

# Wer bin Ich?

WAS IST IDENTITÄT?

WIE ENTSTEHT EIN TRAUMA DER IDENTITÄT?

---

Arbeiterkammer Vorarlberg

17. Mai 2018

[www.franz-ruppert.de](http://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 Unterscheidung 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,
- ❖ Um davon ausgehend, konstruktive Beziehungen zu 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“ ...

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 Kind

Ich = mein Beruf

Ich = mein Land

Ich = mein Fußballclub

Ich = meine Religion

Ich = meine Partei

Ich = meine Werte





# Formen von Zuschreibungen:

Du = Ich

Du = Wir



# Zuschreibungen sind u.a.

---

Namen

Nationalitäten

Eigenschaften

Religionen

Schulnoten

„Volk“, „Rasse“

Diagnosen

# 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

# „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.

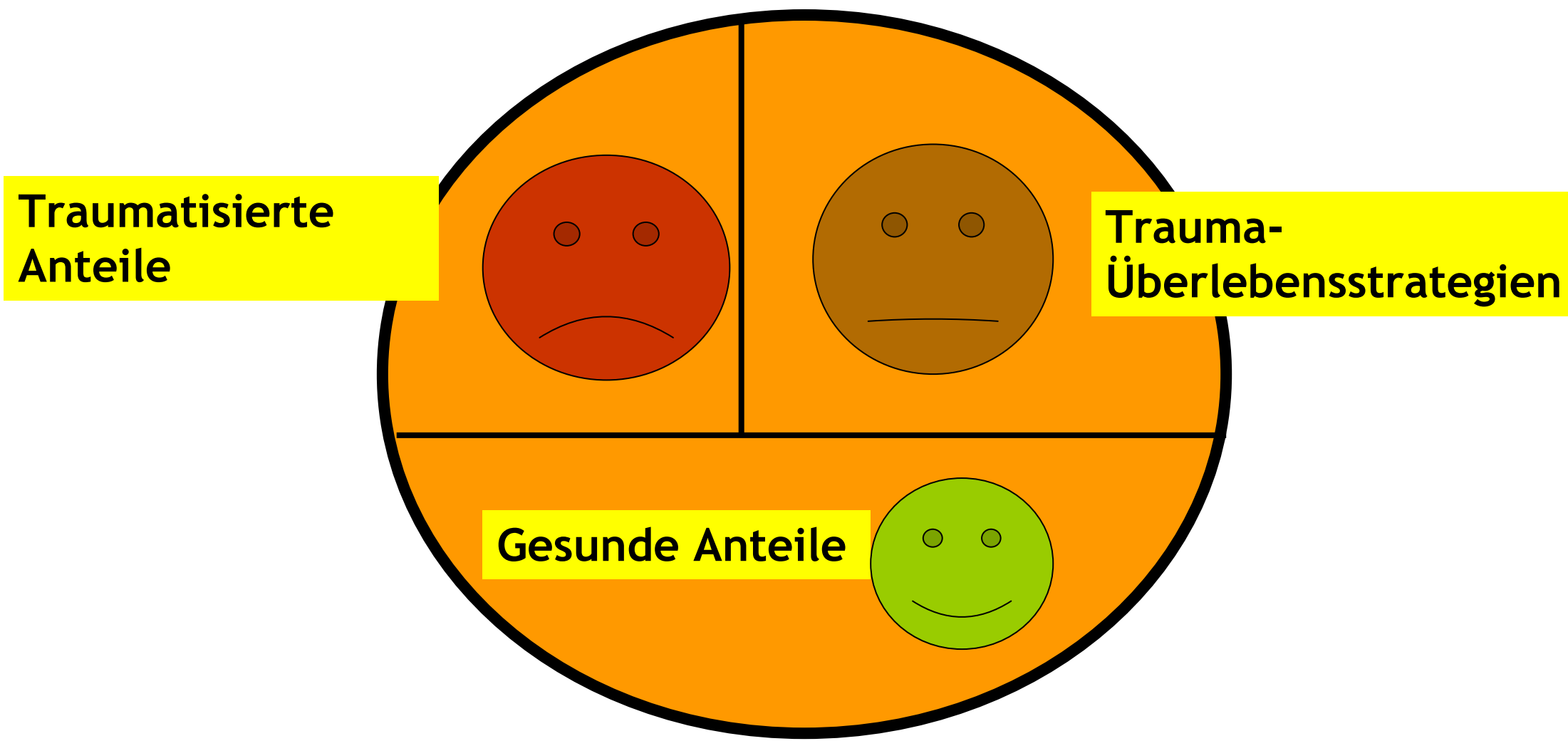
Sie werden überlebt, indem die Psyche das Unerträgliche abspaltet.

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 Überlebensstrategie

---

Verleugnung der  
tatsächlichen Realität und  
Erfinden einer neuen, fiktiven  
Realität

# Trauma durch eigene Täterschaft



## Trauma der Sexualität

Psychotrauma T

Nicht geschütz



## Trauma der

## Liebe

Nicht geliebt!



## Trauma der Identität

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 des  
Täters/der Täterin  
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



*I want myself.*

**Ich will mich.**

# 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.

Ruppert, F. (2019). Liebe, Lust und Trauma. München: Kösel Verlag.

# Einladung

- 5. Internationaler Kongress
- “Was will Ich: Leben oder Überleben?”
- Identitätsorientierte Psychotherapie, um aus der Traumabiografie auszusteigen
- 16.-18. Oktober 2020 in München
- [www.gesunde-autonomie.de](http://www.gesunde-autonomie.de)