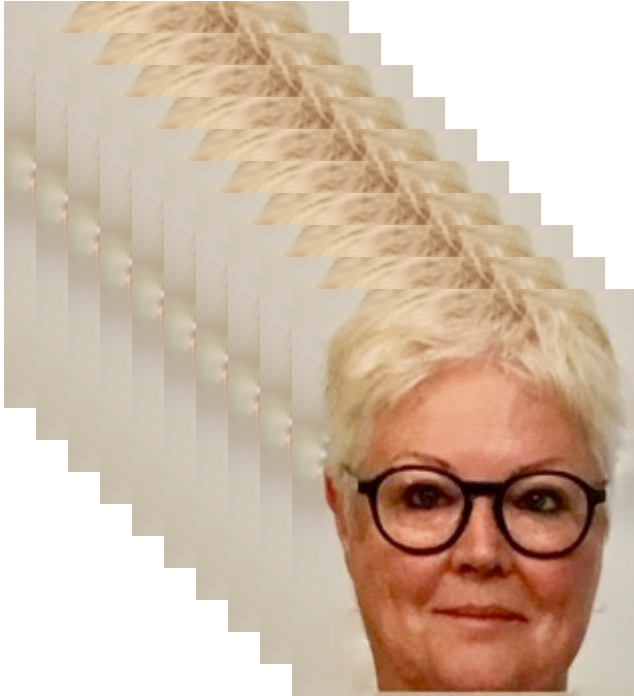


Mein

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?
- Wo ist mein Du?
- Gibt es überhaupt ein Du, das mich will?
- Zu welchem Wir gehöre ich dazu?
- Welches Wir will ich wirklich?



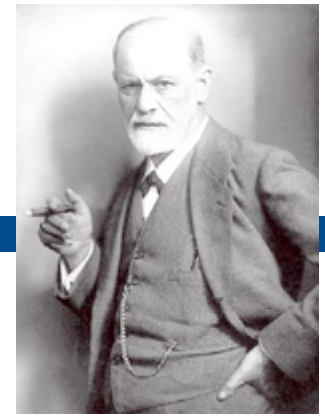
Das ICH wird mit vielen Begriffen in Verbindung gebracht

3

- ❑ Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstgefühl
- ❑ Selbst- und Fremdbild
- ❑ Du, Wir
- ❑ Persönlichkeit
- ❑ Selbststeuerung
- ❑ Identität und Integrität
- ❑ Zuschreibung und Identifikation



Das Ich-Konzept von Sigmund Freud (1856-1939)



4



Das Ich vertritt das Realitätsprinzip.

Therapieziel:

„Wo Es ist, soll Ich werden.“

- Das Ich ist eingeklemmt zwischen lustvollen Impulsen und dem schlechten Gewissen

Das Rollenkonzept von Jacob L. Moreno (1889 – 1974)

5

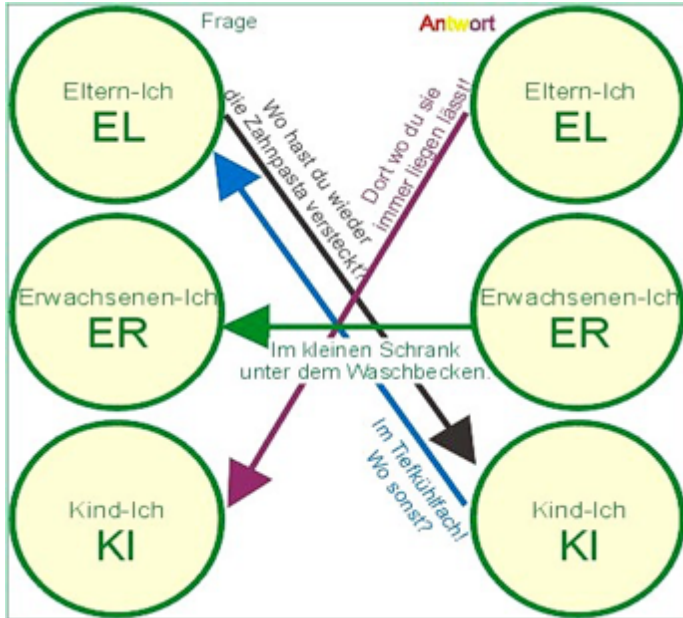


- Das Ich ist keine fixe Größe, es entwickelt sich aus Rollen
- Spontan-kreatives Handeln hält das Ich gesund

Therapieziel: Begegnung = wahres Leben

Transaktionsanalyse nach Eric Berne (1910-1970)

6

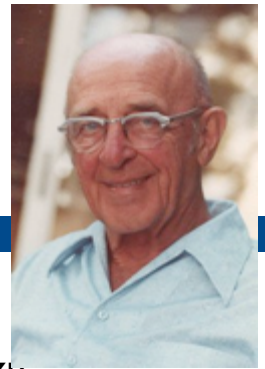


Therapieziel:
„Ich bin ok, du bist ok!“

- Jeder Mensch verfügt über drei Ich-Strukturen
- Eltern-Ich
Erwachsenen-Ich
Kind-Ich

Das Selbstkonzept von Carl Rogers

(1902-1987)



7



Therapieziel:
Wiedererlangen eines authentischen
Selbst durch eine akzeptierende
Beziehung

- Selbstaktualisierung**
Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu erhalten und weiterzuentwickeln
- Selbstverwirklichung**
Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach konstruktiver Veränderung
- Selbstkonzept**
Gesamtheit der eigenen Sichtweisen sowie der Fremdwertungen
- Inkongruenz**
Erfahrungen, die mit dem eigenen Selbstbild nicht übereinstimmen

Das ICH und die Philosophie

Precht: ICH = gefühlte Realität

8



„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



„... 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.“

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

ICH und Selbststeuerung

10



Vertraue deinen Gefühlen!

