

Wer bin Ich?

Who am I?

TRAUMA UND IDENTITÄT

TRAUMA AND IDENTITY

3. Internationaler Kongress 21. Oktober 2016
3rd International Congress 21st of October 2016

www.gesunde-autonomie.de
www.healthy-autonomy.de

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

„To be, or not to be,
that is the question.“

William Shakespeare, Hamlet, Einleitungsmonolog



Gliederung / Agenda

Grundbegriffe / Basic concepts

Entwicklung von Ich und Ich-Bewusstsein

Development of being I and being conscious of having an I

Ich und Symbiose- und Autonomiebedürfnisse

I and symbiotic needs and desires for autonomy

Identität, Identifikation und Zuschreibung

Identity, Identification and Attribution

Identität und Trauma

Identity and Trauma

Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT)

Identity oriented Psychotraumatherapy (IoPT)

Grundbegriffe / Basic concepts

Ich / I

selbst / self

sein / to be

wir / we

mich / me

Identifikation / Identification

meine / my

Identität / Identity

eigen / own

Identität / Identity

ist die Summe all meiner bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen

is the accumulation of all my unconscious and conscious life experiences

Das schließt meine schönen Erlebnisse wie meine Traumata ein

This includes all my good and bad times and traumata

Wenn ich davon etwas verleugne, bin ich nicht mehr Ich

If I do deny something I am no longer fully in my identity

Entwicklung von Ich-Sein

Development of being I

Das ungeborene Kind ist als Subjekt mit seiner Psyche da

The unborn child is existing as a subject with his psyche

Es wächst, empfindet und wirkt auf seine Umwelt ein

She is growing, sensating and influencing her enviroment

Durch sein eigenes Handeln erfährt das Kind, dass „Ich“ im Kontakt mit seiner objektiven und subjektiven Umwelt etwas bewirken kann

By doing the child becomes aware of his own capacities in contact with his objective and subjective environment



Entwicklung von Ich-Sein

Development of being I

Ein Mensch entwickelt sich in seiner körperlichen und psychischen Ganzheit, solange er nicht traumatisiert wird.

A human being is developing in his physical and psychical wholeness as long he is not being traumatized



Entwicklung von Ich-Bewusstsein / 1

Developing an I-Consciousness / 1

Das Ich ist eine Sonderfunktion der menschlichen Psyche

The I is a specific capacity of the human psyche

Zum Ich-Sein kommt unterstützt durch die Gehirnreifung,
ein Ich-Bewusstsein hinzu

Supported by the growth of the brain the I-consciousness
develops

Emotionale, gedankliche und sprachliche Klarheit hilft bei
der Ich-Entwicklung

Clear emotions, thoughts and words are helpfull for
developing a clear I



Entwicklung von Ich-Bewusstsein / 2

Developing an I-Consciousness / 2

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

The I of the child develops in relation with the I of his mother

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

To gain his own I the delimitation from his mother's I is necessary

Wenn die Mutter in ihrem Ich unklar ist, bleibt das Kind unklar

If the mother is no clear in her I, the child stays unclear in her I



Symbiotische Bedürfnisse

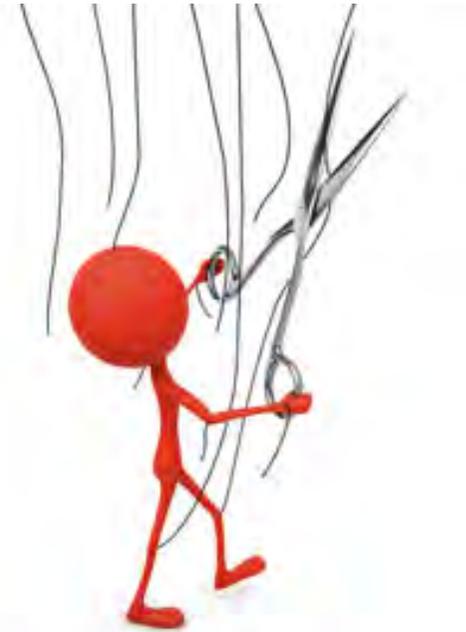
Symbiotic needs



fördern Imitation und Anpassung

promote imitation and adaptation

Autonomiebedürfnisse Desires for Autonomy



fördern die Abgrenzung
promote delimitation

Identität: Ich = Ich

Identity: I = I

Gesunde Identität

Healthy Identity

- ❖ gesundes Ich / **healthy I**
- ❖ eigener Wille / **own will**
- ❖ mit allen Sinnen / **with all perceptions**
- ❖ mit allen Gefühlen / **with all emotions**
- ❖ mit dem Körper verbunden / **connected with the body**
- ❖ mit eigenen Gedanken und Worten / **with own thoughts and words**
- ❖ konstruktive Beziehungen lebend / **living constructive relations**

