

Wer bin Ich?

WAS IST IDENTITÄT?

WIE ENTSTEHT EIN TRAUMA DER IDENTITÄT?

Arbeiterkammer Vorarlberg

17. Mai 2018

www.franz-ruppert.de

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

William Shakespeare, Hamlet, Einleitungsmonolog



Gliederung

Grundbegriffe: Ich, Identität, Identifikation, Zuschreibung

Entwicklung von Ich und Ich-Bewusstsein

Ich und Symbiose- und Autonomiebedürfnisse

Ich und Wir

Identität, Identifikation und Zuschreibung

Identität und Trauma

Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

Begriffsrahmen

Ich

Dasein

eigen

selbst

mich, mir

meine

Du

Subjektsein

Individualität

Persönlichkeit

Wir

Zuschreibungen

Identifikationen

Identität

Definition von Identität

Identität ist die Summe all meiner von mir erlebten und bewältigten, bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen.

Das schließt alle meine Erlebnisse vom Zeitpunkt der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle ein, aus der heraus ich entstanden bin.

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



Entwicklung von Subjekt-Sein

Das ungeborene Kind ist von Anbeginn als Subjekt mit seinem Körper und 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 daran nicht gehindert und traumatisiert wird.



Entwicklung von Ich-Bewusstsein

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 helfen bei der Ich-Entwicklung.



Entwicklung von Ich-Bewusstsein im Verhältnis zu eigenen Mutter

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

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

Hat die Mutter ein klares Ich, hilft das dem Kind.

Wenn die Mutter in ihrem Ich unklar ist, wird auch das Kind in seinem Ich unklar und kann mein und dein nur schwer auseinanderhalten.

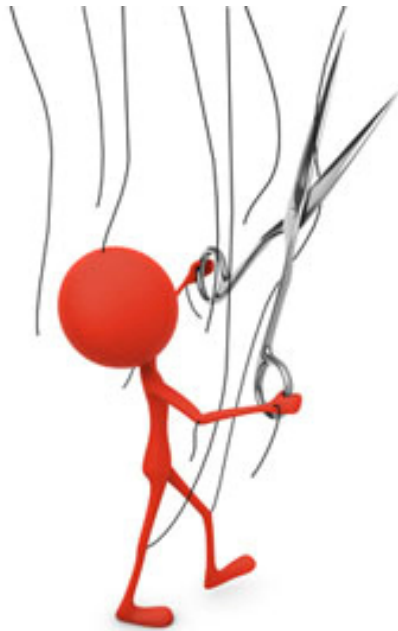


Symbiotische Bedürfnisse



fördern Imitation und Anpassung.

Autonomiebedürfnisse



fördern die Abgrenzung.

Identität: Ich = Ich

Gesunde Identität bedeutet

- ❖ Ein eigenes Ich haben,
- ❖ mit einem eigenen Willen,
- ❖ mit allen Sinnen,
- ❖ mit allen Gefühlen,
- ❖ mit dem eigenen Körper verbunden,
- ❖ mit eigenen Gedanken und Worten,
- ❖ konstruktive Beziehungen leben.

Weil kein Mensch alleine überlebensfähig ist, ist die Ich-Entwicklung stets mit einem **Wir-Sein** und einem **Wir-Bewusstsein** 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 meine natürliche Umgebung“, „Ich und meine Mitmenschen“ ...

Wir



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.



Formen von Identifikationen:

Ich = Du

Ich = Wir



Identifikationen

Ich = mein Partner

Ich = mein Fußballclub

Ich = mein Kind

Ich = meine Religion

Ich = mein Beruf

Ich = meine Partei

Ich = mein Land

Ich = meine Werte



Formen von Zuschreibungen:

Du = Ich

Du = Wir



Zuschreibungen sind u.a.

Namen

Eigenschaften

Schulnoten

Diagnosen

Nationalitäten

Religionen

„Volk“, „Rasse“



Zuschreibungen

- ❖ Bedienen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit
- ❖ Dienen der Vereinnahmung wie der Ausgrenzung
- ❖ Machen Druck und rufen Rollenerwartungen hervor
- ❖ Führen zu Idealisierungen und Entwertungen
- ❖ Heizen die Konkurrenz an
- ❖ Schaffen Feindbilder



JETZT TESTEN



STIMMUNG



WETTER

☁ 8°C
DRESDEN

BILD.SHOP



COMMUNITY



LOGIN



🏠 [BILDplus](#) [NEWS](#) [POLITIK](#) [GELD](#) [UNTERHALTUNG](#) [SPORT](#) [BUNDESLIGA](#) [LIFESTYLE](#) [RATGEBER](#) [REISE](#) [AUTO](#) [DIGITAL](#) [SPIELE](#) [REGIO](#) [VIDEO](#) 🔍

19.02.2015 - 12:30 UHR HOME | POLITIK



„Ich bin Wir“ ? „Du bist Wir“ ?