© Mag. Isabella Gerstgrasser

„Mit dem ICH können wir uns selbst steuern. Der Sinn von Selbststeuerung liegt darin, unser eigenes, wahres Leben zu leben und uns zu uns selbst, zu unserer ureigenen Identität zu finden“. (Joachim Bauer)

31.10.19

Entwicklung von Ich-SEIN

11



- 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

12



- 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.

Symbiotische Bedürfnisse

13



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

14



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

Meine 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

Identifizierungen = was wir von anderen übernehmen

16

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 und werden vom Kind zunächst fraglos angenommen.
- Sie werden dem Kind ohne seine Zustimmung zugeschrieben (z.B. Nationalität, Religion). Erst später im Leben können Wir-Angebote auch frei gewählt werden.

Zuschreibungen von Außen

Du = Ich, Du = Wir

17

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

18



- 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

19



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

31.10.19

Bestimmte Identifikationen und aufgezwungene Zuschreibungen

20



- 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 auf mangelnde
Bindungssicherheit hinweisen

Was kann unsere Psyche traumatisieren?

21



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

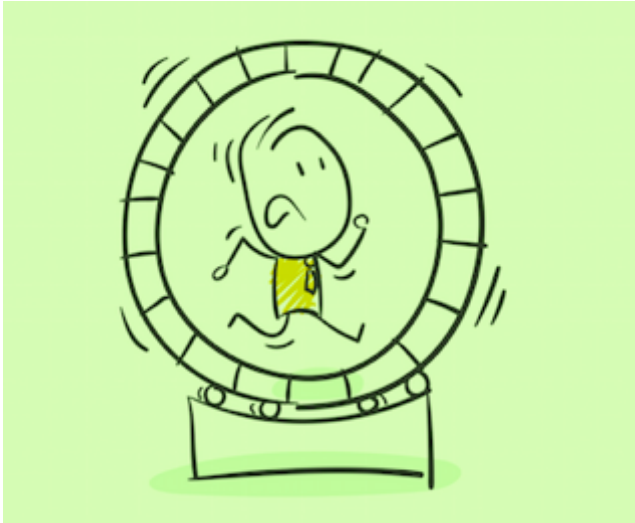
- ein nicht gewolltes, unerwünschtes Kind zu sein, ein überlebter Abtreibungsversuch
- extreme emotionale Vernachlässigung und unterlassene Fürsorge
- Eltern, die nicht schützen und nicht lieben können
- körperliche und sexuelle Gewalt

2) Schocktraumata

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

Traumata stoppen die gesunde Ich-Entwicklung

22



Beliebte Karriereleiter

Um innere Not abzuwenden, entwickeln wir ein Pseudo-Ich

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

Je extremer das Psychotrauma

23



... desto dringender wird die
Notwendigkeit

- sich selbst umzudefinieren (zB „Mir hat das nichts ausgemacht!“)
- sich selbst zu verleugnen (zB „Ich bin nicht geschlagen worden!“)
- zu versuchen das Ich aufzulösen (zB durch Drogenkonsum oder in die Verwirrung gehen)
- das Ich vom eigenen Körper völlig zu lösen (zB „Mein Körper ist krank!“)

Was kann helfen unser ICH weiter zu entwickeln?

24



Identitätstorientierte
Psychotherapie
(IoPT nach Prof. Dr.
Franz Ruppert)

Die Anliegenmethode

- macht die eingeschränkte und unterbrochene Identitätsentwicklung bewusst
- stärkt die gesunden Ich-Merkmale
- macht die eigenen Überlebensstrategien bewusst
- hilft verstrickende Identifikationen und Zuschreibungen aufzulösen
- macht eigene Traumatisierungen bewusst
- ermöglicht es, dass gesundes Ich und traumatisierte Anteile sich begegnen, ohne dass es wieder zur Spaltung kommt

Ein gesundes Ich hat ...

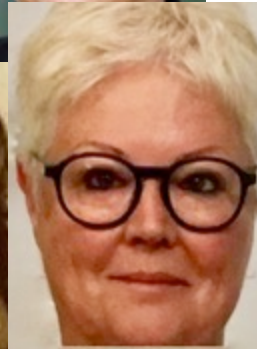
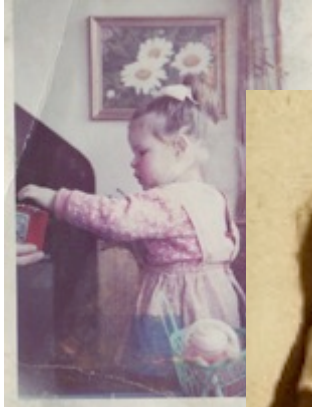
25



- 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

Wahre eigene Identität

26



- 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

27

Soooo schön!
ICH bin ICH