Identifikationen: Ich = Du, Ich = Wir

Identifications: I = You, I = We

Weil kein Mensch alleine überlebensfähig ist, ist die Ich-Entwicklung mit einem Wir-Sein verknüpft

Because no human being is able to survive on his own, the development of I is connected with being a member of a We

Das erste **Wir** ist „Ich und meine Mutter“

The first **We** is I and my mother

Weiteres **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 mein Land“ ...

Further **We**: Me and my father, Me and my siblings, Me and my family, Me and my friends, Me and my colleagues, Me and my wife, Me and my children, Me and my country ...

Wir / 1
We / 1



Die Angebote zum **Wir** kommen zunächst von außen und werden vom Kind fraglos angenommen.

The offers for **We** come from outside and are taken on by the child without doubt

Erst später im Leben können Wir-Angebote auch frei gewählt werden.

Only later a human being is able to choose his own **We**

Wir / 2
We / 2



Identifikationen

Identifications

Ich = mein Partner

I = my partner

Ich = mein Kind

I = my child

Ich = meine Arbeit

I = my work

Ich = mein Fußballclub

I = my football team

Ich = mein Land

I = my country

Ich = meine religiösen,
politischen Prinzipien

I = my political, religious
principles



Zuschreibungen: Du = Ich; Du = Wir

Attributions: You = I; You = We

Zuschreibungen / 1

Attributions / 1

Namen

Names

Eigenschaften

Qualities

Diagnosen

Diagnoses

Nationalitäten

Nationalities

Religionen

Religions



Zuschreibungen / 2

Attributions / 2

Bedienen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Support the desire for belonging

Dienen der Vereinnahmung wie der Ausgrenzung

Serve for making demands or exclusion of „others“

Machen Druck und rufen Rollenerwartungen hervor

Produce pressure and role expectations



Zuschreibungen / Attributions / 3

Führen zu Idealisierungen
und Entwertungen

Lead to idealisations and
devaluations

Heizen die Konkurrenz an

Fuel competition

Schaffen Feindbilder

Create pictures of enemies



The Russian or the Greek
Who is more dangerous for us?

„Ich bin Wir“ „Du bist Wir“
„I am We“ „You are We“



Wird die Identitätsbildung durch Identifikationen und Zuschreibungen gefördert oder verhindert?

Is the development of Identity supported or suppressed by identifications and attributions?

Ist das **Wir** real oder fiktiv und verschleiert gegensätzliche Interessen?

The the **We** real or fictious and masking contradictory interests?



Was macht ein Psychotrauma
mit unserer Identität?

What does Psychotrauma do
with our Identity?

Psychotraumata ...

Psychotraumata ...

Sind eine Realität, die unsere Psyche nicht ertragen kann

Are a reality our psyche can not tolerate

Werden überlebt, indem die Psyche das Unerträgliche abspaltet

Can be survived by splitting off the intolerable

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

Our surviving strategies continuously work hard to keep the intolerable reality out of our consciousness



**Trauma durch
eigene Täterschaft**

**Trauma by becoming
a perpetrator**

Trauma der Sexualität

Trauma of Sexuality

Trauma der Liebe

Trauma of Love

Trauma der Identität

Trauma of Identity

Mögliche Traumabiographie

Possible Traumabiography

Trauma der Identität

Trauma of Identity



Ich bin da und es gibt eine existenzielle Abhängigkeit von einer anderen Person/Institution

