

Mein

ICH



1



ein
geheimnisvolles
Wesen

Fragen rund um das ICH

2

- Wer bin Ich?
- Wer bin Ich gerne, wer bin Ich nicht gerne?
- Wer bin ich jetzt, wer war Ich früher, wer möchte Ich in Zukunft sein?
- Wer ist mein Du?
- Gibt es überhaupt ein Du, das mich will?
- Zu welchem Wir gehöre ich dazu?
- Welches Wir will ich wirklich?



- So viele Fragen! Zum Glück muss ich das Rad nicht neu erfinden! Es gibt viele wunderbare Pioniere der ICH-Forschung.

Das ICH und die Philosophie

Precht: ICH = gefühlte Realität

4



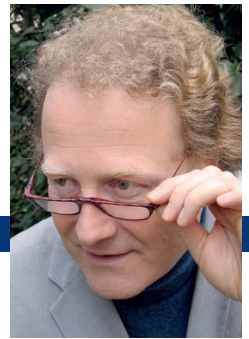
„Dieses Ich ist eine komplizierte Sache, es lässt sich mitunter in verschiedene Ichs zerlegen, aber es ist gleichwohl so etwas wie eine gefühlte Realität, die sich naturwissenschaftlich nicht einfach erledigen lässt.“

(Richard David Precht: Wer bin ich und wer ja wie viele?, 2007, S. 71 f.)

Das ICH und Gehirnforschung

Bauer: ICH sitzt im präfrontalen Cortex

5

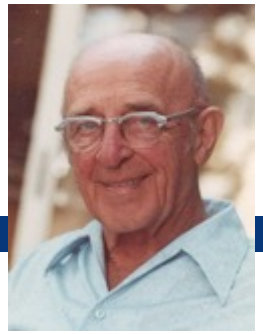


- „ ... aber es ist nicht in Stein gemeißelt, sondern entsteht durch Resonanz mit einem Du. Als Prozess ständiger Selbst-Konstruktion ist das ICH ein Leben lang in Wandlung, wächst und kann sich verändern.“
- ... mit dem ICH können wir uns selbst steuern und so unser eigenes, wahres Leben leben und zu uns selbst finden“
- ...Vertraue deinen Gefühlen!“

(J. Bauer 2019, Klappentext - Wie wir werden, wie wir sind)

Das ICH und die Psychotherapie

Selbstkonzept von Carl Rogers (1902-1987)



6



Das kann doch nicht
ICH sein?

- Mit Hilfe einer akzeptierenden Beziehung kann der Mensch sein authentisches Selbst wieder erlangen
- Wir haben ein Bedürfnis nach uns selbst und nach konstruktiver Veränderung
- Unser Organismus ist fähig, sich selbst zu erhalten und weiter zu entwickeln

□ Entwicklung ist das Stichwort. Wie also entwickelt sich ein ICH?

Entwicklung von Ich-SEIN

8



- Bereits vorgeburtlich gibt es das ungeborene Kind als einzigartiges Subjekt mit seiner Psyche.
- Das Kind ist in seinem Körper da und entwickelt sich in seinem subjektiven Tempo.
- Es ist ein Individuum (etwas nicht Aufgeteiltes), solange es nicht traumatisiert wird.
- Durch das eigene Handeln lernt das Kind, dass „Ich“ etwas bewirken kann.
- Zum Ich-Sein kommt Schritt für Schritt, unterstützt durch die Gehirnreifung, ein Ich-Bewusstsein hinzu.

Entwicklung von Ich-BEWUSSTSEIN

9



- Das kindliche „Ich“ entwickelt sich am „Du“ seiner Mutter.
- Zur Ich-Bildung ist der Kontakt mit wie die Abgrenzung vom Du der Mutter von essentieller Bedeutung.
- Wenn das „Du“ selbst unklar in ihrem Ich ist, kann es zu Abgrenzungsproblemen und Identitätsstörungen beim Kind kommen.
- Bei einer gesunden Entwicklung verfügt ein Kind mit ca. 2 Jahren bereits über ein ausgeprägtes Selbst-Konzept.
- Mit vier Jahren können persönliche Pronomen (mich, mir, mein ...) sprachlich richtig gebraucht werden.

