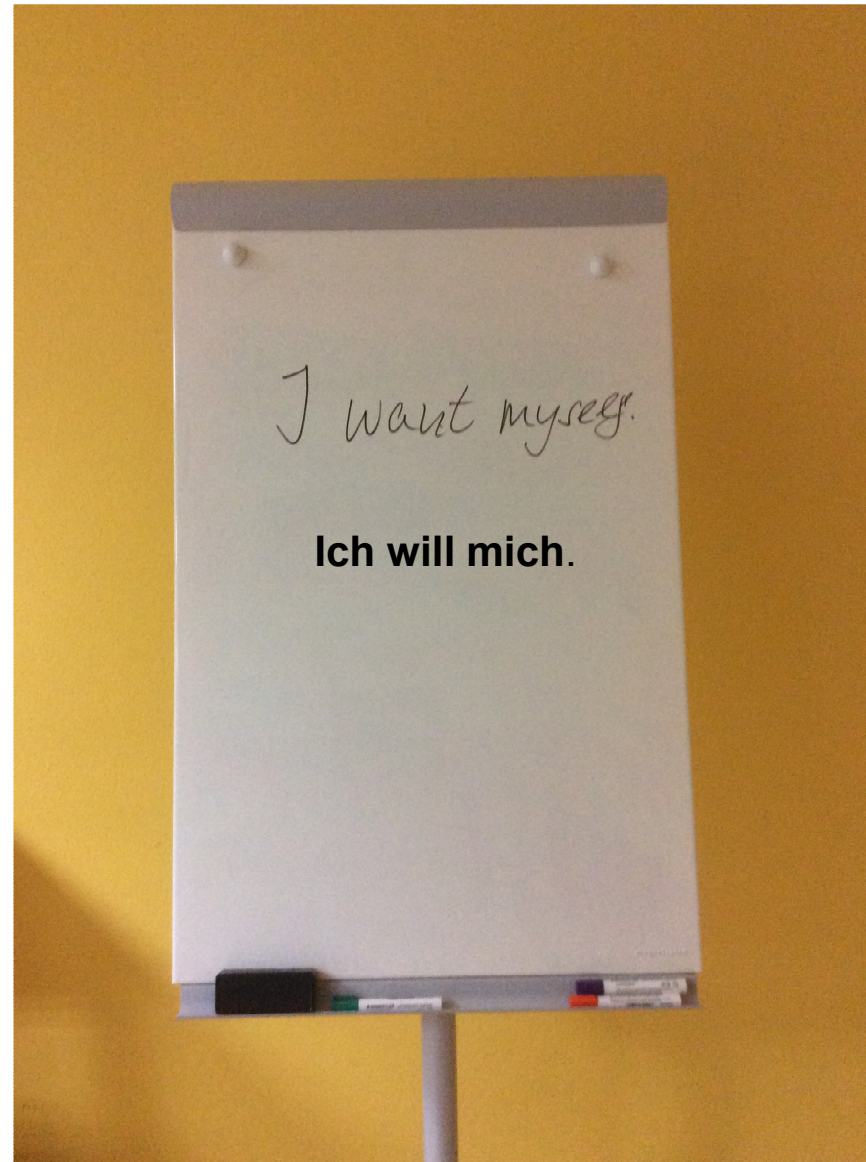
Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen, gesunden Willen

Macht Überlebensstrategien bewusst

Hilft die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen

Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben

Führt in die Ganzheit zurück





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	Lässt sich nicht in Täter-Opfer-Dynamiken verstricken

Literatur

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

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