I am here and there is an existential dependency on another person/institution

Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein

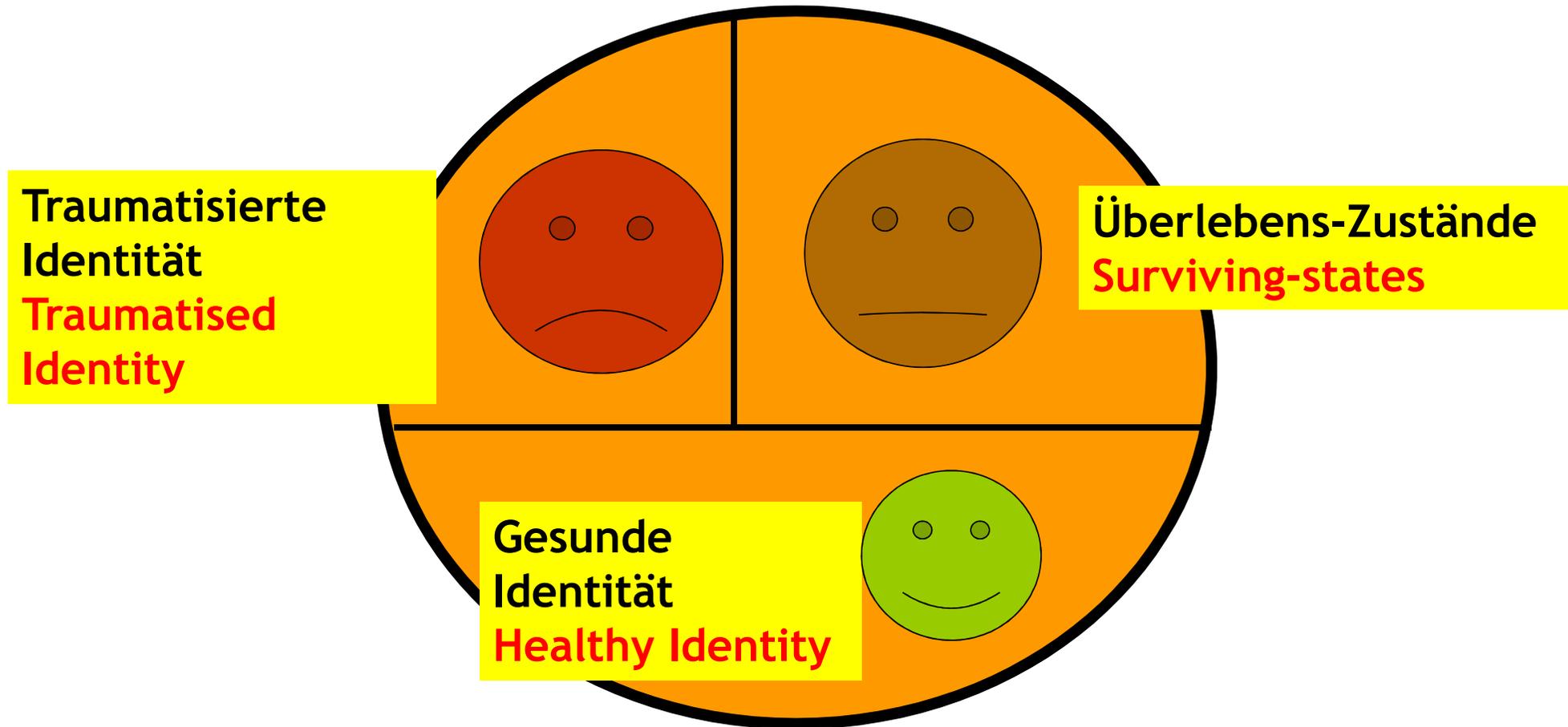
My needs and the needs of the other person/institution can not coexist

Ich muss mich aufgeben, um in der Beziehung mit dieser Person/Institution bleiben zu können

I have to give up myself in order to stay in the relation with those others

Spaltung der Identität nach einem Trauma

Splitting of Identity after Trauma



„Ich will kein eigenes Ich.

...

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

„I don't want an own I.

...

An own I means high treason, failing and being abandoned etc.“ (email of a client)



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma / 1

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 1

in dissoziative Zustände gehen

to switch into states of dissociation

sich selbst von außen betrachten

to look at oneself from outside

von sich ablenken

to distract from oneself



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma / 2

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 2

Nicht voll und ganz da sein wollen

Not wanting to be fully present

Den eigenen Körper als Hülle zurücklassen

to leave the own body as an empty shell

Objektivierung des eigenen Körpers

Objectifying the own body



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma / 2

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 2

Sich völlig identifizieren mit ... Personen, Institutionen, Religionen, Ländern, Werten, Rollen ...

to identify completely with ... persons, institutions, religions, countries, values, roles ...



Andere identifizieren mit ...

to identify others with ...