- Wenn von Entwicklung die Rede ist, dann muss auch über Bedürfnisse gesprochen werden, über Ur-Bedürfnisse, die wir alle haben.

Symbiotische Bedürfnisse

11



fördern die Anpassung
an das Du

- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- genährt werden
- gewärmt werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- zusammen gehören
- willkommen sein

Autonomiebedürfnisse

12



fördern die Abgrenzung
vom Du

- etwas selbst machen
- selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- eigenständig sein
- in sich selbst Halt finden
- unabhängig sein
- frei sein
- selbst entscheiden

Ein gesundes ICH hat ...

13



- eigene Lebenskraft, einen eigenen Lebenswillen
- gesunde Urbedürfnisse, kann fühlen und spüren
- Freude an Bewegung, am Spielen und am Lernen
- ist bei sich und hat einen freien Willen zur Verfügung
- ist präsent, aber nicht dominant
- kann Eigenverantwortung übernehmen
- ist vorausschauend, kann flexibel reagieren und bleibt realistisch

- Wie komme ich nun von der ICH-Entwicklung zu meiner Identität?

Identität (lateinisch) = das Gleiche sein, mit sich selbst übereinstimmen

15



- gibt Auskunft darüber, was mich in meinem Kern ausmacht, unabhängig davon, dass ich mich immer wieder verändere, mich in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich verhalten kann und auch unterschiedliche soziale Rollen einnehmen kann.
- hat auch etwas mit Würde zu tun, mit Selbstachtung und mit Integrität. Integrität bedeutet Ganzheit und man erlebt es als das sichere Wissen: das bin ich. Das sind die Dinge, die zu tun ich bereit bin – und das sind die Grenzen, die ich ziehe.
- was mich zu einer einzigartigen Persönlichkeit macht, die es unter dzt. 7 Mrd. Menschen auf der Erde genau einmal gibt.

ist ein Selbstgefühl

Das Identitätskonzept von Erik H. Erikson (1902-1994)



16

5. Stufe (ca.12.-16. Lebensjahr)
Identität vs. Identitätsdiffusion



Wer bin ich?



- Erikson war ein herausragender Pionier der Identitätsforschung. Er entwickelte ein Konzept, das heute noch sehr bekannt ist. Ein Stufenmodell, das Identität mit Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus verknüpft.
- Was war wohl seine Motivation? Erikson kannte seinen leiblichen Vater nicht. Das belastete ihn zeitlebens. Und so wurde die Frage „**Wer bin ich wirklich?**“ zu seinem Lebensthema.

- Was Identität ganz sicher nicht ist, ist das, was wir von anderen übernehmen

Identifikation = was wir von anderen übernehmen

18

Weil kein Mensch alleine überlebensfähig ist, ist die Ich-Entwicklung immer mit der Entwicklung eines Wir verknüpft.



Das erste Wir ist
„Ich und meine Mutter“

- Weitere Wir: „Ich und mein Vater“, „Ich und mein(e) Bruder/Schwester“, „Ich und meine Freunde“, „Ich und meine Kollegen“, „Ich und mein Mann/meine Frau.“ „Ich und meine Kinder.“, „Ich und mein Land“ ...
- Die Angebote zum Du und Wir kommen zuerst von außen. Sie werden dem Kind zugeschrieben und zunächst fraglos angenommen. (kath., österr. Staatsbürgerin) Erst später im Leben können Wir-Angebote auch frei gewählt werden.

Zuschreibungen von Außen

Du = Ich, Du = Wir

19

sind auferlegte Identifikationen



- Namen: Aylin, Angela, Anna ...
- Nationalitäten: Türkin, Deutsche, Syrerin ...
- Attribute: „braves“, „böses“, „mein“ Mädchen ...
- Religion: Muslima, Jüdin, ...
- Diagnosen: schizophren, depressiv, „Borderline“ ...

