

# Wer bin Ich und was will Ich?

Wie Psychotraumata unsere Identität prägen  
Grundlagen der Identitätsorientierten  
Psychotraumatheorie und -therapy (IoPT)

1

Berlin, 20. Oktober 2017

- Ich bin und ich will - was ist “Identität”?
- Was ist ein Trauma und was ist ein “Trauma der Identität”?
- Was ist Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)?

- mein Name?
- meine Nationalität?
- meine Religion?
- meine Krankheitsdiagnose?
- meine Eigenschaften?
- mein Sternzeichen?
- ...

**meine Identität?**

18.10.2017

## Zuschreibungen: Du = Ich; Du = Wir

4

- Zuschreibungen kommen von außerhalb, von anderen Menschen und Institutionen
- Sie stellen Erwartungen dar, wie jemand zu sein hat und
- in welches vorgegebene Schema er/sie passen soll

# Sind Identifikationen: Ich = Du, Ich = Wir

5

## mit

- Mutter oder Vater
- der Familie
- den “Ahnen”
- der “Kultur”
- der Sprache
- einem Partner
- eigenen Kindern
- eigenem Besitz
- einer Region
- der Arbeit
- einem Sportverein
- ...



## die Identität eines Menschen?

# Prozesse der Identifikation

6

- Angebote zur Identifikation kommen von außen.
- Ein Kind akzeptiert diese in seinem Zustand der Abhängigkeit ohne Frage.
- Erst später im Leben können Identifikationsangebote frei ausgewählt werden.

# Identifikationen abzulehnen

7

- Ich will anders sein als ...
- Ich will besser sein als ...
- Ich will mich abgrenzen von ...
- führt nicht zur eigenen Identität
- sondern zu prinzipiellem Dagegensein, zu Rebellion und Konkurrenzverhalten

# Identität: Ich = Ich

8

- ist die Summe all meiner bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen und meiner Reaktionen und Umgangsweisen damit
- von Beginn meines Lebens an
- Das schließt alles ein (gute Erfahrungen und Traumata)
- Nichts kann davon weggelassen, übergangen oder ignoriert werden

# Gesunde Identität bedeutet:

9

- Ein gesundes 'Ich'
- Ein eigener Wille
- Eigene Wahrnehmungen
- Eigene Gefühle
- Eigene Gedanken
- Eigene Worte
- Eigene Erinnerungen
- Mit meinem Körper verbunden
- In all meinen Beziehungen

18.10.2017

- Durch die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle entsteht ein neuer Mensch mit einer eigenen Lebenskraft, einem eigenen Körper und einer eigenen Psyche
- Jeder Mensch ist von Anfang an ein Subjekt
- Er/sie entwickelt sich in seiner Ganzheit, solange er/sie nicht traumatisiert wird



# Entwicklung von Ich-Sein + Ich-Bewusstsein

11

- Durch seine Aktivitäten lernt schon das Ungeborene, wer es ist und was es vermag
- Zum Ich-Sein kommt allmählich das Ich-Bewusstsein dazu



# Ich und Wir

12

- Die Ich-Entwicklung ist eingebettet in die Wir-Entwicklung
- Das erste Wir ist “Ich und meine Mutter”



# Ich-Entwicklung im Verhältnis zur Mutter

13

- Das Ich eines Kindes entwickelt sich in der Beziehung mit seiner Mutter
- Wenn die Mutter ein klares Ich hat, kann auch das Kind ein gesundes Ich entwickeln und mit spätestens drei Jahren ich, mein, dein, unser sicher unterscheiden

18.10.2017

# Ich-Entwicklung im Verhältnis zur Mutter

14

- Ist die Mutter in Bezug auf sich selbst verwirrt, wird auch das Kind in den Grundlagen seiner Identität verwirrt
- Zur Entwicklung der eigenen Identität muss jeder Mensch sich aus dem Wir-Dasein mit seiner Mutter lösen

18.10.2017

# Was machen Psychotraumata mit unserer Identität?

Viele Menschen leiden nicht unter einem einzelnen Trauma sondern unter folgender Trauma Trias

16

Nicht gewollt!

Nicht geliebt!

Nicht geschützt!

**Trauma durch eigene Täterschaft**



**Trauma der Sexualität**



**Trauma der Liebe**



**Trauma der Identität**

**Mögliche Traumabiographie**

# Trauma der Identität bedeutet ...

18

- Ich muss mein gesundes Ich und mein inneres Wollen aufgeben, weil ich aufgrund meines Abgelehntseins und nicht Geliebtwerdens unerträglichen Schmerzen, Ängste, Wutgefühle und Scham erlebe
- Das geschieht vielfach schon im Mutterleib



# Hauptursachen für ein Trauma der Identität

19

- Wenn ein Kind von seiner Mutter nicht gewollt ist (inklusive Abtreibungsversuch)
- Es für seine Eltern das falsche Geschlecht hat
- Um überhaupt akzeptiert zu sein, muss das Kind von Anfang an den Trauma-Überlebensstrategien seiner Mutter und oft auch seines Vaters zur Verfügung stehen



18.10.2017

# Spaltung der Identität

20

**Bereich 2:**  
Unterdrücktes  
Ich und inneres  
Wollen;  
Traumagefühle:  
Angst, Wut,  
Scham



**Bereich 3:**  
Zuflucht zu  
Identifikationen und  
Zuschreibungen;  
Identitätsillusionen

**Bereich 1:**  
Gesunde  
Anteile



# Das Trauma der Identität führt

21

- zur Suche nach Identifikationsmöglichkeiten im Außen
- zur Akzeptanz von Zuschreibungen
- zur Identifikation mit dem Ich oder dem Willen von Tätern
- zu Anklammern an anderen Menschen
- zu sich Verstecken hinter einem “Wir”
- zu Verantwortungslosigkeit
- zu illusionären Vorstellungen von einem heilen, eigentlichem Selbst

# 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)

23



- Ich-Aufgabe bedeutet den Verlust der Fähigkeit, die Realität wahrzunehmen, wie sie ist.
- Stattdessen wird die Realität durch Fiktionalität ersetzt.
- Überlegtes Handeln wird durch blinden Aktionismus ersetzt.