Sich mit dem Ich eines Täters identifizieren

to identify with the I of a perpetrator



Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma / 4

Surviving Strategies connected with Trauma of Identity / 4

Gesunde Ich-Funktionen sabotieren durch zerreden und sich verwirren

to sabotage healthy I-functions by talking, confusing

sich unter Dauerstress setzen

to put oneself under permanent stress

Drogen- und Medikamentenkonsum

consuming drugs, medication

Chronische Suizidalität mit einem Fuß im Abgrund stehend

chronic suicidality with one foot in the abyss



Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

Identity-oriented Psychotrauma Therapy (IoPT)

Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst

Creates awareness about the development of our own identity

Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen Willen

Promotes a healthy I and an own will

Macht Traumata und Überlebensstrategien bewusst

Makes aware of traumata and surviving strategies

Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben

Helps to integrate splits and to give up entanglements

Merkmale eines gesunden Ichs

Characteristics of a healthy I



Ist präsent, aber nicht dominant

Present but not dominant

kann flexibel reagieren

Reacts flexible

ist realistisch

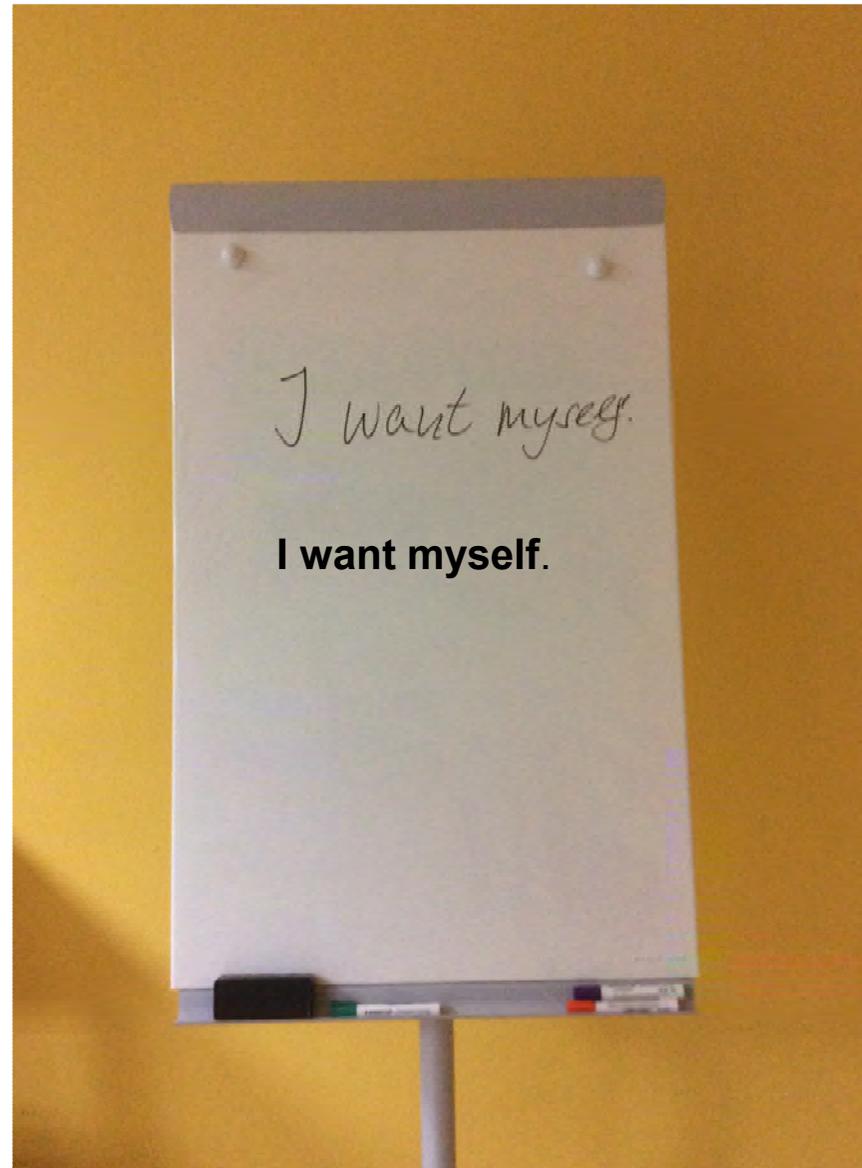
Is realistic

Bleibt beim Auftauchen von Überlebensanteilen und angesichts traumatisierter Anteile ruhig

Stays calm when surviving and traumatized parts are showing up

Hat einen eigenen Willen zu seiner Verfügung

Can make use of an own will



Literatur / Literature

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.

Broughton, V. (2016). Zurück in mein Ich. München: Kösel Verlag.

Broughton, V. (2016). *Becoming your true self*. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). *Symbioses & Autonomy*. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (2014). *Trauma, Love and Fear*. Steyning: Green Balloon Publishing.

Ruppert, F. (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (ed) (2016). *Early Trauma*. Steyning: Green Balloon Publishing.