Wird die Herausbildung einer gesunden Identität 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?



Abgrenzungen

- ❖ Ich bin anders als ...
- ❖ Ich bin besser als ...
- ❖ Ich bin gegen ...
- ❖ führen zu Außenseitertum, Isolation, Rebellion,
- ❖ aber nicht zur Bildung einer eigenen Identität.
- ❖ Der Bezugspunkt bleiben jemand anderer und die Außenwelt.

Vergleiche und Konkurrenz

- Vergleiche verleiten mich dazu, den Blick auf andere zu richten und auf das, was ich (noch) nicht bin.
- Konkurrenz macht mich zum Gewinner und Verlierer und zwingt mich dazu, mich an anderen zu orientieren.
- Beides be- und verhindert die Ausbildung meiner eigenen Identität.

Was macht ein Psychotrauma mit meiner Identität?

Psychotraumata ...

Sind eine Realität, die unsere Psyche nicht ertragen kann.

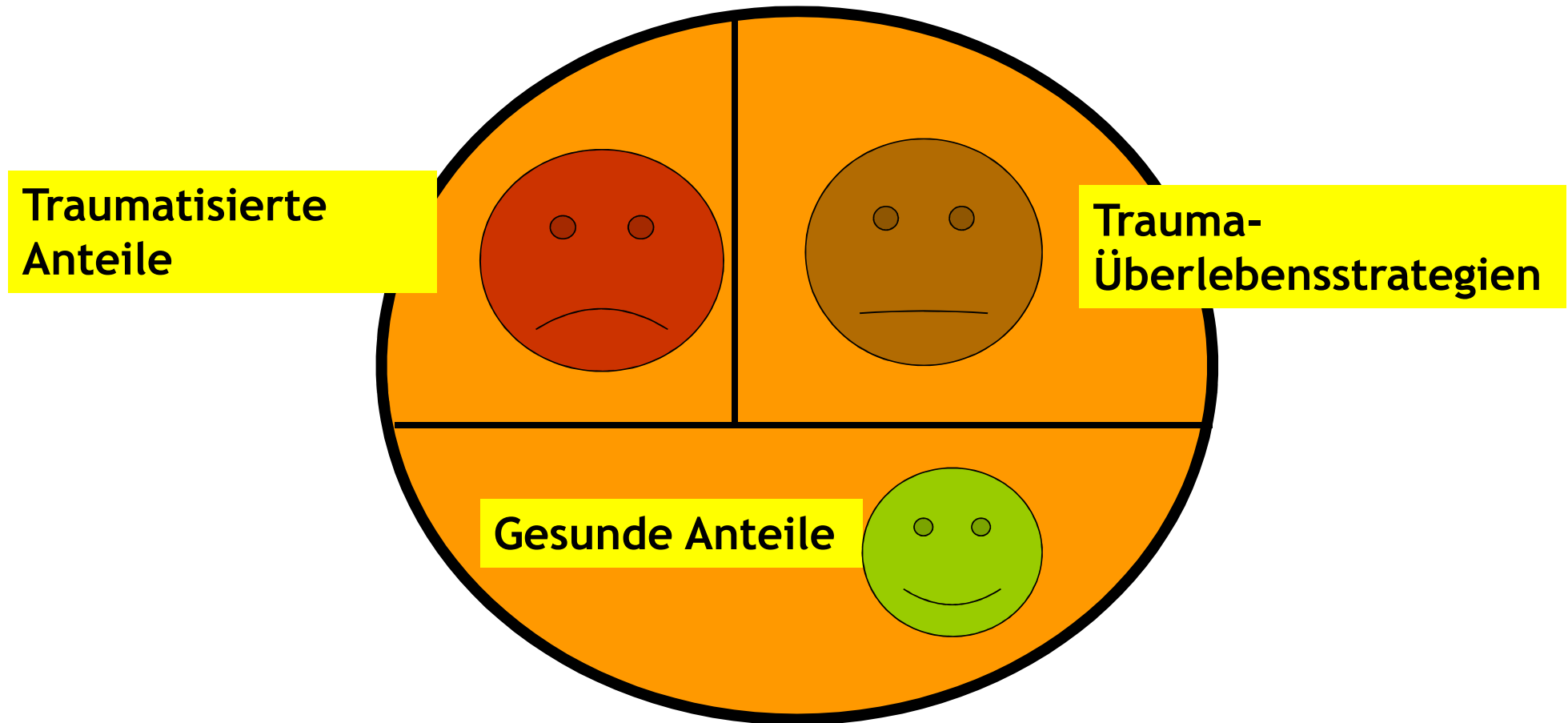
Sie werden überlebt, indem die Psyche das Unerträgliche abspaltet.