## „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).

„Also überlebte ich, indem ich die Identität meiner Mutter annahm und dadurch die Gefühle meiner Eltern und Geschwister auf Kosten meiner eigenen empfand und mich lebendig fühlte, indem ich Täterin an mir selbst wurde. Auf diese Weise verlor ich meine Identität in einer Familie, in der wahre und ehrliche Gefühle von Liebe und Traurigkeit überdeckt wurden von einer „Glück und Spaß“-Überlebensideologie. Eine pathologische Voraussetzung für „Krebs“ war von Anfang an durch meine Überlebensstrategien geschaffen - die Unterdrückung meiner Gefühle und Bedürfnisse und die andauernde Wachheit und Sorge für die Gefühle anderer.“ (Kate Collier in Ruppert/Banzhaf 2017)

26

# Identität und Körper

27

- Körper und Psyche sind Zustandsformen von Energie, Materie und Information
- Sie entwickeln sich zusammen
- Psychotraumata trennen diese Einheit
- Menschen werden zum Objekt gemacht und machen sich ohne den Bezug zu ihrem eigenen Ich dann auch selbst dazu
- Die Folgen sind weitere Psychotraumata und körperliche „Krankheiten“

- Die eigene sexuelle Entwicklung braucht Zeit und muss in die Entwicklung der eigenen Identität eingebettet sein.
- Sie kann auch traumatisiert werden.
- Die Identifikation mit einer Geschlechtsrolle („richtiger Mann“, „richtige Frau“) kann daher auch als Trauma-Überlebensstrategie dienen
- Dies gilt auch für Identifikationen mit der Homo- oder Transsexualität („Ich bin schwul“, „Ich bin lesbisch“, „Ich bin trans ...“)

# Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

29

- Macht die eigenen Überlebensstrategien bewusst
- Stellt Identifikationen und Zuschreibungen in Frage
- Hilft dem gesunde Ich und dem eigenen Willen zu wachsen
- Unterstützt den Des-Identifikationsprozess mit der eigenen Mutter

I  
O  
P  
T

# Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

30

- Macht die eigene Traumabiografie immer mehr bewusst
- Bringt das gesunde Ich und den eigenen Willen in Kontakt mit den abgespaltenen traumatisierten Anteilen

I  
O  
P  
T

# Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

31

- Aufschreiben des eigenen Anliegen
- Auswahl aller Resonanzgeber für die Worte und Zeichen des Anliegen
- Nonverbale Interaktionsphase
- Verbaler Austausch mit den Resonanzgebern
- Unterstützung beim Ausdruck von Gefühlen und dem Erkennen von biografischen Fakten

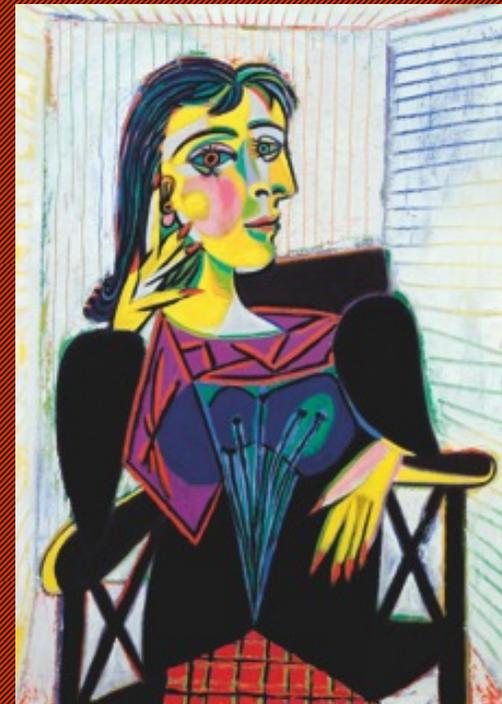
I  
O  
P  
T

- Dethlefsen, T. & Dahlke, R. (2008). Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung von Krankheitsbildern. München: Bassermann Verlag.
- Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele. Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag. (engl. Who am I and if so how many?)
- Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London: Constable.
- Ruppert, F. (2012). Symbioses and Autonomy. Steyning: Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2015). Trauma, Love and Fear. Steyning: Green Balloon Publishing.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Walz-Pawlita, S., Unruh, B. & Janta, B. (Hg.) (2015). Identitäten. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Watkins, John G. & Watkins Helen H. (2007). Ego States. Theory and Therapy. New York: W. W. Norton & Company.

# Einladung

33

- 4. Internationaler Kongress
- “Mein Körper, Mein Trauma, Mein Ich“
- 12.-14. Oktober 2018 in München
- [www.gesunde-autonomie.de](http://www.gesunde-autonomie.de)



Pablo Picasso „Porträt of Dora Mar“  
© Sucession Picasso/VG Bild-Kunst, Bonn 2015