Aufgezwungene Zuschreibungen

20



- machen Druck und rufen Rollenerwartungen hervor (du musst, du sollst, du darfst nicht ...)
- Bedienen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit
- dienen der Vereinnahmung wie der Ausgrenzung
- führen zu Überbewertungen und Abwertungen
- heizen die Konkurrenz an
- schaffen Feindbilder
- lassen keinen Raum für die Entwicklung der Identität

Ersatz-Identitäten: Ich = Du; Ich = Wir

21



- Identifikation mit Stars und Promis
- mit Schönheitsidealen, mit Helden des Schisports
- mit dem Volk, mit der Nation
- mit dem Sportverein im Ort
- mit der Firma, in der man arbeitet
- mit selbsterdachten Personen oder Gott

06.01.24

Bestimmte Identifikationen und aufgezwungene Zuschreibungen

22



- führen zur Verkümmern der Ich- und Willensstruktur
- bringen das gesunde Ich eines Menschen zum Verschwinden (so-sein wie wer anders)
- lassen seinen Willen erlahmen
- führen zur Unterordnung unter ein Wir, dass einem mehr schadet als nutzt
- oder sie führen zu blinder Rebellion gegen das Wir (dagegen-sein, besser-sein-wollen als die anderen)

können mit fehlender Bindungssicherheit
und Traumata zu tun haben

- Was passiert mit unserer Identität, wenn wir traumatisiert werden?
Und was ist ein Psychotrauma?

Wir müssen unsere Ganzheit aufgeben und uns spalten

24



1) Sehr frühe Verletzungen, die aus dem Kontakt mit den Bindungspersonen kommen

- ein nicht gewolltes, unerwünschtes Kind zu sein, ein überlebter Abtreibungsversuch
- extreme emotionale Vernachlässigung und unterlassene Fürsorge
- Eltern, die nicht schützen und nicht lieben können
- körperliche und sexuelle Gewalt

2) Andere Traumata

- Schwere Unfälle, der frühe Tod eines Angehörigen
- Naturkatastrophen, Terror, Krieg, Flucht, Vertreibung

Traumata stoppen die gesunde Ich-Entwicklung

25



Beliebte Karriereleiter

Um innere Not abzuwenden, entwickeln wir ein Pseudo-Ich

- eine Ersatz-Identität wird erschaffen (Flucht in eine Berufsrolle) Ich=Arbeit
- wir verstecken uns hinter einem „Wir“ (Beziehung, Familie, politische Partei, Nation, „System“) Ich=Wir
- wir klammern uns an eine andere Identität an (z.B. an den Partner, an ein eigenes Kind, an eine idealisierte Person) Du=Ich

Je extremer das Psychotrauma

26



... desto dringender wird die
Notwendigkeit

- sich selbst umzudefinieren (zB „Mir haben die Schläge nichts ausgemacht!“)
- sich selbst zu verleugnen (zB „Meine Kindheit war total super!“)
- das Ich vom eigenen Körper völlig zu lösen (zB „Mein Körper ist krank!“)
- zu versuchen das Ich aufzulösen (zB durch Drogenkonsum oder in die Verwirrung gehen)

- Was kann helfen unser ICH und unsere Identität weiter zu entwickeln?

Die Anliegenmethode

28



Identitätstorielle
Psychotraumatheorie
(IoPT nach Prof. Dr.
Franz Ruppert)

- macht die eingeschränkte und unterbrochene Identitätsentwicklung bewusst (als ich 2 war...)
- macht eigene Traumatisierungen bewusst (...war ich 3 Wochen auf der Intensivstation)
- macht die eigenen Überlebensstrategien bewusst (zB ich bagatellisiere oft ... Bin stark, es war alles nicht so schlimm)
- hilft verstrickende Identifikationen und Zuschreibungen aufzulösen (ich flüchte in eine Krankheit, schicksalhaft, alle Vorfahren hatten Krebs)
- **stärkt** die gesunden Ich-Merkmale

Wahre eigene Identität

(nach Prof. Dr. Franz Ruppert)

29



- ist die Summe all meiner bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen.
- Dazu gehören meine schönen Erlebnisse ebenso wie meine Traumata.
- Nichts davon kann weggelassen werden, ohne mich selbst zu verleugnen und nicht mehr ich selbst zu sein.

Identität = bei sich sein können und zu wissen:
ICH bin ICH

30

Soooo schön!