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

Das Ergebnis ist ein Verlust unserer Ganzheit.



Spaltung der Identität nach einem Trauma

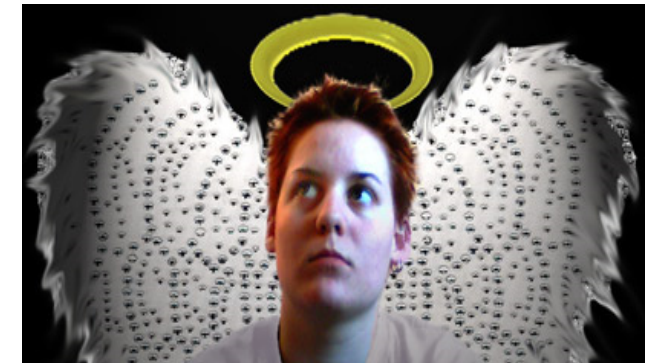


Psychotrauma Überlebensstrategien

Verleugnung der Realität



Erfinden einer neuen Realität



Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Psychotrauma Trias

Nicht geschützt!

Nicht geliebt!

Nicht gewollt!

Mögliche Psychotraumabiographie

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

Konkret: Meine Mutter will nicht mit mir schwanger sein, mich gebären und mich als ihr Kind haben.



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

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



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Sich mit dem Ich und dem Willen eines Täters identifizieren



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Betonung von Ehre und
Würde als Ersatz für das
nicht vorhandene
Selbstwertgefühl

„Narzisstische
Persönlichkeitsstörung“



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)



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Aufgehen im Dasein für
andere

„Abhängige
Persönlichkeitsstörung“



„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).

Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Sich selbst zum Objekt machen



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

Gesunde Ich-Funktionen sabotieren durch zerreden und sich verwirren



„Ich will kein eigenes Ich.

...

Ein eigenes Ich ist deshalb
Hochverrat, Scheitern,
Verlassen sein usw. “
(Email eines Klienten)



Merkmale eines gesunden Ichs

Ist präsent, aber nicht dominant

Ist wohlwollend

Ist realistisch

Bleibt angesichts von Überlebensanteilen und traumatisierter Anteile ruhig



Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

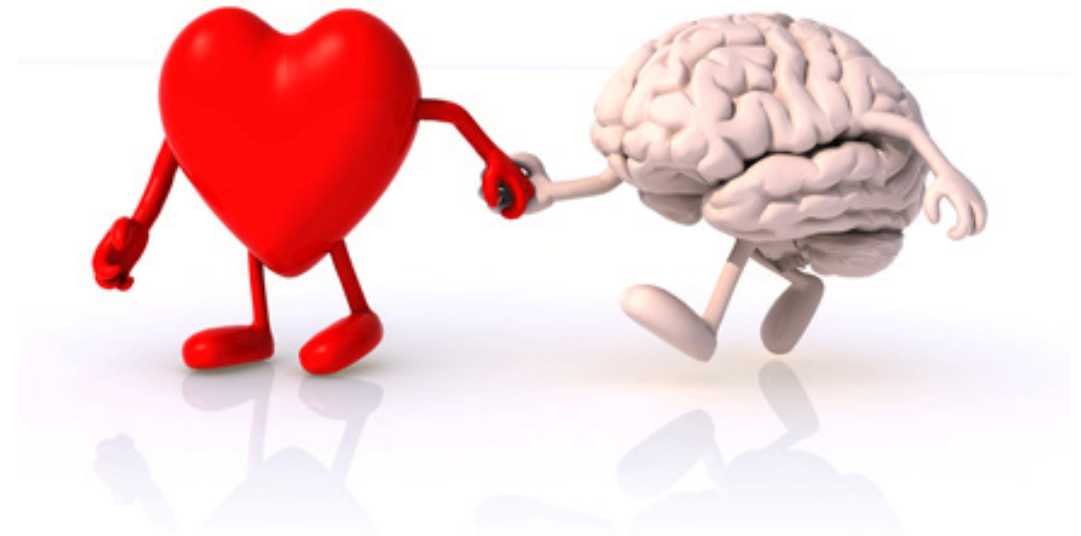
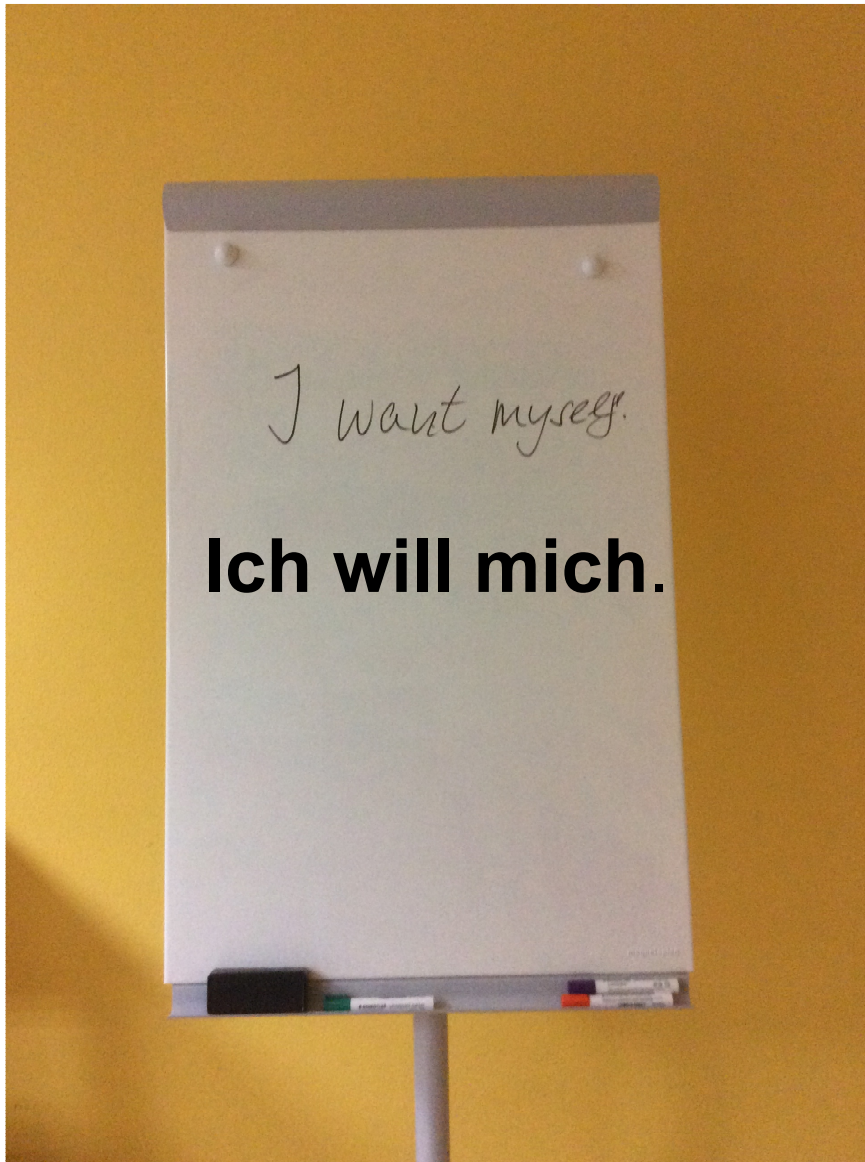
Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen Willen

Macht Überlebensstrategien bewusst

Hilft die Wahrheit der eigenen Traumabiografie zu erkennen

Hilft Identifikationen aufzugeben

Führt aus den Spaltungen in die Ganzheit zurück



Einladung

- 4. Internationaler Kongress
- “Mein Körper, Mein Trauma, Mein Ich“
- Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen
- 12.-14. Oktober 2018 in München
- www.gesunde-autonomie.de

**MEIN
KÖRPER
MEIN
TRAUMA
MEIN
ICH**

**MEIN
KÖRPER
MEIN
TRAUMA
MEIN
ICH**

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. (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

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